

Prólogo

La medicina está entrando en una nueva era, y está orientada a tratar al paciente de forma funcional, desde la prevención hasta el cuidado de sus hábitos, ayudados por la genética.

Durante años, los médicos hemos diagnosticado enfermedades y recetado medicamentos. No obstante, hoy sabemos que es mejor ir a la causa de esas dolencias preguntando a los pacientes qué alimentos consumen, cómo es su estilo de vida, cuánto ejercicio hacen, cuántas horas duermen y cómo están sus emociones. El ser humano es cuerpo, es mente, es emociones, es alma, es espíritu; por lo tanto, tenemos que examinarlo de forma integral, no podemos intentar curar nuestro cuerpo sin profundizar en las causas.

Mirando hacia atrás, me doy cuenta de que debo agradecer siempre los regalos de Dios. Por fortuna, coincidí con dos maravillosas personas comprometidas con el cambio, los nuevos hábitos y el bienestar. Ellos son Lupita Jones, ex Miss Universo, y Diego Di Marco. Desde el primer momento que los vi pude observar en sus cuerpos el compromiso con la alimentación, el ejercicio, la vida saludable y el bienestar.

Los tres nos dimos cuenta de que estábamos en el mismo camino y de que nuestro objetivo es cambiar la conciencia de las personas, educarlas desde el ejemplo y la solidaridad y conseguir que nuestro mensaje llegue al máximo de gente posible o, por lo menos, a todas aquellas personas más cercanas.

¿Te has percatado de cuánta obesidad hay en el mundo?

¿Qué estamos comiendo?

*¿Hacia dónde vamos con tantas sustancias
químicas y pesticidas?*

*¿Qué les estamos enseñando a nuestros hijos y a las nuevas
generaciones?*

He operado a más de 30.000 pacientes y sigo pensando que la cirugía plástica es necesaria en ciertas circunstancias, pero sabemos que ya existen ciertos instrumentos —como los que se presentan en este libro— que pueden ayudarnos a prevenir, revertir e incluso curar ciertas enfermedades, además de mantenernos jóvenes y saludables.

Hoy día, estés o no enfermo, tengas 15 o 65 años, debes conocer tu cuerpo; él nos habla; debes saber qué sucede con tus hormonas, no dejar de lado tu limpieza interna, nutrirte con comida sana y orgánica. Puedo asegurar que esto es posible; hay granjas y supermercados que ya están en este camino. También es importante hacer ejercicio cada día. Yo me despierto temprano y les enseño a mis hijos que hacer ejercicio es parte fundamental de la vida, al igual que comer, dormir o bañarse.

Evita vivir con niveles altos de estrés, o por lo menos date cuenta de cuándo estás estresado para cambiar el rumbo; duerme, descansa, repárate.

En tu casa debe existir un estante de antioxidantes, vitaminas y minerales, así como hay agua y comida. Esto puede cambiar tu vida, pero lo más importante es tu actitud: *todo es posible para quien cree*. En la vida todos tenemos oportunidades para cambiar y ser mejores personas. Yo soy ejemplo de que, con esfuerzo, estudio y sobre todo fortaleza, se puede.

La belleza externa que tanto amo y admiro en las mujeres es una manifestación de un trabajo interno, de cuidados, de levantarse cada día y decir: «Hoy sí puedo y voy a ser feliz». Esto es juventud, no importa la edad que tengas.

De ahí mi admiración por Lupita y Diego, pues ellos están comprometidos en este mismo camino, que no es fácil. Muchas veces es más cómodo comerse un pan de dulce y quedarse viendo la televisión que salir a correr o a caminar con tus hijos y comer vegetales.

Ésta es una elección de vida, al igual que la juventud y la vida saludable. Hoy podemos no despertar las cargas genéticas y vivir sanos hasta los 140 años.

Te invito a que acompañes a Lupita Jones y a Diego Di Marco,

junto con sus expertos, en esta maravillosa travesía llamada *Detén el tiempo* y te exhorto a incorporar a tu vida estas *9 herramientas*.

Desde este espacio te envío, lector, todas mis bendiciones.

DR. ROBERTO REY

NOTA DE LOS AUTORES

Los contenidos plasmados por los médicos y expertos en este libro a través de las entrevistas son experiencias, ideas, conclusiones y opiniones propias, y, por lo tanto, son responsabilidad de cada uno de ellos.

Por esta razón, los lectores deberán consultar siempre a su médico antes de intentar practicar cualquiera de las recomendaciones que se presentan en este libro.

Introducción

Hace algunos años, durante la búsqueda personal de sentirnos y vernos bien, nos dimos a la tarea de comenzar a investigar sobre un nuevo tipo de medicina llamada antienvjecimiento, anti-edad o *anti-aging*, en inglés, que algunos especialistas denominan «medicina de control de la edad o medicina funcional».

Lo que nos llamó la atención fue encontrar a más de cinco mil médicos de todo el mundo reunidos en el Congreso Mundial de Medicina Antienvjecimiento, celebrado en Las Vegas (Nevada), en diciembre de 2007; desde entonces tomamos conciencia de que esta nueva especialidad se estaba abriendo camino.

Fue emocionante sentir que nuestra inquietud por sentirnos y vernos saludables y jóvenes estaba amparada por especialistas de China, Estados Unidos, Bélgica, Francia, Suiza, Brasil, Argentina, Japón, Colombia, Puerto Rico y otros países.

El término *anti-edad*, como tal, concierne al uso de las tecnologías biomédicas avanzadas centradas en la detección temprana, la prevención y el tratamiento de enfermedades degenerativas y/o relacionadas con el envejecimiento. Esta nueva medicina trata al paciente de forma funcional, es decir, lo ve de manera integral. Por ejemplo, una persona con un cuadro recurrente de gripe acude a un médico y éste atiende especialmente los síntomas de la gripe, aunque tal vez el problema provenga de trastornos intestinales, como intoxicación o intestino permeable¹. Esto afecta el sistema

1. El aparato intestinal está protegido por una membrana que tiene cierta función permeable; de hecho, si no fuera así no podríamos absorber los nutrientes de los alimentos que ingerimos. La membrana está programada para rechazar sustancias que, al ser absorbidas, podrían dañar el cuerpo. Sin embargo, los hábitos alimenticios y de vida que tenemos, así como el medio ambiente en el que vivimos, pueden, fácilmente, inflamar y dañar esta membrana, lo que hace que el intestino sea demasiado permeable, por lo que quedamos expuestos a cualquier invasión. Muchas personas hemos padecido esta dolencia. (Véase más información en el capítulo V.)

inmunológico y, como consecuencia, el paciente es propenso a sufrir gripes y resfriados constantes, porque el origen del problema no se está solucionando. En este caso, el médico está atacando los síntomas y no el origen de la enfermedad. En contraste, la medicina anti-edad va directamente al órgano o deficiencia que está causando la patología.

