



# Mesa

## Antienvajecimiento perspectiva





# Redonda

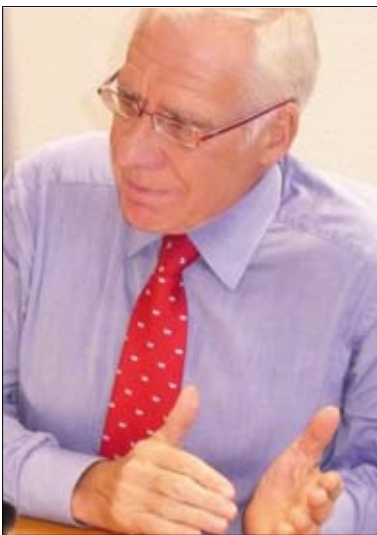
desde una  
multidisciplinar





### **Dr. Mariano Bueno**

Director Médico de Biosalud  
Presidente de la  
Sociedad Española de  
Medicina Biológica y  
Antienviejimiento (SEMBA)



### **Dr. Aniceto Charro**

Jefe de Servicio de  
Endocrinología y Nutrición.  
Hospital Clínico San Carlos.  
Coordinador  
de la Estrategia NAOS

**S**alud Estética recibió el pasado 6 de noviembre en las instalaciones de Reed Business Information de Madrid una interesante representación del sector de la salud para la celebración de una Mesa Redonda sobre "Antienviejimiento desde un enfoque multidisciplinar".

Este encuentro se realizó con el objetivo de aportar una aproximación al envejecimiento y su prevención desde diferentes perspectivas y ofrecer a nuestros lectores una visión mixta y actualizada de las soluciones que ofrece la medicina ante el proceso natural de envejecimiento, biológico y cronológico, que va dejando su huella por dentro y por fuera.

La charla comenzó con la intervención del **Dr. Mariano Bueno**, director médico de Biosalud y presidente de la Asociación Española de Medicina Biológica y Antienviejimiento (SEMBA) que apuntó que la Medicina Antienviejimiento es una ocasión ideal para que los médicos practiquen la Medicina Preventiva. A su juicio, los facultativos no deben dedicarse a tratar enfermedades sino a prevenirlas, y en este punto entra la Medicina Biológica.

### **Medicina Biológica: ayudar al sistema inmunitario y reparar carencias**

El Dr. Bueno explicó que la Medicina Biológica ayuda al sistema inmunitario a que haga su trabajo. En primer lugar se establece la edad biológica del paciente en base a una serie de parámetros: de tipo químico y biofísico y siempre basándose en estadísticas. Posteriormente se aplican los llamados "biomarcadores", en los que se establece cuáles serían los niveles normales que el paciente debería presentar. La conclusión fundamental es que la edad cronológica suele ser inferior a la biológica, de modo que, a juicio del Dr. Bueno, "algo está fallando desde los médicos y desde los pacientes". Con estos resultados, se busca cuál es la causa de que el sistema inmunológico no funcione bien y en qué sustancias el organismo presenta carencias. En cuanto a los tratamientos de la Medicina Biológica, el Dr. Bueno afirmó que las técnicas van siempre a favor del organismo, aplicando lo que necesita el cuerpo en cada momento, a través de suplementación o modificando la alimentación. Para el Dr. Bueno, aspectos muy llamativos que hay que analizar son las hormonas y los aminoácidos. Destacó que "estructuralmente somos proteínas y debemos saber qué está pasando con esas proteínas". Otra herramienta fundamental de trabajo es el ozono.

