

Dando marcha atrás al reloj

Para el ser humano, la búsqueda de la eterna juventud es un deseo anhelado desde la antigüedad, una lucha por ganar la batalla al paso del tiempo. La propia existencia deja una huella en nuestro ser y es ineludible, pero hoy sabemos como ralentizarla y mitigar sus efectos.



El profesor Manuel Castillo y las doctoras Mar Mira y Sofía Ruiz del Cueto nos indican en este reportaje cómo conseguirlo y en qué casos emplear las diferentes herramientas disponibles.

Influencia de la genética para retrasar las manecillas del reloj

El Catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y Presidente del Comité Científico de la SEMAL, **Manuel Castillo** explica que, “la genética influye directamente en el envejecimiento del ser humano en torno a un 30%. El 70% restante se deberá a nuestro estilo de vida y los factores ambientales. El “cómo” y de “qué” manera hagamos uso de nuestra existencia. El objetivo no es vivir más años sino hacerlo con autonomía y una

óptima calidad de vida. De nosotros depende, en buena medida, lo que será nuestro futuro, atenuando las consecuencias de las enfermedades asociadas a la edad”. Y añade, “el envejecimiento es la consecuencia inexorable del paso del tiempo y como consecuencia de ello, habrá unos efectos, que serán más o menos importantes, el que nos afecten lo menos posible, va a condicionar la calidad de nuestra existencia y esto dependerá de los dos factores mencionados anteriormente. El ser humano puede tener una salud excelente pero si el medio que le rodea es insalubre, a medida que vaya pasando el tiempo, se resentirá y enfermará. La genética pone de manifiesto que tenemos unas ciertas debilidades, mecanismos o sistemas particularmente débiles y por tanto son más sensibles a la influencia del medio ambiente. Cada órgano, cada tejido, tiene sus factores que le son particularmente tóxicos y que hay que evitar”.

Claves para prevenir el envejecimiento

Sobre el modo de prevenir el envejecimiento, el profesor Castillo indica que, “tenemos que distinguir tres actuaciones o aspectos de la Medicina Antiaging:

- **Prevención.** El paso del tiempo no se puede evitar, solo se pueden atenuar sus consecuencias. Por ello, existen un tipo de terapias que atenúan los daños provocados por las enfermedades asociadas a este proceso y sobre las que podemos tener una actitud preventiva. Este proceso afecta particularmente a nuestro cuerpo, porque es un sistema complejo y susceptible de alteración.

- **Enlentecimiento del proceso de pérdida de funcionalidad.** A medida que van pasando los años perdemos células y tenemos una pérdida de capacidad funcional. Cuanto más lento sea ese proceso más se puede alargar nuestra calidad de vida. La pérdida de neuronas, para nuestro cerebro, conllevará a enfermedades como el Alzheimer y si son nefronas será una insuficiencia renal y requerir diálisis para paliar esta degeneración.

- **Mejorar la capacidad funcional, revertiendo los efectos del envejecimiento.** Si esto es algo inherente al paso del tiempo, si hacemos algo para mejorarla, directamente "daremos marcha atrás a las manecillas del reloj". Es decir, revertir los efectos del proceso. El profesor propone un ejemplo explicativo: "Si como consecuencia de los años ganamos grasa y perdemos músculo, al realizar un ejercicio físico tendremos unos efectos antienvjecimiento".

Nutrición correcta y dieta perfecta

El profesor Castillo apunta que, "nutrición son los alimentos que ingerimos y dieta es cuando lo que comemos tiene una función terapéutica.

Todos los estudios realizados hasta el momento y la experiencia acumulada, indican que la mayor longevidad y la menor aparición de enfermedades asociadas al envejecimiento, es decir, la mejor definición de una dieta saludable para nuestro organismo, es una receta muy sencilla, simplemente comer menos. Porque en general, los hombres y mujeres de nuestra sociedad comemos demasiado, porque nos gusta, no tenemos que hacer ningún esfuerzo para conseguirlo y no hacemos el ejercicio apropiado para contrarrestar esa ingesta.

Por lo tanto la dieta perfecta sería:

- Mucho menos abundante en calorías.
- Mucho más rica en nutrientes.

Es decir, rica en frutas, verduras, en pescado además del aporte en omega 3, rica en micronutrientes (vitaminas, minerales, poli-

COLÁGENO HIDROLIZADO MARINO Y ÁCIDO HIALURÓNICO PARA REDENSIFICAR, HIDRATAR Y TENSAR LA PIEL

El colágeno es el componente proteico más abundante de nuestro organismo y se encuentra presente en la piel, huesos, tendones y cartílagos. Existen 20 tipos diferentes de colágenos, siendo el tipo I, II, y III los que representan el 90% del total. Concretamente el Tipo I es el más indicado por la morfología de la piel.