De sobra sabemos que es imposible permanecer jóvenes siempre, pero lo que sí es posible es estar saludable y verse bien. Hoy, después de varios años de estudio, afirmamos que la edad cronológica no tiene nada que ver con la edad biológica. Las 9 herramientas que se explican a continuación permiten disfrutar de una vida larga y de calidad, permiten que, al mirarnos al espejo, nos sintamos orgullosos de nosotros mismos.

Nunca es demasiado tarde ni demasiado temprano para comenzar. Si tienes 27 años o más, estás listo para empezar. Seguramente, cuando tenías 17 años no pensabas en la salud, porque lo único importante para ti era crecer y divertirse; sin embargo, si ahora estás leyendo este libro es porque te preocupas por tu salud y por tu apariencia; finalmente, como te ven, te tratan... No te preocupes, más bien ocúpate en descubrir y aprender a vivir de manera saludable y a sentirte como en tus mejores tiempos, gozando de la vida, para que las enfermedades que normalmente llegan con la edad no sean una preocupación para ti.

Actualmente estamos viviendo tiempos diferentes, con elevada contaminación ambiental, altos niveles de estrés, excesivos procesamientos de alimentos y estilos de vida sedentarios; no tenemos tiempo para hacer ejercicio y no practicamos la medicina preventiva. Tomamos pastillas para dormir, para olvidar nuestras tristezas y depresiones; tomamos antiácidos para que el estómago no nos arda y tranquilizantes para resistir el estrés, además de otros medicamentos para perder peso, para controlar la retención de líquidos, para el dolor de cabeza..., ¡incluso tomamos la pastillita azul para tener relaciones sexuales!

Imagina cómo se siente tu cuerpo con todas esas píldoras intoxicándolo. ¿Cuán equilibrado puede funcionar y, por ende, verse bien?

Las pastillas son sólo bandas adhesivas (tiritas) que cubren el malestar, pero no van a la raíz del problema.

Tú decides si quieres seguir así. Con tos de fumador, sobrepeso, histeria, con disfunción eréctil, osteoporosis, diabetes, varices, colitis, infartos cerebrales o cardíacos, enfermedad de Alzheimer, cáncer de piel, problemas de insuficiencia renal, estrés... ¿Quieres que continuemos? O bien puedes decidir cambiar tu estilo de vida. Nuestro consejo es que inviertas en tu salud, no en la enfermedad; invierte en tu cuerpo, en tu mente y en tu espíritu.

En la actualidad, los médicos y la nueva tecnología consideran al ser humano dentro de un nuevo espacio donde la contaminación, el estrés, el sedentarismo y la mala alimentación son el estilo de vida de gran parte de la población mundial.

Desde que nosotros hemos utilizado estas 9 herramientas supervisadas por un equipo de médicos, hemos podido comprobar que nunca nos hemos sentido mejor; ahora tenemos más energía, salud y vitalidad, y estamos conformes con nuestra apariencia.

¡No sabes qué maravilloso es despertar por las mañanas con ganas de comenzar el día con un cerebro ágil, con la libido activa y con ganas de hacer ejercicio!

Este libro contiene una serie de entrevistas con médicos especializados en el tema de la anti-edad; considera cada una de ellas como una cita personalizada. Asimismo, te presentamos soluciones fáciles, que hemos experimentado personalmente, y que podrás empezar a incorporar en tu vida diaria si sigues los consejos aquí descritos o consultas nuestra página web **www.proedad.com**, donde encontrarás amplia información, recomendaciones, novedades y productos, así como los datos para poder contactar con médicos y profesionistas en esta materia.

El combate contra el envejecimiento es una lucha que conviene iniciar cuanto antes. Sabemos que la herencia genética condiciona —sólo en parte— cómo envejecemos, el resto depende en buena medida de nosotros. Por ejemplo: tanto hombres como mujeres tenemos que entender que podemos reemplazar, sin miedo, las hormonas que vamos perdiendo con los años. Cuando lo comprendemos y

aceptamos, es cuando decidimos incorporar la medicina anti-edad en nuestra vida. Claro que siempre asesorados por un médico especialista.

Hoy día podemos decir que es posible envejecer saludablemente con un cerebro intacto y con la energía que teníamos cuando éramos jóvenes.

A partir de hoy debes cambiar tu estilo de vida anterior, ya que con este libro descubrirás que envejecer con calidad es posible. No es magia ni ciencia ficción; hoy puedes cambiar tu destino porque puedes prevenir enfermedades, reemplazar las hormonas perdidas, modificar tus hábitos alimenticios —que tantos estragos han causado en tu cuerpo— y suplementar tu alimentación en beneficio de tu organismo.

Sí es posible detener el avance de las enfermedades crónicas degenerativas relacionadas con la edad; estas 9 herramientas cambiarán tu vida radicalmente.

1. Equilibra tus hormonas.
2. Desintoxica tu cuerpo.
3. Come alimentos regenerativos.
4. Consume los suplementos necesarios. Cuida tu sistema digestivo.
5. Baja tu nivel de estrés.
6. Realiza ejercicios anti-edad.
7. Duerme bien.
8. Observa lo que refleja tu piel, y cuidala.

También abordaremos todos los nuevos tratamientos que apoyan las 9 herramientas anteriores, como la nanotecnología, las células madre, la medicina genómica, así como las diferentes terapias que regeneran el cuerpo: la cámara hiperbárica de oxígeno, saunas para desintoxicar el organismo, dosis intravenosa de vitamina C, glutatión, y muchos otros que hemos incorporado para complementar este libro.

Muchas veces los cambios producen miedo y cuestionamientos,

pero lo que aquí exponemos está basado en nuestra experiencia personal y respaldado por especialistas en cada área. Nuestra recomendación es que siempre te asesores con expertos en medicina anti-edad, regenerativa o funcional, como los que te presentamos en este libro.

Te invitamos a disfrutar de esta nueva forma de vivir la vida.

LUPITA JONES Y DIEGO DI MARCO

Acerca de los médicos que han colaborado en este libro

Los doctores que han participado en este libro son personas con coraje que se atreven a dar un paso adelante y que están convencidos de que la dependencia a los fármacos como el único método para controlar la salud no es la solución. Estos profesionales saben que los avances en la medicina van orientados a prevenir, mediante una medicina integral y funcional que vea al ser humano como un todo, tratando al enfermo, no a la enfermedad.

Nosotros tenemos el privilegio de estar cerca de profesionales médicos que han estudiado y comprobado estos nuevos métodos y que comparten sus descubrimientos y experiencias en conferencias y ponencias alrededor del mundo. La medicina anti-edad que cada uno practica desde su espacio, siendo nutricionistas, endocrinos, médicos internos, ginecólogos, etc., está orientada a prevenir, detectar y atacar los problemas antes de que se manifiesten.