Otra faceta de la Medicina Antienviejimiento (que el Dr. Bueno identificó con la Medicina Preventiva) es el ejercicio físico. La fisioterapeuta del Instituto O2 Wellness **Gemma Orellana** explicó que en su centro deportivo intentan crear



**Dra. Carmen Gorosabel**  
Directora Médica  
del Instituto Médico Estético  
Médico Estético. Especialista  
en nutrición y dietas  
personalizadas



**Gemma Orellana**  
Fisioterapeuta.  
Especialista en prevención  
y ejercicio físico  
Antiaging Institute  
O2 Wellness

## • El ejercicio físico mejora la calidad de vida garantizando una locomoción adecuada

un atractivo en el deporte desde la fisioterapia preventiva. Destacó que lamentablemente sólo se conoce la fisioterapia en estado de lesión y que sólo se contacta con el fisioterapeuta en estos casos. Afirmó que "con un buen trabajo de fisioterapia seguramente no se retrase la edad biológica pero sí se mejore la calidad de vida, ya que una buena locomoción servirá para que el paciente se sienta útil y funcional. Lamentó que en los foros médicos en muchas ocasiones se olvide la integralidad del ejercicio físico dentro de las terapias antienvjecimiento y recordó que "para garantizar una mejor vida funcional, la actividad física debe combinarse con la alimentación y otros tratamientos que sirvan para enriquecer internamente al paciente, bien con suplementaciones o bien con consejos sobre hábitos saludables".

Gemma Orellana explicó el modo de trabajo del Instituto O2 Wellness: "contamos con sistemas informáticos que muestran el estado del sistema óseo basándose en la columna vertebral. Con esto tenemos una visión general del estado del paciente. Después hacemos tests de movilidad y prueba de esfuerzo, para determinar la actividad física más adecuada". Explicó además que "el estado físico es independiente de la edad. Los años no van relacionados con la elasticidad ni con locomoción. Si un paciente se cuida adecuadamente, puede mantener un buen estado de movimiento a cualquier edad".

El Dr. Bueno destacó en este punto la importancia de la prueba del estrés oxidativo para evitar que el paciente haga ejercicio físico por encima de sus posibilidades y se genere un envejecimiento prematuro. Gemma Orellana explicó que para personalizar la actividad, en su centro deportivo primero comienzan a trabajar en el nivel más bajo, para aumentar progresivamente. Una vez se ha logrado el 100 por 100 del grado de movilidad de la persona, se pasa a aumentar el ritmo de la actividad y luego a mantenerlo, en función de los objetivos que busque el paciente. El Dr. Bueno añadió que en el caso del centro Biosalud que él dirige, se programa un entrenamiento físico adecuándolo a cada paciente según un análisis de estrés oxidativo, radicales libres y potencial antioxidante previos al ejercicio e inmediatamente después.

## Cómo mantener los resultados de una intervención estética

El cirujano plástico del Instituto Médico Láser **Dr. Pier Francesco Mancini** explicó que los pacientes que acuden a su consulta ya están envejecidos. Añadió que "cuando los pacientes acuden a tratarse un envejecimiento cronológico



**Dr. Pier Francesco Mancini**  
Cirujano Plástico  
Instituto Médico Láser



**Dr. Pedro Jaén**  
Jefe de Servicio de  
Dermatología  
Hospital Ramon y Cajal  
Presidente del G.E. de  
Dermatología Cosmética

• *La Medicina Antienvjecimiento es complementaria a la Cirugía Plástica, cuidando el exterior y el interior*

o prematuro la pregunta es siempre: y *luego*, qué. Quieren saber cuánto van a durar los resultados y ahí entra la batalla diaria de la prevención. Está claro que si el paciente sigue manteniendo los hábitos de vida que le han llevado a ese envejecimiento prematuro, los buenos resultados de la intervención estética desaparecerán en poco tiempo". Aseguró estar muy interesado en la Medicina Antienvjecimiento para poder aconsejar adecuadamente a sus pacientes respecto a alimentación, ejercicio físico, etc. E insistió en que "es muy importante tomar medidas sobre hábitos saludables a partir de la intervención quirúrgica". El Dr. Bueno destacó que "los pacientes que acuden a la consulta de un cirujano plástico es evidente que están interesados por su aspecto externo. Y hay que cambiarles el chip y convencerlos de que la estética es salud y que deben cuidarse por dentro y por fuera. Sería muy interesante que los cirujanos plásticos incorporaran a su consulta la Medicina Antienvjecimiento, porque es muy complementaria a su actividad. Hay que intentar implantar la Medicina Preventiva en todas las disciplinas médicas".

