

# CUMPLIR AÑOS CON CALIDAD

La ciencia aún no ha descubierto el elixir de la eterna juventud. No se puede evitar envejecer, pero sí lograr que esos años sean satisfactorios física y mentalmente. Esta es la idea de la medicina anti-aging o anti-edad: mantener la salud y las facultades físicas y psíquicas óptimas el mayor tiempo posible.

**ODRA RODRIGUEZ**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

El envejecimiento biológico está ligado a procesos de oxidación a nivel molecular originados por la producción de radicales libres - moléculas inestables, altamente reactivos- que atacan a las proteínas de los tejidos, los fosfolípidos poliinsaturados de las membranas celulares, los carbohidratos, y los ácidos nucleicos de las células.

La adopción de una serie de hábitos de vida que minimicen la producción de estos radicales libres y su neutralización mediante tratamientos dietéticos y con el aporte externo de antioxidantes, ayudan a prevenir y a paliar el deterioro del organismo. De esto trata la medicina anti-aging y así lo explica May López-Tomasety, experta en medicina anti-aging, que asegura que «cumplimos años y envejecemos, pero podemos hacerlo en las mejores condiciones físicas y psíquicas». Sin embargo, puntualiza que en esto «no existen milagros».

Evitar el deterioro vital que aparece cuando cumplimos años es como la pérdida de memoria, de libido o la disfunción sexual, la falta de concentración, pérdida de masa muscular, el riesgo de padecer enfermedades como cáncer, hipertensión, cardiopatías, osteoporosis, conlleva un conjunto de medidas y suplementos adicionales con los que «hay que comprometerse de por vida», destaca la experta.

Para retrasar el proceso de envejecimiento habría que cumplir con tres pilares básicos: alimentación con suplementos de vitaminas y antioxidantes, ejercicio físico y control del estrés. No obstante, los tratamientos se acondicionan dependiendo de las características de cada paciente para que alcance los mejores resultados. «A lo mejor, por ejemplo, necesita un mayor aporte de una determinada vitamina o tiene algún índice en su analítica de sangre que hay que reducir», destaca.

**PREVENCIÓN.** López-Tomasety señala que el tratamiento anti-aging siempre es personalizado. Antes de iniciarlo se realizan al paciente distintas analíticas de sangre y orina, de marcadores de proteínas, de niveles hormona-



Consulta. May López-Tomasety, experta en medicina anti-aging en su consulta en el centro de Icot en Gran Canaria.

## DETERIORO

### EL ESTRÉS Y EL SOL ENVEJECEN

El sol, el estrés y fumar son los «peores oxidantes» que existen y nos envejecen, según indica May López-Tomasety, experta en medicina anti-aging. La cuestión del sol es un «poco peliaguda porque vivimos en Canarias», así que se recomiendan a los pacientes que todas las mañanas se aplique, antes de la crema hidratante, un protector solar para evitar las manchas solares, la sequedad y las arrugas de la piel.

J. PÉREZ CURELLO

les, entre otros, aunque el más importante es el análisis de una serie de indicadores que permiten predecir el riesgo de enfermedades como, por ejemplo, hipertensión, depresión, Alzheimer, cáncer de colon, de mama y diabetes. Además se realiza el test en sangre de intolerancia alimentaria de 220 productos y una especie de escáner, una impedancia, del cuerpo con el que se detecta la cantidad de líquidos y grasa que tiene el organismo.

Con todos estos resultados, la especialista en medicina preventiva elabora un tratamiento anti-aging, que se basa fundamentalmente en seguir la dieta de la zona, equilibrar los ácidos grasos de la dieta, plan de ejercicios físicos personalizados, y suplementos con antioxidantes.

## EL METABOLISMO SE REEQUILIBRA Y SE BAJA PESO

■ **Resultados.** Si se combina la dieta con el ejercicio y los suplementos antioxidante, sobre todo Omega3, se logra más fuerza muscular y más resistencia, menos grasa corporal, mejor vida sexual, una mayor resistencia a las enfermedades al mejorar el sistema inmunológico y más memoria. En general se percibe una sensación de bienestar físico y psíquico, apunta May López-Tomasety, especialista en medicina anti-aging.

■ **Edad.** La experta asegura que lo aconsejable es empezar con el tratamiento anti-aging a partir de los 35 o 40 años, que es

cuando el organismo empieza a deteriorarse. En su opinión, «es una buena edad para analizar como está el estado de salud».

■ **La dieta.** El menú de la zona es individualizado. Las cantidades de alimentos a ingerir se basan en el peso, porcentaje de grasa corporal y actividad física. Se aconseja realizar cinco comidas al día, dos de ellas ligeras, y no se deben dejar pasar más de 4 horas sin comer, pues de lo contrario se dispara la tasa de insulina y se alteran los niveles de azúcar en la sangre. Consiste en equilibrar carbohidratos, pro-

teínas y grasas en cada comida, en una proporción de 40%, 30% y 30% respectivamente. Entonces al ingerir más carbohidratos que proteínas, el cuerpo usa la grasa de sobra que se tiene y a la transforma energía. Con ello se logra que el metabolismo se equilibre de forma autónoma y por eso se baja peso.

■ **Fruta y verdura.** Según la experta, es muy importante ingerir fruta fresca (hasta 8 piezas) y verduras a diario. De lo contrario es necesario suplirlo con antioxidantes, afirma. «En el plato cuando más colores haya, mejor», señala.

### LA PRUEBA



### IMPEDANCIA Medir grasa y líquidos

La impedancia es una técnica utilizada para medir la composición corporal, grasas y líquidos, basada en la capacidad que tiene el organismo para conducir una corriente eléctrica. Los datos quedan recogidos en un software específico para este método.

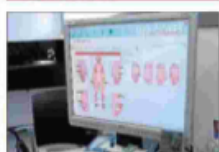
### ELECTRODOS



### EN PIES Y MANOS Fórmula matemática

La corriente eléctrica pasa fundamentalmente por los pies y manos, donde se colocan los electrodos. Mediante una fórmula matemática, el aparato diferencia lo que es agua y lo que es grasa, y estima la masa muscular del cuerpo a tratar.

### RESULTADOS



### EN PANTALLA Sobre el cuerpo humano

El software que se usa para la impedancia hace todas las mediciones, que posteriormente representa sobre el dibujo del cuerpo humano en la pantalla del ordenador. Esta imagen recoge la altura, peso y medidas corporales del paciente.

### DEPORTISTA DE ELITE



### WINDSURFISTA Mejor rendimiento

Eleazar Alonso, deportista de élite en windsurfing, lleva meses en tratamiento con López-Tomasety. Asegura que la dieta le ha ayudado a perder grasa corporal, ganar músculo y a mejorar su rendimiento físico en las competiciones.