Estos profesionales ubicados dentro y fuera de México —en Estados Unidos, Argentina, Colombia, Bélgica, Francia— han dado un paso fuera de lo convencional y han asumido el riesgo de poder ser atacados o invalidados por sus pares.

Los médicos que han trabajado con nosotros, apasionados investigadores de su materia, están avalados por años de estudios y clínica. Ellos nos han ayudado a mejorar nuestra salud, y siguiendo sus métodos, hemos visto en nosotros grandes cambios, los cuales hemos querido compartir con todos los lectores de este libro, a través de las diversas entrevistas que hemos hecho a estos profesionales. Estamos orgullosos y agradecidos por el trabajo logrado con ellos. Te tomará tiempo leer y releer estas valiosas entrevistas, que representaron horas de conversación con estos especialistas. Horas ricas en enseñanzas y prácticas que nosotros llevamos a nuestra vida.

Las preguntas partieron de nuestra experiencia y la de nuestros amigos y conocidos en el campo de la salud, pues durante casi cinco

años de estudio del manejo y control de la edad, salud y bienestar, nos hemos hecho muchos cuestionamientos.

Así pues, una vez que leas estas entrevistas o las escuches en **www.proedad.com**, podrás seguir con tu actual forma y estilo de vivir, lo que estará bien, o tomar un nuevo camino que te conduzca a la salud, el bienestar y la juventud.

Estamos emocionados por todo lo que representa compartir estas enseñanzas que han cambiado la dirección de nuestras vidas. Tú escoges cómo quieres vivir tu vida.

Bienvenido a un mundo excitante y maravilloso, el mundo de la salud y la juventud en equilibrio.

Preguntas fundamentales

¿POR QUÉ ENVEJECEMOS?

August Weismann (1834-1914)² fue el primer científico que comenzó a hablar de «envejecimiento». Es normal que con los años nuestras funciones declinen de forma natural, ya que las células de nuestro cuerpo continuamente están reproduciéndose y las nuevas reemplazan a las viejas o a las dañadas.

Cada célula tiene un reloj programado que determina su tiempo de vida y su comportamiento; esta programación puede alterarse por nuestro estilo de vida, medio ambiente, alimentación, ejercicio, hábitos, etc.

Envejecemos desde que nacemos, y es indiscutible que con los años las funciones del organismo se vean afectadas.

¿Te has dado cuenta de que cuando ves fotografías de hace 15 o 20 años percibes que tus rasgos han cambiado?

*Fíjate en tu nariz y en tus orejas, ¿crecieron, verdad?
Pero ¿qué es lo que nos hace envejecer?*

Como dice el doctor Alexander Krouham en la entrevista que podrás leer más adelante, «el envejecimiento es un proceso fisiológico que ocurrirá irremediablemente, pero que, dependiendo de las circunstancias, puede acelerarse o retrasarse según las influencias del medio ambiente y de nuestro estilo de vida».

2. Célebre biólogo evolucionista alemán que publicó una teoría de envejecimiento de los mamíferos explicando el proceso para llegar a una muerte programada. En el siglo xx hubo un renovado interés en el envejecimiento programado, que se ha tomado como base para desarrollar la nueva medicina anti-edad, en la que se programa el envejecimiento.

Envejecer no es producto de un solo factor, es una suma de varios elementos; la muerte celular, el medio ambiente, la genética, nuestro estilo de vida, las hormonas e incluso los radicales libres afectan el organismo.

La más famosa de las teorías es la de la *oxidación*, producto del ataque de los radicales libres, la cual afecta nuestras funciones y las reservas de nuestros órganos.

Para conocer un poco más la teoría de la oxidación o de los radicales libres³, es necesario primero saber de qué se trata. Para funcionar, el cuerpo necesita radicales libres, puesto que su actividad produce electricidad bioquímica, la cual mantiene la inmunidad, contrae los músculos y hace posible la capacidad transmisora del sistema nervioso, entre otras funciones. Por ejemplo: cada vez que respiramos se produce una reacción; por lo tanto, para que el cuerpo funcione requiere oxidarse; en consecuencia, sus radicales libres fisiológicamente son necesarios para las reacciones químicas normales del cuerpo. El problema surge cuando nuestro cuerpo, por aspectos internos o externos, aumenta la producción de radicales libres.

Ahora bien, lo importante es entender que la comida que consumimos, el aire que respiramos, así como los productos de belleza y de limpieza que utilizamos son responsables de nuestra salud o de nuestra enfermedad; por lo tanto, las toxinas del aire y la comida de baja calidad aceleran el proceso de envejecimiento a nivel celular. Lo anterior es sólo uno de los procesos responsables del envejecimiento.

Sumado a la oxidación, nuestras células producen desechos a veces difíciles de eliminar, los cuales se convierten en agentes nocivos para nuestro organismo. Ejemplo de lo anterior son las *lipofuscinas*, elementos de desecho creados por las células que se manifiestan en la piel como manchas en las manos, en los nervios y hasta en nuestro cerebro. Con diferentes métodos, la medicina anti-edad se ocupa de desintoxicar el cuerpo y repararlo.

3. Este término se utiliza para hacer referencia a cualquier molécula que no sea convencional, puesto que posee un electrón libre y reacciona de manera destructiva y volátil con otras moléculas.

Debemos entender que mientras el cuerpo envejece nuestros niveles hormonales decrecen; esto sucede a partir de los 27 años aproximadamente. Un ejemplo claro es la disminución en los niveles de la hormona de crecimiento, que es una hormona reparadora. Esto provoca una pérdida de la masa muscular y, con los años, nuestra piel luce flácida y sin elasticidad.

La disminución de los niveles hormonales puede desacelerar el metabolismo y, como consecuencia, la grasa se va depositando en los órganos y la piel. Asimismo, el sistema digestivo se altera, lo que provoca la incorrecta absorción de alimentos y nutrientes. Además de la oxidación por radicales libres, la intoxicación interna y la deficiente producción hormonal, la genética influye en todo este proceso. La herencia genética nos predispone a ciertas enfermedades o trastornos.

Anteriormente se pensaba que la genética tenía una influencia de hasta un 70% en nuestro envejecimiento; hoy esto se reduce a sólo un 30% porque nuestro estilo de vida resulta decisivo. Por ejemplo, los que tenemos predisposición a desarrollar cáncer podemos favorecer su aparición con nuestros malos hábitos y estilo de vida: excesivo consumo de azúcares y almidones, tabaco, grasas malas, sedentarismo, automedicación, etc. Cuánto dormimos, qué y cuánto comemos, cuánto ejercicio físico y mental hacemos, dónde vivimos, cuál es la calidad del nuestro medio ambiente, el estrés, los malos hábitos —como por ejemplo fumar—, el alcohol y las drogas tienen un papel muy importante en el proceso interno del envejecimiento.

Ahora bien, la clave para controlar el proceso de envejecimiento es entender las vías por las cuales envejecemos y, a partir de ahí, se puede comenzar a revertir el proceso.

