



Recorre el mundo a través de otras miradas

Más de 60 exposiciones de fotografía de artistas internacionales toman Madrid y Cuenca • Página 17

Medicina antiedad



Biochips para envejecer mejor

Con un análisis de ADN se conoce la predisposición a ciertas enfermedades

La tecnología de vanguardia ya ha irrumpido en la medicina anti-envejecimiento. Una clínica de Barcelona ofrece a sus clientes la posibilidad de someterse a un exhaustivo examen para saber qué riesgo tienen de desarrollar enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cáncer, así como la predisposición a envejecer prematuramente.

Sus creadores esperan que este año también pueda ofrecer información sobre la posibilidad de padecer patologías neurodegenerativas o infecciosas. No es una bola de cristal, pero puede ayudar a prevenirlas con antelación. Los médicos establecen un tratamiento individualizado que permite ganar años sin perder salud. • Página 04

Belleza masculina

Y ellos... ¿cómo se ven guapos?



La alopecia, las arrugas y las cicatrices de acné son los aspectos estéticos que más preocupan a los hombres. Para todos ellos hay nuevas soluciones. Lo último contra la calvicie, sangre y vitaminas para estimular el crecimiento del pelo. • Página 11

Cosmética natural

Una piel nutrida y con aroma a rosas

Las hay de varios tipos y con distintas propiedades. Aunque principalmente se han utilizado en perfumería, las rosas tienen principios activos muy beneficiosos para la piel. La rosa mosqueta es una de las variedades más preciada por-

que de su fruto, y no de sus pétalos, se extrae un aceite famoso por sus propiedades regenerantes y cicatrizantes. Mientras, la centifolia es más utilizada como tónico por su poder refrescante, astringente y antimicrobiano. • Página 10



Sumario

Página 05

Innovación en cáncer: un acceso desigual

Un estudio revela grandes desigualdades entre comunidades autónomas.

Página 08

La calidad del semen disminuye, ¿por qué?

El primer estudio nacional en jóvenes tratará de encontrar la respuesta.

Página 14

Fruta, verdura y agua refrescan tu verano

Cuando llega el calor, la cesta de la compra cambia. Elige lo más fresco.

Página 18

Estas hamburguesas son diferentes

El dueño de este restaurante ha apostado por ingredientes de primera calidad para hacer unas hamburguesas que se alejan de la comida rápida. Con carne ecológica de Ávila y hasta con langostinos. ¿Tienes que probarlas!



Sentirse Bien

“Uno de los objetivos es acabar con los falsos mitos”



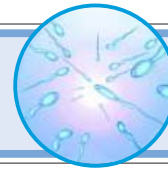
Publicidad

Muchos anuncios presentan falsos estereotipos que provocan frustración e incluso depresión entre las mujeres. Conoce más datos del estudio.



Migraña

No dejes que las cefaleas frecuentes te cambien la vida. Evita la automedicación y acude a un neurólogo porque existen fármacos eficaces.



Estudio

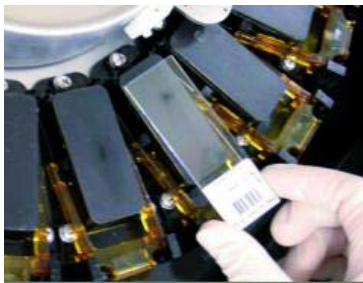
La calidad del semen de los jóvenes españoles va a ser analizada por primera vez. El estudio permitirá conocer la incidencia medioambiental.

Tecnología antienvejecimiento

Biochips: capaces de predecir enfermedades

Riesgos vasculares, oncogénicos o de osteoporosis son algunos daños que se pueden vaticinar con esta técnica

Sonia Garde, Bien



¿Te gustaría saber las posibilidades que tienes de sufrir alguna enfermedad como osteoporosis o ictus? Esta predicción, que antes parecía inimaginable, ya es posible gracias a un biochip capaz de detectar 70 alteraciones de genes previamente vinculados a patologías asociadas con el riesgo vascular global, osteoporosis y fracturas espontáneas, cáncer de mama o de próstata, y con el estado de los mecanismos de defensa frente al estrés ambiental y daño oxidativo. “Esta herramienta no consiste en diagnosticar enfermedades, sino en detectar la predisposición que tiene cada persona para padecerlas”, según el doctor Julián Bayón, director creador de la Unidad de Antienvejecimiento de la Clínica Planas (Barcelona), quien recalca que “permite la posibilidad de diseñar estrategias de forma individualizada para amortiguar lo antes posible los daños derivados de las alteraciones genéticas”.

Por el momento, este avance biotecnológico—desarrollado por la compañía Progénica Biopharma y comercializado por SabioBBi— es pionero en el mundo y se utiliza de forma exclusiva en la Clínica Planas para el tratamiento *antiaging* que pretende, junto con otras pruebas analíticas y fisiológicas, ayudar a retrasar el proceso natural del envejecimiento biológico mediante una serie de sencillas estrategias basadas en hábitos de vida saludable.