A partir de los 35 años su producción empieza a disminuir siendo indispensable compensar los niveles bajos de colágeno con la toma por vía oral.

HYALUROVANCE de laboratorios YSONUT es un complemento alimenticio con una fórmula exclusiva que aporta 10 g de colágeno hidrolizado marino Peptan® y 25 mg de ácido hialurónico, así como otros micronutrientes como son el Zinc y la Vitamina C, potentes precursores de la síntesis del colágeno. En su formulación, incluye cúrcuma y extractos vegetales ricos en antioxidantes, importantes para luchar contra los radicales libres causantes del envejecimiento celular y cutáneo.



Este suplemento puede asociarse a los tratamientos estéticos invasivos o como complemento de la aparatología facial, ya que potencia los efectos antiaging, consiguiendo redensificación, luminosidad, tersura y firmeza de la piel.

Con un cómodo formato en "sticks" de agradable sabor a naranja, **HYALUROVANCE** contiene, además, Vitamina D para proteger los músculos y mejorar la flacidez de la piel. Incorpora antioxidantes como el extracto de granada y cúrcuma, polifenoles de la uva y licopenos del tomate que refuerzan el cartílago y previenen la artrosis y osteoporosis.

www.ysonut.es

fenoles, flavonoides...), pobre en proteínas animales, menos carbohidratos de los llamados de alto índice glucémico que son los que más estimulan la aparición de insulina, más engordan y solo aportan calorías. Todo ello nos ayudará a estar mejor y a vivir de una forma más plena y con mayor salud".

Insiste el Profesor Castillo, “lo importante para la efectividad de una dieta es cumplirla y no siempre se hace. Tienen que ser pautadas para casos particulares, siendo perfectamente conscientes de su contenido y finalidad. La dieta universal para todos debe ser muy genérica y saludable porque las específicamente indicadas para perder peso tienen que ser ricas en proteínas, que también puede dirigirse a personas que quieren ganar músculo haciendo el suficiente y apropiado ejercicio. En este caso también pueden incluirse los carbohidratos, pero esta dieta puede ser nociva para personas sedentarias. Unido a esto, también podría ayudar la administración de suplementos o fármacos que mantengan mejor nuestra fisiología y prevengan las enfermedades ligadas a la edad”.

Actividad física

El ejercicio físico como una de las claves que ayudarán en la mejora de la calidad de vida y en la mejora de la salud. Para ello, el representante de la SEMAL indica que, “la actividad física previene la pérdida de funcionalidad por falta de uso. Cuando una persona hace ejercicio, no sólo mueve los músculos, además está ejercitando las neuronas que los estimulan y tienen sus efectos positivos. También utiliza la energía de los alimentos ingeridos y no para almacenarla en forma de grasa sino para quemarla haciendo ejercicio. Del mismo modo, se mueve más el corazón. Con el ejercicio físico todos los tejidos tienen actividad excepto el digestivo. Si no se realiza esa falta de actividad conllevará y facilitará consecuencias como las enfermedades y el envejecimiento. Todo ello, acompañado también de descanso y recuperación que incluye un sueño adecuado y reparador.

También tenemos que tener en cuenta el sobreuso, el ejercicio excesivo que nos llevará a un efecto contrario, es decir el desgaste, deterioro y envejecimiento prematuro de lo ejercitado”.

REJUVENECIMIENTO FACIAL

Las Dras. Mar Mira y Sofía R. del Cueto son las responsables de la Clínica Mira + Cueto. Comentan que “a lo largo de todos nuestros años de experiencia profesional, la importancia radica en realizar un buen diagnóstico, los tratamientos personalizados, la prevención y cuidado como principio estético y, sobre todo, en buscar la naturalidad en los resultados como objetivo prioritario. Esta es la razón por la que utilizamos métodos no invasivos y respetuosos con la piel”.

En base a esto, creemos que un “diagnóstico exhaustivo y pormenorizado es la clave para detectar las necesidades concretas de cada paciente, acordes con la personalidad y su estilo individual, respetando siempre la base anatómica y la proporción. El límite de los tratamientos es la naturalidad”.

Métodos diagnósticos

Las expertas nos indican que, “contar con las tecnologías de vanguardia para el diagnóstico dérmico nos ayuda a determinar el tratamiento más adecuado para el tipo de piel del paciente. Por eso, lo primero es realizar un estudio profundo de la piel a tratar:

- **Análisis cutáneo superficial.** A la hora de analizar una cara es fundamental determinar cuál es la alteración principal y cuales son secundarias. Hay que estudiar todos sus parámetros: hidratación, secreción sebácea, elasticidad, pigmentación, cambios vasculares y porosidad.