Como hemos visto, son varios los factores internos y externos que debemos atender. Por esto, nuestras 9 herramientas se ocupan de interceptar los procesos dañinos que producen el envejecimiento.

No basta con sólo suplementarnos con antioxidantes, que es lo que popularmente se promueve, sino que también debemos depu-

rarnos, desintoxicarnos y alimentarnos sanamente, para luego tomar los suplementos adecuados que cubran nuestras deficiencias. Eso sí, sin olvidar las hormonas, el ejercicio y el sueño reparador.

Estas herramientas no son mágicas, su buen resultado depende de la práctica constante de las mismas y del uso correcto de todas ellas.

*¿Quieres sentirte y verte veinte años más joven?
Adéntrate en este fascinante mundo de la medicina
anti-edad.*

¿CÓMO DARTE CUENTA DE QUE ESTÁS ENVEJECIENDO?

Es complicado determinar la edad en la que se inicia este deterioro, pero casi todos los científicos coinciden en que sucede entre los 27 y los 30 años, porque es cuando se inician los cambios generales físicos, químicos y moleculares.

En la actualidad, el ciclo de vida del ser humano se cuantifica en un máximo de 120 años cuando los fenómenos intrínsecos del crecimiento y del envejecimiento se desarrollan en un medio adecuado. Ya sabemos que los factores internos y externos afectan todos nuestros sistemas.

Cuando los años pasan, los sistemas corporales empiezan a mostrar senescencia⁴ y realizan sus funciones más despacio. Conocer este proceso nos permite aprovechar los descubrimientos médicos y las aplicaciones de la medicina anti-edad para revertir el proceso de envejecimiento.

A continuación enumeraremos los principales biomarcadores asociados con nuestros sistemas, los cuales evidencian el paso del tiempo.

4. Progreso de regresión fisiológica, anatómica y psíquica del ser humano provocado por el paso de los años y asociado frecuentemente a enfermedades.

Envejecimiento del sistema endocrino

El sistema endocrino está conformado por órganos y tejidos productores de hormonas, químicos naturales secretados dentro del torrente sanguíneo y luego utilizados por otros órganos y sistemas. Por ejemplo, el páncreas segrega insulina, ésta le permite al cuerpo regular los niveles de azúcar en la sangre. La glándula tiroides recibe instrucciones de la pituitaria para segregar hormonas que determinan el ritmo de la actividad química en el cuerpo; cuantas más hormonas haya en la sangre, más rápida es la actividad química, y cuantas menos hormonas, más lenta. Muchos son los cambios que ocurren a nivel hormonal con el avance de la edad, los que podemos observar con más nitidez son los desbalances en las hormonas sexuales, típicos en la menopausia de la mujer y en la andropausia del hombre.

A medida que envejecemos se presentan cambios naturales en el control de los sistemas corporales, algunos tejidos se vuelven menos sensibles a la hormona que los controla y la cantidad de hormonas producidas empieza a decaer. Un ejemplo de esto es la hipofunción⁵.

La salud está ligada directamente con nuestro sistema endocrino; por eso, cuando somos jóvenes nos sentimos y nos vemos bien, y nos enfermamos poco, ya que este sistema trabaja para favorecer nuestra recuperación. ¿Por qué nos vemos bien? Porque las hormonas trabajan para nuestros órganos, y un reflejo de su buen funcionamiento es la piel. Más adelante veremos cómo los cambios de testosterona provocan pieles opacas o con acné. El estrés, debido a los movimientos de cortisol, produce caras cansadas, oscuras y flácidas. En consecuencia, si mantenemos el equilibrio de las hormonas en niveles óptimos, podremos mantenernos activos y saludables, como si el tiempo se hubiera detenido.

Factores como el tabaco, el alcohol, las drogas, el café, la mala

5. Baja función de la glándula tiroides que produce varios síntomas; entre ellos, cansancio y caída del cabello.

alimentación, la automedicación, el medio ambiente y el dormir mal actúan en contra de nuestro sistema endocrino, y si a esto le sumamos el paso del tiempo, obtendremos una ecuación destructiva.

Nuestro primer paso es saber cómo estamos a nivel hormonal, no debemos tener miedo a las hormonas, más bien hay que comenzar nuestro tratamiento. Si quieres ver cómo funciona el sistema endocrino, visita nuestra página web **www.proedad.com**.

Envejecimiento del sistema nervioso

El sistema nervioso controla las complicadas y variadas funciones interconectadas en el cuerpo y el cerebro. Las funciones motora, cognitiva, sensorial y autónoma están coordinadas y dirigidas por el cerebro y el sistema nervioso. A medida que el ser humano envejece, las células nerviosas se deterioran en número y en efectividad, lo que causa cierta disminución funcional. El tejido nervioso envejecido tiene una capacidad reducida para comunicarse rápidamente con otros tejidos neuronales.

La disminución de la irrigación sanguínea a nivel del sistema nervioso puede llevar a la demencia senil. Los neurotransmisores son sustancias vitales para la transmisión del impulso nervioso y la conducción. La serotonina, dopamina, acetilcolina, norepinefrina, etc., son ejemplos de esas sustancias. Estos transmisores nerviosos son producidos y afectados por elementos dietarios tales como el ácido pantoténico (alimentos con proteína de origen animal), la tirosina, la fenilamina (carne, pescado) y demás químicos. La función esencial de estos neurotransmisores es mantener el buen funcionamiento cerebral, la buena memoria, la actividad sexual, el aprendizaje, el sueño, etc. Una de las patologías que puede surgir tempranamente es la enfermedad de Alzheimer.

Debemos ser conscientes de que somos seres mentales y que, por lo tanto, tenemos que cuidar nuestro sistema nervioso, pues nadie desea perder su agudeza mental ni sufrir demencia senil.

Envejecimiento del sistema inmunológico

Este sistema es nuestro aliado en el combate contra las enfermedades y obtiene su mayor fortaleza en la pubertad. El timo, uno de los órganos del sistema inmunológico, es el sitio donde ciertas células inmunitarias, llamadas linfocitos T o células T, maduran.

El timo comienza a encogerse (y, por lo tanto, a atrofiarse) después de la adolescencia y hacia la mediana edad es sólo de aproximadamente el 15% de su máximo tamaño. A los 40 años es únicamente una sombra de lo que fue, y a los 60 es difícil encontrarlo. Algunas de las células T destruyen de forma directa partículas dañinas; otras ayudan a coordinar otras partes del sistema inmunológico y se especializan en atacar diferentes tipos de infecciones. Aunque el número de células T no disminuye con la edad, su efectividad se reduce, lo cual hace que se debiliten partes del sistema inmunológico.

El sistema inmunológico pierde su capacidad tanto para combatir infecciones a medida que uno envejece, como para detectar y corregir defectos celulares. Esto ocasiona un incremento de los cánceres asociados con el envejecimiento.