¿Cómo se hace?

El AgingChip dispone de una lámina delgada con orificios diminutos colocados de forma ordenada, que se rellenan con fragmentos de ADN (procedente de la sangre o de la saliva), cuya secuencia se conoce de antemano. Este material genético se marca con reactivos fluorescentes o con sustancias que permiten una lectura con láser y hacen factible apreciar si alguna secuencia responde a alguna anomalía, según Antonio Martínez, fundador y consejero delegado de Progénica Biopharma.

Tras un análisis minucioso de la vulnerabilidad específica frente a patologías complejas, este sis-

tema elabora un informe gráfico “preciso, claro y fácil de interpretar” que refleja rápidamente el riesgo de determinadas afecciones. Posteriormente, “los especialistas determinan un tratamiento

Expertos aconsejan terapias antiaging a partir de los 30 años

personalizado y recomendaciones prácticas para normalizar los parámetros alterados y frenar lo antes posible los perjuicios que puedan ocasionar”, precisa el doctor Manuel Sánchez, director del Departamento de Nutrición y Dietética del mismo centro.

Cuidarse a partir de los 30 años

A juicio de Bayón, este tipo de proceso no pretende quitar 20 años, sino que se trata de hacer las pruebas necesarias sobre diversos biomarcadores (funcionales, histológicos, genéticos, bioquímicos, psicológicos y complementarios) para ver los desajustes de cada persona e intentar aminorar su impacto sobre la calidad de vida. A pesar de que la mayoría de los pacientes tienen entre 50 y 60 años, “lo ideal sería empezar a preocuparse por la medicina preventiva, que busca mantener el mayor rendimiento

corporal y mental, a partir de los 30 años”, aconseja el experto. El coste de esta

terapia antienvejecimiento es de 6.000 euros el primer año, aunque el precio final depende del tratamiento final que requiera cada persona.

La intención es ir ampliando la capacidad de análisis de genes poco a poco, y este año probablemente el biochip podrá detectar alteraciones en los genes relacionados con enfermedades infecciosas y degenerativas. “Seguramente en un plazo corto se podrá llegar a medir el genoma completo (25.000 genes) de forma individualizada”, sostiene.

Por su parte, el presidente de la Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad (Semal), José Márquez-Serres, asegura que “este tipo de tecnologías marcan el inicio de una nueva era en el campo del antienvejecimiento”.

El biochip y las nuevas tecnologías de la biomedicina sustituirán en un futuro próximo los diagnósticos basados en pruebas descriptivas como los recuentos sanguíneos y el examen de los síntomas, auguran los expertos. Hoy en día, estos chips se usan también para detectar la hipercolesterolemia familiar o la colitis ulcerosa.



Para sentirse más joven

La búsqueda de la eterna juventud ha sido una de las inquietudes de todas las civilizaciones. Hoy en día no se han descubierto ‘pociones mágicas’, pero la medicina actual hace posible frenar ciertos efectos del envejecimiento gracias a las técnicas *antiaging*. Este tipo de terapias preventivas individualizadas se explican en el libro *Antiaging: vive más años sintiéndote más joven*, escrito por los doctores Julián Bayón y Manuel Sánchez, de la Clínica Planas, quienes han recogido en esta obra su experiencia de los últimos años. “No valen recetas generales en este tipo de

tratamientos, que serán efectivos si se diseñan de forma personalizada”. Si bien, existen elementos comunes como consejos dietéticos, programas de ejercicios físicos, técnicas de control del estrés y de estímulo de la memoria, y análisis de la conveniencia de aportar a la persona examinada hormonas, vitaminas, minerales o antioxidantes, entre otros elementos, detallan los expertos. Así, un tratamiento *antiaging* eficaz puede minimizar los efectos del envejecimiento sobre el aparato locomotor, el sistema inmunológico, la sexualidad, la mente y la piel.

Globalmente, permite alcanzar un estado de bienestar permanente. Según los autores del libro, las personas tratadas resaltan la sustancial mejora en su energía, vitalidad, ausencia de dolores, mejores digestiones, sueño más reparador, mayor calidad de su piel, uñas y cabello, así como la disminución o ausencia de problemas alérgicos y virales comunes.

Saber envejecer y prevenir la dependencia

La Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología y Obra Social de Caja Madrid han presentado una guía, bajo el título *Saber envejecer, prevenir la dependencia*, dirigida a profesionales (sanitarios, educadores, trabajadores sociales, etc.). En la primera parte ofrece una serie de recomendaciones para los monitores que deseen impartir cursos sobre envejecimiento saludable, y en la segunda, fichas didácticas para ponerlas en práctica en las sesiones de grupo con las personas mayores. Esta obra está disponible en www.segg.es.

¿Quieres saber más?
Entra en www.estarbien.com y podrás consultar la información sobre la Clínica Planas y la compañía que ha desarrollado el biochip.