La **Dra. Carmen Gorosabel**, directora médica del Instituto Médico Estético, explicó su labor en la programación de dietas de adelgazamiento, a través de las cuales intenta "educar a los pacientes". Afirmó que "una dieta tiene que ser para toda la vida, basándose en una alimentación equilibrada que incluya todo tipo de alimentos en las cantidades adecuadas". Destacó que "actualmente ha descendido mucho el consumo de proteínas por parte de las mujeres, a causa del estrés y las dietas erróneas". Y coincidió en la idea de la complementariedad de la Medicina Preventiva y la Estética: "no se trata solamente de resolver un problema con un tratamiento estético, sino de analizar el tipo de vida que lleva el paciente para mejorar su aspecto y también su salud".

El dermatólogo **Dr. Pedro Jaén**, Jefe de Servicio del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, se mostró de acuerdo con la complementariedad de estética y salud y destacó que "hasta hace veinte años, el paciente de estética no se ha empezado a interesar por la salud. También han cambiado los hábitos positivamente en la última década, por ejemplo en la fotoprotección.

El Dr. Jaén citó las principales herramientas que se utilizan en el campo de la dermatología para la lucha contra el envejecimiento: "los dispositivos fotográficos de luz normal y luz ultravioleta, para conocer el estado y la distribución de la pigmentación; la bioluminiscencia y el diagnóstico fotográfico de luz polarizada para la prevención del melanoma y otras



“ El Antienvejecimiento es una gran ocasión para practicar Medicina Preventiva, no dedicarnos a tratar enfermedades sino a prevenirlas ”



“ En los países desarrollados la batalla contra el envejecimiento debemos librarla a través de una alimentación saludable y un ejercicio físico adecuado ”

## • *En el envejecimiento hormonal entra la nutrición, los hábitos de vida y el ejercicio físico*

lesiones, y el diagnóstico por fluorescencia y la microscopía con foco de láser”.

### Abordaje científico del antienvjecimiento

El **Dr. Aniceto Charro**, jefe de servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, destacó la importancia del estudio del Antienvejecimiento, que “hasta la fecha se ha tratado de una forma muy dispersa, muy tangencial e incluso me atrevería a decir que a veces poco científica”. Enfocó el Antienvejecimiento desde el punto de vista de la Endocrinología, basándose en hormonas y nutrición. Consideró que “en los países desarrollados la batalla contra el envejecimiento debemos librarla a través de una alimentación saludable y un ejercicio físico adecuado”.

En el aspecto de la nutrición, expuso su experiencia como coordinador de la estrategia NAOS en las dos últimas legislaturas: “el resultado ha sido un tanto frustrante. En los cuatro años de estrategia NAOS hemos visto incrementarse el número de obesos. Y es que estamos cambiando hábitos alimenticios que eran buenos para nuestro perfil genómico”.

En este punto, el Dr. Charro coincidió con la idea de personalización de la dieta del Dr. Bueno. Afirmó que “no pueden exportarse las dietas de unos lugares a otros, ya que los habitantes de cada zona tienen diferentes hábitos y genes”. Destacó la buena influencia de la Dieta Atlántica en la longevidad y recordó que en la zona norte de España se han modificado menos los hábitos que en el área mediterránea.

No obstante, el Dr. Charro se mostró optimista respecto a la longevidad de la población española: “los hombres vivimos un promedio de 79 años y las mujeres de 84. En cuanto a las mujeres, España es el segundo país del mundo más longevo y en los hombres sobre el quinto o el sexto, así que somos un país afortunado. Es importante analizar qué estamos haciendo para que cada vez vivamos más”.