Nuestro sistema inmunológico está directamente relacionado con el estrés y la hormona del estrés, que es el cortisol. Por eso vemos cómo personas con altos grados de estrés sufren inmunodepresión⁶. También hay una directa relación con la hormona del crecimiento, como veremos más adelante.

Nuestros médicos y expertos coinciden en que si balanceamos nuestro sistema endocrino (mediante el reemplazo hormonal), tenemos una dieta rica en nutrientes con complementos alimenticios y además hacemos ejercicio podemos activar nuestro sistema inmunológico.

Algo que queremos dejar claro —y en lo que muchos de nuestros expertos coinciden— es que el uso de fármacos (antibióticos) debilita nuestro sistema inmunológico y favorece que se vea afectado por diversas enfermedades, esto equivale a envejecer.

6. Resfriados, gripes, anginas, diversas infecciones, etc.

Por ello, trabajaremos con nuestro balance hormonal, nuestro régimen alimenticio y los nutrientes necesarios y la forma en que debemos ejercitarnos, para que nuestro sistema inmunológico nos apoye en el camino a la anti-edad.

Envejecimiento del sistema musculoesquelético

Con el correr de los años, el ser humano experimenta una pérdida de masa muscular que lo lleva a un progresivo debilitamiento. La disminución de los espacios intervertebrales con la consiguiente lesión de los discos, la degeneración de los cartílagos y ligamentos, al igual que la falta de elasticidad y flexibilidad inciden en la capacidad motriz del individuo. También es común una reabsorción ósea (osteoporosis) o artritis, artrosis y propensión a las fracturas. Es importante observar cómo, cuando éramos adolescentes y antes de los 30 años, las caídas, torceduras o contracturas eran reparadas por nuestro cuerpo rápidamente y sin dejar rastro alguno, pero que, pasados los 30 años, comenzamos a padecer una serie de dolencias que afectan a las articulaciones, así como dolores musculares y problemas motrices.

Has tomado conciencia de que mientras los años pasan tu fuerza muscular y tu masa muscular disminuyen y, por consiguiente, tu densidad ósea, tu capacidad aeróbica y tu equilibrio se reducen.

La osteoporosis es una condición caracterizada por la pérdida progresiva de la densidad ósea, adelgazamiento del tejido óseo y mayor vulnerabilidad a las fracturas. Esta condición puede ser consecuencia de una enfermedad, de deficiencia dietética u hormonal o de la edad avanzada.

El ejercicio regular y los suplementos de vitaminas y minerales pueden reducir y hasta revertir la pérdida de densidad ósea.

Biomarcadores

Existen biomarcadores que nos indican en qué parte del envejecimiento estamos.

A continuación encontrarás una lista de los biomarcadores que aumentan con el envejecimiento:

- Eicosanoides malos: producen inflamación silenciosa que provoca artritis, entre otras enfermedades.
- Cortisolemia: cortisol en la sangre.
- Colesterol total.
- Porcentaje de grasa corporal.
- Presión arterial sistólica (presión máxima).
- Resistencia a la insulina.
- Insulinemia: insulina en la sangre.

Ahora encontrarás una lista de los biomarcadores que disminuyen con la edad:

- Melatonina.
- Colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL), o colesterol «bueno».
- Hormona del crecimiento.
- Dehidroepiandrosterona (DHEA). Hormonas sexuales.
- Función inmunitaria.
- Regulación de la temperatura.
- Masa ósea.
- Fuerza.
- Masa muscular.
- Capacidad aeróbica.
- Tolerancia a la glucosa.

¿Cuál es tu edad real?

Para explicar esta teoría, voy a poner el ejemplo de dos amigas, A y B, que nacieron el 13 y el 16 de diciembre, respectivamente, de 1960. Ambas tienen 50 años, pero A parece una mujer de 63 años y B una de 40. ¿Por qué el aspecto de B es mucho mejor que el de A? Porque B decidió mejorar el interior de su cuerpo, lo que se ve reflejado en

su piel, en su cabello, en sus músculos y en su energía. Por lo tanto, se ve y se siente mejor. Y es que la *edad cronológica* es la fecha en que nacemos y la *edad biológica* es el estado clínico en que nos encontramos.

Con las herramientas y los ejercicios que te proponemos podrás mantener tu sistema musculoesquelético fuerte y ágil.

¿QUÉ ES LA MEDICINA ANTI-EDAD Y REGENERATIVA?

La medicina anti-edad es una nueva especialidad en el mundo de la medicina. A nivel mundial existen más de 20.000 médicos dedicados a esta disciplina. Por fortuna, actualmente, millones de personas que quieren verse y sentirse bien empiezan a acudir a ella. Por supuesto, la tecnología es la principal aliada de esta especialidad, pues hace que los seres humanos de hoy vivan de 20 a 30 años más con buena salud. Si quieres conocer especialistas en esta materia, visita www.proedad.com.

¿CÓMO FUNCIONA?

La medicina anti-edad posee varias herramientas para controlar la edad. Las que presentaremos a continuación son las que fueron seleccionadas bajo nuestra experiencia y las recomendaciones de los médicos especializados en antienvjecimiento.

Ante todo, la medicina regenerativa o anti-edad requiere primero de un diagnóstico para establecer el tratamiento, a diferencia de la medicina convencional, que primero trata el síntoma y después la enfermedad.

El tratamiento antienvjecimiento depende de cada caso particular y del diagnóstico previamente realizado, que se clasifica en: preventivo, revertido y paliativo.

Si el diagnóstico es muy bueno, simplemente aconsejamos permanecer en ese nivel el máximo de tiempo biológico; si se observa

un deterioro biológico, se da el tratamiento correspondiente para revertirlo y así rejuvenecer biológicamente el organismo; pero si se detecta un deterioro muy grave, el objetivo es tratar de que la persona llegue a su óptimo estado biológico para quitarle por lo menos 10 o 15 años.

En los tres tipos de tratamiento se utiliza la nutrición y el ejercicio anti-edad, el manejo del estrés, la suplementación y el equilibrio hormonal.

HERRAMIENTAS ANTI-EDAD

Primera herramienta: equilibrio hormonal

Las hormonas son la columna vertebral de esta medicina. Los especialistas en anti-edad afirman que no pueden emplear las herramientas anti-envejecimiento sin una evaluación de los perfiles hormonales.

Es importante definir los diferentes estados de las hormonas, su disminución y sus repercusiones en otros sistemas y en el cuerpo en general. Comúnmente existe una percepción negativa hacia el tratamiento de reemplazo hormonal, el cual está ligado al uso de hormonas sintéticas que no son reproducciones de las hormonas que producimos en el cuerpo y que nos causan intoxicación.

Nosotros hablaremos de *hormonas bioidénticas*, que reaccionan exactamente igual que las nuestras. Nuestro consejo es que te informes en tu país acerca de la legislación en el uso de hormonas bioidénticas.