- **Estudio morfológico del rostro.** Se centra en analizar la armonía de las facciones y de los volúmenes faciales, así como en medir los soportes grasos y óseos de la piel.

- **Ecografía facial.** Sirve para determinar el estado de la piel en cuanto al contenido y calidad de colágeno, envejecimiento de las estructuras faciales (dermis, hipodermis, músculo y hueso), así como para detectar y estudiar la presencia y naturaleza de implantes de relleno previos. Esta tecnología nos permite realizar no solo el diagnóstico inicial, sino que también nos ayuda al segui-

UltraLift

HIFU-EVO

La regeneración natural
del tejido en
aplicaciones médico estéticas



Prof. Manuel Castillo
y Dras. Mar Mira y
Sofía R. del Cueto



miento de los resultados obtenidos una vez iniciado el tratamiento.

Tratamientos más recomendados

Faciales

- **Infiltraciones preventivas.** Indicadas para edades tempranas en pacientes con piel fina y seca que tienen mucho menos aporte de grasa y de hidratación. Lo ideal sería empezar entre los 25-30 años con mesoterapias de ácido hialurónico, vitaminas y minerales. En este caso concreto, si tienen una arruga marcada por ejemplo en el entrecejo, sería también recomendable hacer un tratamiento de toxina botulínica.

- **Toxina botulínica preventiva.** Dicen las doctoras que está, "indicado para quienes tienden a fruncir muy frecuentemente el entrecejo y, sobre todo, pacientes con piel fina que no solo son candidatas al marcado de arrugas con el paso del tiempo, sino que,

REJUVENECIMIENTO
TENSADO CUTÁNEO
NO QUIRÚRGICO

Para todo tipo de pieles
Sin lesión superficial
Epidermis - Dermis - Smas

Aplicaciones Corporales:
Tratamiento del tejido adiposo
Reafirmación





incluso antes de que estas se fijen, suelen ofrecer un aspecto de 'enfado'. La infiltración preventiva (antes de los 33 años) no debe entenderse solo como tratamiento para evitar el fijado de surcos futuros, sino que, funciona como retoque flash con efectos muy favorecedores en el momento.

Además, se ha demostrado que empleándolo en diferentes diluciones y mediante técnicas de infiltración distintas y complementarias a la habitual (en un formato similar a la mesoterapia), puede actuar como regulador de la secreción glandular, con lo que resulta eficaz como complemento en el tratamiento del acné, y puede cubrir también la función biomoduladora de los fibroblastos, estimulando la producción de colágeno y elastina proporcionando una mejora global de la luminosidad y la jugosidad dérmicas, que equivalen a un efecto de buena cara inmediato que, además, se incrementa con el transcurso de los meses."

Las expertas explican que "a nivel de re-

gulación glandular, se ha demostrado que la infiltración de toxina botulínica en unas diluciones concretas actúa sobre el sistema de la acetilcolina, que es el neurotransmisor implicado en la secreción de sebo, y, por tanto, disminuyendo dicha secreción se regula la cantidad de sebo producido, lo que incide directamente en una notable mejoría de los síntomas del acné. A nivel de biomodulación, disminuye las proteínas asociadas al envejecimiento.

- **Mesoterapias periorcarias.** Con micro-infiltraciones de nutrientes a medida (agentes hidratantes, antioxidantes, vitaminas...) para aportar 'grosor' y consistencia dérmica a la zona.

- **Tratamientos sin infiltraciones.** También, dentro de la prevención pueden realizarse tratamientos como drenajes linfáticos preventivos de bolsas, IPL o peelings. La radiofrecuencia es un protocolo ideal para estimular colágeno. Entre los 30-35 años sería ideal llevar un plan semestral para ayudar a ese estímulo de colágeno necesario ya que la degradación es mayor que la síntesis".

Corporales

- **Lifting con ultrasonidos focalizados.** "Para esas zonas especialmente rebeldes como son el escote, la cara interna de los muslos y brazos, la 'banana' bajo los glúteos, la piel alrededor del ombligo o las rodillas son zonas donde tenemos buenos resultados en cuanto a reducción y compactación de tejidos con nuestro protocolo Ultherapy Wellaging Corps", explican las doctoras.

"El tratamiento cuenta con un ecógrafo propio que permite ir vigilando el plano de actuación, lo cual nos permite "apuntar" bien y asegurarnos que tratamos exactamente la estructura del SMAS o envoltura muscular y septos fibrosos de la dermis para su compactación. Los ultrasonidos focalizados transmiten el calor produciendo, a la vez, micro-puntos de coagulación proteica, que inducen una regeneración profunda del tejido".