A nivel de hormonas, el segundo campo de actuación de los endocrinólogos, apuntó la problemática de la andropenia masculina, hasta ahora poco estudiada: “entre los 60 y los 80 años, los hombres con testosterona baja tienen tres veces más diabetes, tres veces más insuficiencia cardíaca, dos veces más cáncer y un 40 por 100 muere antes. Es el momento de plantearse un tratamiento hormonal sustitutivo para el hombre, ya que se ha demostrado que no tiene incidencia sobre el cáncer de próstata”.

En este punto, el Dr. Bueno afirmó que “si el hombre está programado para vivir 120 años no tiene sentido que a partir de los 30 empiecen a decrecer las hormonas. Y hay que plantearse el porqué de este decrecimiento: por falta de

## ASISTENTES

### **Biosalud**

#### **Dr. Mariano Bueno**

Director Médico  
T. 976 22 11 33  
dr.bueno@biosalud.org  
www.biosalud.org

### **O2 Wellness**

#### **Gemma Orellana**

Fisioterapeuta. Especialista en prevención y ejercicio físico  
T. 917 080 740  
gemma.orellana@o2centrowellness.com  
www.o2centrowellness.com

### **Instituto Médico Láser**

#### **Dr. Pier Francesco Mancini**

Cirujano Plástico Estético  
T. 917 024 627  
consulta@iml.es  
www.iml.es

### **Instituto Médico Estético**

#### **Dra. Carmen Gorosabel**

Directora Médica  
T. 917 816 515  
cgorosabel@imestetico.es  
www.imestetico.es

### **Hospital Clínico San Carlos**

#### **Dr. Aniceto Charro**

Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición  
T. 913 303 000  
csancha.hcsc@salud.madrid.org

### **Hospital Ramón y Cajal**

#### **Dr. Pedro Jaén**

Jefe de Servicio de Dermatología  
T. 913 368 000  
pedro@pjaen.com

## • En la enfermedad de Alzheimer influye la forma de vida actual, la mala alimentación y el estrés

proteínas, de aminoácidos o porque las suprimimos por lo que comemos".

### Factores externos que influyen en el envejecimiento hormonal

El Dr. Charro añadió que "en el proceso de envejecimiento hormonal entra la nutrición, los hábitos de vida y el ejercicio físico. Hay que empezar a analizar los marcadores de los que habla el Dr. Bueno para intentar comprender las diferencias en el estado de envejecimiento de cada persona. Y debemos estudiar también el envejecimiento intelectual, aún más importante que el físico. Está demostrado que para mantener una buena salud intelectual debemos hacer ejercicio y comer bien y selectivamente".

Ahondando en el amplio campo que se abre con el Antienvejecimiento, el Dr. Charro recordó que "con este potencial de desarrollo, si la Medicina Antienvejecimiento no se trata de forma adecuada pueden surgir problemas. De hecho, ya se están dando hormonas y antioxidantes sin control".

Respecto al envejecimiento intelectual, el Dr. Charro explicó que "otro campo en el que se espera un importante desarrollo es el del tratamiento de la enfermedad de Alzheimer. Es una patología cada vez más frecuente, que está ligada a que cada vez vivimos más. Y en esta enfermedad también tiene una importante influencia la forma de vida actual y todo lo que conlleva desde el punto de vista hormonal, nutricional, de estrés... Es fundamental que cuando hablemos de envejecimiento saludable pensemos en la salud intelectual". Sobre este punto, el Dr. Bueno insistió en que "para evitar estas situaciones es importante hacer una prevención basándose en la genómica. Hay que saber qué es lo que se necesita prevenir en cada persona."