Sin reemplazo hormonal es imposible frenar el envejecimiento o deterioro de nuestro cuerpo.

Segunda herramienta: desintoxica tu cuerpo

Somos lo que comemos; nunca antes esta afirmación había sido tan trascendental debido a la mala calidad de los alimentos que

consumimos, las toxinas provenientes de los conservantes artificiales y pesticidas, el daño del medio ambiente, las toxinas del agua y los metales que respiramos. Cada día resulta más difícil poder aislarse del medio tóxico en que vivimos; nuestro organismo no tiene la capacidad depurativa de autolimpiarse, porque la invasión de la contaminación es mayor y cada vez más intensa con el paso del tiempo.

Por fortuna tenemos a nuestro alcance mecanismos de purificación que apoyan el proceso depurativo del cuerpo: seguir una dieta orgánica con altos niveles de antioxidantes y tratar de consumir alimentos elegidos y adquiridos por nosotros mismos y cocinados en casa, de esta forma podemos controlar la calidad de los productos que ingerimos.

Realizar estos cambios de manera gradual mejorará tu vida y restaurará tu energía y tu salud.

Tercera herramienta: nutrición regenerativa

Una buena salud depende de una buena nutrición. Si te tomas en serio tu alimentación y escoges correctamente los alimentos que consumes, salvarás tu vida, te librarás de enfermedades y verás los beneficios reflejados en el espejo.

Problemas gástricos, deficiencias autoinmunes, cáncer, bajo estado de ánimo, infelicidad y aumento de peso son algunas de las afecciones preocupantes que se derivan de nuestros malos hábitos alimenticios. Cambiar nuestros alimentos no significa sacrificar el sabor y el placer por comerlos, sólo se trata de ser conscientes de la verdadera necesidad de nuestro cuerpo para funcionar correctamente y regenerarse.

Cuarta herramienta: suplementación necesaria

Nuestras fuentes de alimentos naturales se van agotando y los alimentos con que contamos contienen nutrientes, vitaminas y minerales pobres debido a todos los procesos artificiales y de refrigera-

ción. Ésta es una de las causas por las cuales es importante tomar suplementos. Además, nuestras células necesitan ser reconstruidas por estos nutrientes que encontramos en la suplementación.

Esta nueva medicina nos presenta un avance notable en este campo: ya no basta con ingerir una dosis de multivitaminas, sino que debemos considerar sustancias antioxidantes especialmente esenciales para nuestro organismo. La vitamina D, el zinc, los omegas, el magnesio y el resveratrol son algunos de los suplementos que analizaremos.

La suplementación es una herramienta indispensable a la hora de comenzar nuestro programa anti-edad.

Quinta herramienta: cuida tu sistema digestivo

¿No te pasa que, a donde quiera que vas, siempre escuchas por lo menos a dos o tres personas quejarse de dolores de estómago, de estreñimiento, de gastritis o de colitis? Esto no es nada raro, ya que nuestros malos hábitos y estilos de vida afectan directamente a nuestro sistema digestivo. Los médicos anti-edad llaman al intestino «el segundo cerebro».

Mantener sano y en buenas condiciones el sistema digestivo garantiza que nuestro organismo en general funcione bien. La comida rápida o *fast food*, las sustancias químicas que agregan a este tipo de alimentos, el mal hábito de no masticar bien la comida, el abuso del azúcar, el alcohol, el desbalance de nuestras hormonas, el tabaco, la contaminación y, también, el estrés son factores que atacan directamente el funcionamiento del tracto digestivo, que va desde la boca hasta el ano.

Cuando leas el capítulo V, entenderás mejor la importancia que tienen los alimentos que le das a tu cuerpo e incluso la forma en que los comes. Entenderás qué sucede con las toxinas y cómo repercuten en todos los otros órganos. No es casualidad que alguien con problemas intestinales sufra de mareos o fatiga.

Resulta esencial entender la función y el trabajo del sistema digestivo; es básico para comenzar tu proceso anti-edad.

Sexta herramienta: baja tu nivel de estrés

Hoy día el estrés es considerado como una de las enfermedades más dañinas y silenciosas. ¿Quién no ha sentido síntomas de estrés, producto de nuestra vida diaria, nuestro trabajo, familia, etc.?

El estrés se refleja en todos nuestros órganos, afecta de forma importante el sistema endocrino, deprime el sistema inmunológico, aumenta las inflamaciones en cualquier parte del cuerpo, retiene líquidos y, por supuesto, sube la presión sanguínea. En la piel se manifiesta como acné, psoriasis, seborrea y alopecia. El cortisol se conoce como la hormona del estrés porque reacciona ante sus estímulos. Es un enemigo de la medicina anti-edad, por eso daremos algunos consejos y recomendaciones que nos han funcionado.

Séptima herramienta: ejercicios anti-edad

La importancia de mantener el cuerpo en movimiento va más allá de tener los músculos tonificados. El ejercicio activa el sistema endocrino, por ejemplo: la hormona del crecimiento. Realizar ejercicios aeróbicos (caminatas, subir escaleras, nadar, correr, etc.) durante veinticinco minutos diarios sube nuestro nivel de endorfinas⁷, oxigena el cuerpo, tonifica los músculos y nos proporciona una mayor flexibilidad, entre otros beneficios. El ejercicio es un gran aliado para la medicina anti-edad.

Octava herramienta: duerme bien

Uno de los grandes secretos de la medicina anti-edad es dormir bien. El sueño profundo y reparador es una herramienta regenerativa del cuerpo. Si no tienes un balance hormonal, nunca vas a poder dormir bien; como consecuencia, tu cuerpo no restaura otras hormonas para que lleven a cabo sus funciones del día en forma efectiva.

7. Sustancias químicas naturales producidas por nuestro cuerpo que estimulan el centro del placer del cerebro.

Nosotros explicaremos el valor médico del sueño y cómo el insomnio crónico puede llevarnos a sufrir ataques cardíacos y sobrepeso. Para estar en forma, necesitas dormir; para ser feliz, necesitas dormir; para estar saludable, necesitas dormir; para equilibrar tus hormonas, necesitas dormir. Al dormir, tu cuerpo se repara y combate los procesos del envejecimiento.

Novena herramienta: la piel, un reflejo

Normalmente, las personas vemos el paso de los años en las arrugas y en la calidad de la piel (flacidez, humectación, manchas, etc.). La piel es el órgano más grande del cuerpo humano y el único visible; debemos entender que su condición es el reflejo de cómo estamos por dentro. Así que, más que atacar el problema desde afuera con cirugías y tratamientos externos, tenemos que ocuparnos de las condiciones de nuestros órganos internos, su funcionamiento e interrelación entre todos ellos. La piel es nuestro «órgano de choque», porque es en ella donde se refleja la realidad de la salud de nuestros órganos internos. Imagínate, si tu piel presenta acné o manchas, o bien está deshidratada, arrugada o escamada, ¿cómo estarán tu hígado, intestinos, páncreas y riñones?

