

SENTIRSE BIEN

Barcelona es pionera en tratamientos antiedad que pretenden retrasar el reloj biológico del ser humano

ARIADNA BOADA  
Barcelona

**A**parentar ser más joven de lo que realmente uno es. Ese es el objetivo de la nueva medicina *antiaging* o antiedad, que pretende retrasar el reloj biológico del ser humano. Partiendo de la base de que frenar la vejez es imposible, lo que se ofrece hoy con resultados espectaculares es su retraso. A partir de los 30 años, el organismo disminuye su ritmo de regeneración celular, lo

incluye suplementos vitamínicos, ejercicio, dieta, inhalación de oxígeno y aminoácidos. Nada de fármacos ni cirugía. Una buena dieta, hábitos alimentarios saludables y una actitud optimista ante la vida nos puede ayudar también a parecer más jóvenes.

En Barcelona hay algunos de los tratamientos más innovadores en este sector. Precisamente la clínica Planas de Barcelona fue de las primeras en España que introdujo los tratamientos antienvjecimiento, aunque no es la única. En este centro, el equipo de *antiaging* emplea un biochip para detectar más de setenta alteraciones genéticas que pueden provocar el desarrollo de enfermedades vinculadas al envejecimiento. "A través de un simple análisis de sangre, el biochip obtiene información genética del paciente con la que se pueden predecir futuras enfermedades según nuestra carga genética y así prevenir la aparición de las mismas. De esta forma, el biochip se ha convertido en un diagnóstico biotecnológico eficaz y más rápido que los convencionales tests genéticos", explica el subdirector del departamento *antiaging* de la clínica Pla-

Consejos para alargar la vida

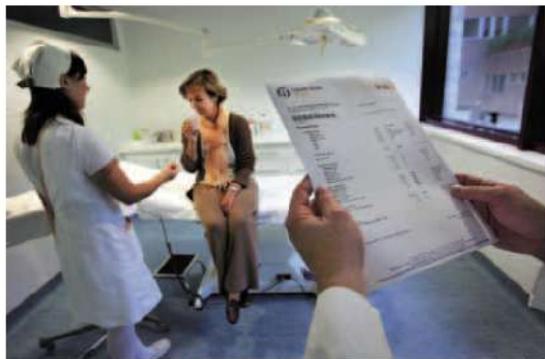
► Dieta baja en grasa y alta en carbohidratos complejos, sobre todo, verduras



► Practicar ejercicio físico media hora diaria y como máximo 60 minutos al día y tres veces por semana

► Controlar el estrés a través de la relajación mental y la práctica de ejercicio físico

# JUVENTUD ETERNA



FOTOS: ANA JIMÉNEZ

que hace aumentar el riesgo de envejecimiento. Por ello, la edad adecuada para comenzar es a partir de los 35 años. La sistemática es la siguiente: tras un exhaustivo examen químico y molecular, los diferentes centros especializados diseñan un tratamiento a medida que

nas, Manuel Sánchez. En este centro, el precio medio de un tratamiento oscila entre los 6.000 y 7.000 euros al año.

Hay quien destaca que no sólo hay interés por el *antiaging* desde el punto de vista estético. En la clínica Cima, más que por la imagen, aseguran que trabajan "el interior, para que la gente se encuentre más a gusto". La doctora Cecilia Liñán, jefa del servicio de endocrinología de la clínica Cima, explica que "el tratamiento siempre es individualizado". Tras realizar el estudio del paciente por sistemas (cardiovascular, psiconeurológico, osteoarticular, endocrinológico, respiratorio, dermatológico, etcétera, y también plástico-estético si el paciente lo desea), además de las pruebas complementarias que son necesarias en cada caso según la anamnesis previa realizada al paciente (que incluye analíticas, estudio del estrés oxidativo, polimorfismos genéticos, pruebas cardiovasculares, estudios radiológicos pertinentes) y en función de los resultados obtenidos, se establece el tratamiento individualizado y personalizado para cada caso.

Más que una moda o necesidad, en la clínica Teknon prefieren hablar de una "opción inteligente". Según el doctor Javier Ferrero, responsable de la unidad de *antiaging*, "no valoramos lo que es bienestar físico y psíquico hasta que lo perdemos". En este centro explican que hacen "medicina de salud

CLÍNICA PLANAS

Pere de Montcada, 16  
Barcelona  
Tel. 93-203-28-12  
[www.clinicaplans.com](http://www.clinicaplans.com)  
Entre 6.000 y 7.000 euros

CIMA

P.º Manuel Girona, 33  
Barcelona  
Tel. 93-552-27-00  
[www.cimadclinic.com](http://www.cimadclinic.com)  
En función de las pruebas

CENTRO MÉDICO TEKNON

Vilana, 12  
Barcelona  
Tel. 93-290-62-00  
[www.teknon.es](http://www.teknon.es)  
Entre 4.000 y 7.000 euros

OXYCELL

Tres Torres, 53, bajos  
Barcelona  
Tel. 93-209-54-72  
[www.oxycell.com](http://www.oxycell.com)  
A partir de 1.800 euros



Innovación. Tratamiento de oxigenación celular con cámara hiperbárica en el centro Oxycell

► En caso necesario, aporte hormonal. En la mujer, durante la menopausia, y en el hombre, durante la andropausia

# UD

biológica". Se basan en parámetros físicos, cognitivos y analíticos, y en función de los resultados, se aconsejan tratamientos desde diversas ópticas: médicos, estéticos y nutricionales. "Queremos desmitificar que es un tratamiento inaccesible a un gran porcentaje de la población", dice **Herrero**. Los análisis se hacen en función de 24 marcadores biológicos, como la capacidad pulmonar, la velocidad de conducción nerviosa o la fuerza muscular y de un análisis bioquímico, que indica el grado de oxidación del organismo. A partir de los resultados, se decide que tratamiento seguir. "Se le pueden dar antioxidantes, modificar la dieta, etcétera", apunta **Herrero**. El coste en este centro oscila entre los 4.000 y los 7.000 euros al año.

Uno de los tratamientos más innovadores del momento es el que propone Oxycell, un centro donde el oxígeno es el gran protagonista. Aquí se realiza la oxigenación celular con cámara hiperbárica (tratamiento aprobado por la FDA Americana) que consiste en respirar oxígeno al 100% (el aire que respiramos normalmente el oxígeno está al 21%) bajo condiciones de pre-

sión ambiental aumentada. El doctor Fernando Galcerán, al cargo de este centro, explica que "un programa de 20 sesiones de oxígeno en cámara hiperbárica nos hace aumentar hasta ocho veces nuestras células madre tal como demuestra el estudio realizado en el año 2006 por la Universidad de Pensilvania, en EE.UU."

El doctor Galcerán recuerda que el envejecimiento no es más que la pérdida de la capacidad de reparación celular, un 30% de la cual es genética, es decir, se hereda de los padres y el 70% restante viene determinado por cómo vivimos influenciado por muchos factores como el estrés, contaminación o alimentación. "La reparación celular, que por cierto, la estamos realizando continuamente, se ve beneficiada si disminuimos los radicales libres (daños para el funcionamiento celular), aumentamos células madre (capacidad de regeneración de tejidos) y aumentamos la capacidad inmunológica (nuestras defensas)", añade. Un programa de 20 sesiones de cámara hiperbárica cuesta unos 1.800 euros, y aseguran que no hay límite en el número de tratamientos. ●

