

Dr. José Serres:

Llegar a centenario es una posibilidad real gracias a la intersección de un estilo de vida consciente y los avances de la medicina antienvjecimiento



La capital de España vuelve a ser la ciudad elegida que acoge, del 2 al 4 de octubre, el XXIII Congreso Internacional de Medicina Antienvjecimiento y Estética Médica organizado por la SEMAL. Su presidente, el Dr. José Serres, explica en esta entrevista que será una oportunidad "de reencuentro, donde poder compartir ciencia, experiencias, y fortalecer tanto relaciones personales como profesionales"

¿Qué temas destacarán este año en el Congreso?

En este 23 Congreso, queremos destacar la participación de numerosos científicos e investigadores, tanto extranjeros como españoles, con temas tan relevantes como "la extensión de la longevidad", quizás hasta los 120/150 años y que se basa en la activación controlada de los factores de Yamanaka, un pequeño grupo de genes embrionarios capaces de regresar el reloj epigenético de las células adultas. Se analizarán también las nuevas moléculas para el aumento de la esperanza de vida.

En Estética Médica se actualizarán los últimos tratamientos con exosomas, enzimas recombinantes, polinucleótidos, nuevos bioestimuladores y ácido hialurónico.

También se hablará de los avances en láser y ginecoestética, IA, comunicación, etc.

¿Cuáles son las últimas y nuevas tendencias en Medicina antiaging?

Las últimas tendencias en medicina antienvjecimiento han marcado un cambio significativo, de simplemente corregir los signos visibles de la edad a un enfoque más profundo que busca rejuvenecer desde dentro y adaptar cada tratamiento a la individualidad de la persona. Esta evolución se articula en torno a dos pilares fundamentales. Se busca activar la capacidad regenerativa del propio organismo y diseñar estrategias absolutamente adaptadas a la genética y

al estilo de vida, para así conseguir una Longevidad saludable.

La sociedad se mueve por tendencias, se habla mucho de la suplementación en vitaminas, antioxidantes o minerales ¿qué hay de cierto? y ¿esto vale para todo el mundo?

La suplementación con vitaminas antioxidantes y minerales es un tema debatido. Aunque esenciales para la salud, la mejor fuente son siempre las frutas, verduras y una dieta equilibrada. Los estudios sobre la eficacia de los suplementos para la población general son a menudo inconsistentes ya que, los antioxidantes en dosis altas, pueden convertirse en pro-oxidantes, siendo pues perjudiciales.

No son una “píldora mágica” antienvjecimiento. Solo están justificados para corregir deficiencias diagnosticadas analíticamente y en condiciones médicas específicas (como el embarazo o degeneración macular), o en dietas muy restrictivas. Siempre deben usarse bajo supervisión médica para evitar riesgos y asegurar su necesidad.

También se habla de la actividad y el deporte, parece que se ha puesto de moda el ejercicio de fuerza ¿por qué y para quién?

La combinación de todos ellos es excelente. El ejercicio cardiovascular/aeróbico es para la resistencia y la salud del corazón y pulmones la estrategia más completa.

El ejercicio de fuerza/anaeróbico es fundamental para adultos, ya que combate la sarcopenia y la osteoporosis, que aparecen con la edad. Fortalece músculos y huesos, mejorando la movilidad, equilibrio y previniendo caídas.

Además, ambos aceleran el metabolismo, ayudando en el control de peso, y mejoran la salud en general y el control de azúcar en sangre. También tiene beneficios para la salud mental y reduciendo el estrés, siendo esenciales para mantener la independencia funcional y una alta calidad de vida a medida que envejecemos.

En su momento las “zonas azules” fueron un mito antienvjecimiento y hoy parece que se están cuestionando ¿qué nos puede aclarar sobre esto?

Las Zonas Azules (Blue Zones) son regiones famosas por su alta concentración de personas longevas y

saludables. Actualmente su concepto está siendo cuestionado, no como un fraude, sino por la fiabilidad de los registros demográficos (nacimientos/muertes), que podrían inflar las cifras de centenarios.

Críticos, también señalan una posible simplificación excesiva de los factores de longevidad y un sesgo comercial. Si bien los hábitos de vida saludable en estas zonas son indiscutibles, la ciencia busca ahora un análisis más riguroso para entender la compleja interacción entre genética, epigenética y el ambiente, y si estos principios son realmente replicables globalmente.

La extensión de la longevidad se basa en la activación controlada de los factores de Yamanaka, un pequeño grupo de genes embrionarios capaces de regresar el reloj epigenético de las células adultas

¿Cómo se puede llegar a “centenarios” con buena calidad de vida?

Llegar a los 100 años o más, es cada vez una posibilidad real gracias a la intersección de un estilo de vida consciente y los avances de la medicina antienvjecimiento. Es una revolución que busca extender la “esperanza de salud” o healthspan, es decir, el periodo de vida en el que estamos libres de enfermedades crónicas y mantenemos una alta calidad de vida.

No se trata de una “píldora mágica”, sino de una estrategia proactiva y personalizada que aborda el envejecimiento a nivel molecular, celular y sistémico. El objetivo es prolongar no solo la esperanza de vida, sino también la esperanza de salud, permitiendo una vida plena y activa en la vejez.