Un desequilibrio hormonal puede producir una piel seca o con acné. La escasez de nutrientes o suplementación puede provocar arrugas prematuras, manchas y falta de colágeno. Tomar agua⁸ y desintoxicar el cuerpo son dos grandes aliados para la belleza y la salud de la piel.

Lo que te proponemos en el capítulo IX es que comiences por hacerte una cirugía plástica interna, sin necesidad de bisturí.

8. Por cada 25 kilos de peso se debe tomar un litro de agua.

ENTREVISTA A LA DOCTORA PAMELA W. SMITH (ESTADOS UNIDOS)

La doctora Pamela W. Smith es directora de la Sociedad Metabólica Antienvejecimiento y Funcional de Medicina de la Academia Americana de Medicina Antienvejecimiento, así como codirectora del Programa de Maestría en Medicina Metabólica de la Escuela de Medicina en la Universidad del Sur de Florida.

Detén el tiempo⁹: Muchas gracias, doctora, es un honor que usted participe en este libro, pues sabemos que sus conocimientos y experiencia darán luz a nuestros lectores.

Pamela W. Smith¹⁰: Gracias.

DT: ¿Puede explicarnos qué significa «medicina funcional» y por qué debemos considerarla si queremos comenzar un proceso de anti-envejecimiento?

PS: Nuestra meta es atacar la causa de un problema a través de los síntomas. También tenemos la capacidad de individualizar y de personalizar su cuidado. Hasta ahora, en la medicina, nos hemos regido convencionalmente por lo que llamamos «medicina de protocolo», que significa que a todos los pacientes con determinado trastorno se les prescribe y se les receta lo mismo, pero ahora, gracias al desarrollo de la ciencia, podemos ofrecer un cuidado individualizado.

DT: En la mayoría de los países de Latinoamérica y en algunas ciudades de Europa, la medicina tradicional trata únicamente los síntomas.

9. En adelante, DT.

10. En adelante, PS.

PS: Efectivamente, en parte porque determinadas medicinas o fármacos pueden provocar el agotamiento de algunos nutrientes. Esto significa que cuando se ingieren pueden producir el empobrecimiento de una vitamina hasta el punto de hacerla desaparecer; por eso, en la medicina anti-edad utilizamos un enfoque funcional: lo que hacemos es que, cuando le doy a un paciente un medicamento, también le proporciono el nutriente o los nutrientes que se agotan cuando se consume dicho medicamento.

DT: La población mundial está envejeciendo. Por ejemplo, en Estados Unidos y en México, más del 50% de la población llegará a ser mayor de 60 años durante los próximos diez años. Algo similar pasará en varios países de Latinoamérica y Europa.

Esto es una preocupación para el sistema de salud a causa de todas las enfermedades asociadas con el envejecimiento. ¿Qué podemos hacer desde el punto de vista de la medicina anti-envejecimiento para mejorar la calidad de vida?

PS: Cuatro cosas en realidad, porque actualmente, en la mayoría de los países, cumplir 60 años significa en verdad que uno está en la mediana edad. Todo se reduce al ejercicio, a cómo se come y a si uno se encuentra hormonal y nutritivamente sano.

DT: Sí, es genial que ahora tener 60 años signifique estar en la mediana edad, pero la obesidad y la diabetes son las dos grandes enfermedades del pueblo de México, el país con mayor número de personas obesas, incluyendo niños y adultos. ¿Cómo tratar la obesidad? Le pregunto esto porque sé que usted tiene su propio sistema para combatir este problema y prevenirlo.

PS: Desde luego, queremos prevenir la obesidad, y lo que la gente debe entender es que el hecho de que alguien tenga sobrepeso puede deberse a muchas causas. No se trata tan sólo de las calorías ingeridas y las quemadas, de otra manera todo el mundo tendría el peso que desea. Tenemos que ver otros aspectos diferentes, que van desde

las hormonas hasta el estrés, la desintoxicación, las alergias, incluso su genoma. Hoy en día podemos medir los genes de cualquier persona y averiguar por qué ha heredado ciertos tipos de predisposiciones, lo cual significa que, por ejemplo, se puede determinar que ha heredado un gen que favorece la aparición de la diabetes con únicamente exponer su cuerpo a un ambiente poco adecuado. La población hispana tiene una tasa muy alta de diabetes, y lo que queremos es tener la capacidad de comenzar a prevenir el problema cuando las personas son aún jóvenes, no limitándonos a tratarlas cuando ya han desarrollado la enfermedad.

Queremos enseñar al cuerpo a ayudar a la insulina a funcionar mejor, tenemos muchas herramientas que pueden ayudarnos a que eso suceda.

DT: Es bueno tener esperanzas (*risas*). En nuestro libro, señalamos que las hormonas y la sinfonía existente entre ellas (de la cual usted habla en sus libros) son la clave para mejorar nuestra calidad de vida. ¿A qué edad es bueno comenzar con el tratamiento de reemplazo hormonal?

PS: Bueno, las hormonas del cuerpo realmente son una sinfonía, y la sinfonía debe ser armoniosa para que la gente esté saludable. Desde que nacemos, tenemos hormonas y, en cada etapa de nuestras vidas, las hormonas van fluctuando: se desequilibran en la pubertad, en el embarazo, cuando nace el bebé, en la perimenopausia y la menopausia. Las hormonas tratan de acomodar su ritmo y por lo general no logran equilibrarse naturalmente de manera óptima, pero ahora tenemos una ciencia que ayuda a que esto suceda.

También los hombres pierden hormonas. Y la pérdida de testosterona, por ejemplo, no sólo les afecta a nivel sexual: la testosterona en los hombres tiene la función de disminuir la cantidad de colesterol y azúcar en la sangre y la presión sanguínea. Así que, si los niveles de esta hormona bajan, se ven afectados el control de peso, la memoria y muchas otras cosas.

DT: ¿Cuál ha sido su experiencia con las hormonas bioidénticas después de todos estos años?

PS: Muy buena. La ciencia nos ha demostrado que tenemos que mantenernos hormonalmente sanos, y las hormonas bioidénticas se prescriben para ello. Las llamamos «naturales» o «bioidénticas» porque tienen la misma estructura química que las producidas por nuestro cuerpo, aunque algunas provienen de los camotes (batatas).

DT: ¿Cuáles son los problemas relacionados con las hormonas que no son bioidénticas?

PS: Cuando las hormonas no tienen la misma estructura química que las producidas por nuestro cuerpo o no son bioidénticas, no funcionan de la misma manera en nuestro organismo que las naturales.

DT: ¿Crean inflamación?