### El futuro de la medicina preventiva

Toda la mesa se mostró convencida de la influencia de los factores ambientales en el desarrollo de enfermedades, incluso las consideradas de causa genética. El Dr. Bueno aseguró que "la expresión genética depende de los factores ambientales en un 80 por 100, y de estos factores, uno de los fundamentales es la alimentación". Y fue más allá planteando el futuro de la Medicina Preventiva: "dentro de 50 años, la Medicina se basará en aportar los nutrientes necesarios para el organismo, extender el análisis del perfil genómico a toda la población de manera que pueda hacerse Medicina Preventiva *a la carta* y continuar con el desarrollo de la ingeniería genética. Y complementariamente, regenerar tejidos". El Dr. Charro añadió que "la figura del médico seguirá siendo clave para modificar conductas y hábitos de vida, que es lo más difícil de conseguir".

## CONCLUSIONES MESA REDONDA

### **LA IMPORTANCIA DE LA PERSONALIZACIÓN DE LOS TRATAMIENTOS FRENTE A LA GLOBALIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Hay que comenzar por la necesidad de conjugar la actividad intelectual, el ejercicio físico y la selección cuidada de los alimentos y evitar exportar dietas que pueden ser buenas para el genoma de los habitantes de una zona geográfica pero no para otros. (Dr. Aniceto Charro)

### **EL EJERCICIO FÍSICO DEBE ESTAR ADAPTADO A LAS CIRCUNSTANCIAS ESPECÍFICAS DE CADA UNO**

El ejercicio físico es necesario para garantizar la locomoción y por tanto la calidad de vida de las personas y debe conjugarse con una dieta equilibrada y adaptada. La fisioterapia preventiva es importante para un buen estado físico. (Gemma Orellana)

### **LA DIETA DEBE SER EQUILBRADA, ADAPTADA A CADA PERSONA Y PARA TODA LA VIDA**

No sirve seguir una dieta en momentos excepcionales de la vida, hay que buscar una alimentación equilibrada que contenga todos los nutrientes en las cantidades adecuadas. Se deben evitar los déficits de proteínas y el exceso de hidratos de carbono tan comunes actualmente. (Dra. Gorosabel)

### **LA VIRTUD DEL EQUILIBRIO ENTRE LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO**

El Dr. Bueno prefiere hablar de medicina preventiva, resaltando la necesidad de conocer qué necesitamos prevenir y el papel primordial de los perfiles genómicos en este proceso. Aportar al organismo aquello en lo que presenta carencias y evitar aquellos alimentos y hábitos que le perjudican.

### **LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS SALUDABLES PARA EL MANTENIMIENTO DE LOS RESULTADOS DE UNA INTERVENCIÓN**

Para mantener los resultados de una intervención de cirugía plástica es necesario modificar los hábitos de vida que han llevado al paciente a ese estado de envejecimiento previo. La alimentación y el ejercicio físico son claves en la duración de los resultados. (Dr. Mancini)

### **LOS PACIENTES SE PREOCUPAN CADA VEZ MÁS POR SU SALUD Y EN CONCRETO POR SU PIEL**

Actualmente, los pacientes buscan salud además de estética y se preocupan por la prevención de las enfermedades de la piel. (Dr. Jaén).

### **ES NECESARIO PROPORCIONAR UNA INFORMACIÓN DIRECTA A LOS NIÑOS SOBRE HÁBITOS SALUDABLES**

Es importante enseñar a los niños cuál es la alimentación saludable, ayudarlos a distinguir alimentos y sabores e inculcarles buenos hábitos frente a la influencia de la publicidad. Los niños deben ver además el ejemplo en sus padres respecto a alimentación y ejercicio físico.

### **ES IMPORTANTE FOMENTAR REUNIONES MULTIDISCIPLINARES PARA TRATAR LA MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO**

Resulta muy enriquecedor compartir con otros profesionales puntos de vista similares y planteamientos diversos sobre el mismo tema, dando a la Medicina Antienvejecimiento la importancia que se merece y comprometiéndose en un objetivo común.