PS: Sí. La inflamación puede estar causada por muchos factores y es en realidad la clave para prevenir las enfermedades crónicas. Por ejemplo: si se tiene sobrepeso, se crea una inflamación corporal. Y la inflamación es como el óxido que se forma sobre un automóvil; lo eliminamos porque no queremos que el coche se oxide ni por dentro ni por fuera.

DT: Bueno, la mayoría de las personas están preocupadas por la testosterona, porque, cuando se habla de hormonas, por lo general se piensa en las hormonas sexuales. Pero ¿qué sucede con otras hormonas sexuales como la dehidroepiandrosterona, la DHEA, tanto en mujeres como en hombres y cómo deberíamos cuidar los niveles de esta hormona?

PS: Sí, la DHEA también es una hormona sexual. Tanto en hombres como en mujeres produce estrógeno y testosterona; asimismo, equilibra el cortisol, que a su vez equilibra el estrés. A medi-

da que envejecemos, la DHEA decrece, pero igualmente puede llegar a decrecer cuando se es muy joven si se está estresado.

DT: El estrés... Cuando se habla de la medicina antienviejimiento es imposible olvidarnos de él. La gente no le presta mucha atención al estrés y a los problemas que puede introducir en la salud. ¿Qué pasa realmente en nuestros cuerpos cuando decimos: «Dios mío, me siento muy estresada»?

PS: Cuando estamos estresados, el cuerpo fabrica cortisol, la hormona responsable del estrés, pero se supone que los niveles de cortisol vuelven a bajar de forma inmediata. Si permanecen altos, entonces el colesterol, el azúcar en la sangre y la presión sanguínea pueden subir.

La tiroides (la glándula reguladora del cuerpo) puede no funcionar igual. Se puede aumentar de peso en el área media, el sistema inmune puede verse afectado, al igual que la memoria, etc. Todo eso puede suceder si se está estresado.

DT: Vivimos en un estado continuo de estrés. Hay estrés «bueno», que es el que nos alerta cuando «el león nos está persiguiendo y tenemos que correr», ¿cierto? Pero quizá la gente no entiende lo perjudicial que resulta mantener un elevado nivel de estrés durante mucho tiempo. No se puede seguir huyendo del león durante semanas o meses. ¿Qué sucede en nuestro organismo cuando seguimos manteniendo nuestro cuerpo en ese estado físico?

PS: Si se está estresado durante un período de tiempo muy largo, se vive con una fatiga extrema, el cuerpo no se encuentra realmente saludable y se favorece la aparición del 90% de las enfermedades crónicas. En realidad, nadie puede «evitar» el estrés, porque si algo se encuentra fuera de nuestro control, nos estresamos. Lo que se puede hacer es cambiar nuestra manera de reaccionar.

DT: ¿Cómo?

PS: Por ejemplo, una noche viajaba en una de las compañías aéreas más importantes y tuve mucha suerte porque me cambiaron a primera clase, ya que viajo de manera frecuente con esa aerolínea. El hombre que viajaba a mi lado quiso una copa de vino tinto. Desafortunadamente, pasamos por una turbulencia justo cuando estaban abriendo una botella y todo el vino me cayó encima. Yo me reí. Me pude haber molestado, ¡pero me reí! A eso me refiero con mitigar el estrés. Muchas cosas que son así de pequeñas no merecen que nos molestemos.

DT: Así que podemos decir que el estrés es una cuestión de actitud.

PS: El estrés puede definitivamente llegar a ser una cuestión de actitud. Hay muchísimas circunstancias que están fuera de nuestro control, pero podemos controlar la manera en la que reaccionamos.

DT: Por favor, hablemos de la tiroides y de cómo afecta a las mujeres cuando no está equilibrada y por qué hay que cuidar la T3¹¹ y la T4¹² y también cómo afecta a los hombres.

PS: Tanto para los hombres como para las mujeres, la tiroides regula todo lo que sucede en el cuerpo. Así que debe estar funcionando óptimamente (no sólo de manera normal, sino óptima). Cuando el cuerpo produce hormonas tiroideas, en realidad está produciendo dos: la T3 y la T4. Así que si la tiroides está baja, es importante reemplazar, con una prescripción, ambas producciones, tanto de T3 como de T4, para que el organismo trabaje de la misma manera en la que siempre lo haría.

11. Hormona que desempeña un papel importante en el control corporal del metabolismo.

12. Tiroxina; se puede hacer un examen de laboratorio para medir su cantidad en la sangre.

DT: Hemos escuchado maravillas sobre la melatonina¹³. ¿Qué es cierto de lo que nos dicen de ella y qué beneficios tiene sobre nuestro organismo?

PS: La melatonina nos ayuda a dormir, pero además influye sobre el sistema inmunológico, así que la utilizamos para tratar muchas enfermedades distintas, incluso para tratar el cáncer de mama. Es importante que durmamos lo suficiente, alrededor de seis horas y media como mínimo cada noche, ya que dormir nos ayuda a no envejecer, y nuestro cuerpo puede producir suficiente melatonina si dormimos bien. Pero la melatonina tiene otras muchas funciones, por lo que, dada su importancia, medimos sus niveles para determinar cuál es el más adecuado para cada paciente.

DT: Queremos impulsar este tipo de medicina y acercar sus beneficios al público en general y usted está haciendo una magnífica labor ayudando a la gente con esta especialidad.

PS: Estamos muy contentos de que la Academia Norteamericana de Médicos de Antienvjecimiento sea una organización a nivel mundial que ayuda a la gente a mantenerse sana hasta los 100 años. Y me siento particularmente muy satisfecha porque uno de mis libros, *What You Must Know about Women's Hormones*, actualmente se está traduciendo al español.

DT: ¡Excelente noticia para Latinoamérica y España! No obstante, he oído que hay un sector de profesionales de la medicina que no está de acuerdo con la medicina anti-edad. ¿Qué podemos decir a la gente sobre esta disyuntiva?

PS: Eso siempre me causa mucha gracia, ya que muchos creen que

13. Hormona que produce la glándula pineal, situada en el cerebro. La melatonina puede ayudar a nuestros cuerpos a saber cuándo es hora de ir a acostarse y cuándo es hora de levantarse.

lo que hacemos en la medicina metabólica y antienvjecimiento no es científico, pero de hecho, para resumirlo, nosotros trabajamos aspectos de la bioquímica y de la fisiología del cuerpo. La medicina antienvjecimiento no es una medicina alternativa ni complementaria; nuestros tratamientos se basan en realidad en el funcionamiento del cuerpo. Cuando los médicos asisten a una conferencia de medicina metabólica y antienvjecimiento, se sorprenden mucho, porque descubren que podemos individualizar el cuidado de los pacientes, que usamos la bioquímica y la fisiología del cuerpo y que podemos medir sus niveles químicos, hormonales, biomarcadores, motricidad, densitometría, etc., con precisión. La nuestra es una de las especialidades más científicas que hay.