Dr. Manuel Jiménez Ucero

Los secretos de la Nutri-cosmética

Alimenta tu belleza

La primera guía sobre nutracéutica y nutricosmética

Planeta

Dr. Manuel Jiménez Ucero

Los secretos de la

Nutri-cosmética

Alimenta tu belleza

Planeta

Este libro está dedicado a ti, deseando compartir contigo todo el tiempo que lo tengas en tus manos para un reencuentro de complicidad con las esencias naturales de la vida y la belleza, tan olvidadas...

En palabras del poeta:

No puedo ofrecerte una sola flor
de todo el tesoro de la primavera,
ni una sola luz de estas nubes de oro.
Pero abre tus puertas y mira; y coge,
entre la flor de tu jardín,
el recuerdo oloroso de las flores
que hace cien años murieron.

RABINDRANATH TAGORE

NUTRICO

Tienes en tus manos el primer libro divulgativo en español sobre este apasionante mundo que silenciosamente está invadiendo nuestra vida.

Cosmocéutica, nutracéutica, nutricosmética… son términos que hasta ahora te pueden parecer raros, pero ya has hecho inmersión en su contenido desde tus hábitos de cuidado personal, con los alimentos que consumes a diario y que aportan beneficios a tu salud, y ya puedes utilizar cosméticos tomados como nutrientes, cuya eficacia es tanta o mayor que la de aquellos que usas sobre tu piel a diario.

El libro contiene básicamente tres partes.

En primer lugar, hacemos un recorrido sobre la situación actual de lo que es el sueño eterno del ser humano: qué hacer para no envejecer.

Hoy disponemos de recursos muy efectivos y en unos años las células madre y los recursos genéticos van a aportar progresos determinantes en este terreno. Incluimos también un completo y trabajado resumen sobre las principales marcas y productos de nutracéutica, es decir, sobre los nutrientes naturales con propiedades para mejorar tu salud.

A continuación se analiza la nutracéutica y la nutricosmética propiamente dicha como una disciplina de recuperación de elementos naturales adaptados a través de la

tecnología actual, para el mantenimiento de la belleza, la juventud y la salud. Éste es un tema de gran actualidad y que se desarrolla con una silenciosa efervescencia en el mundo nutricional, cosmético y farmacéutico, con un potencial de mercado presente y futuro muy grande. Cerramos esta parte con un extenso vademécum de quién es quién en estos campos y los más destacados productos internacionales.

Finalmente, se incluyen varios apéndices de gran utilidad, que te ofrecen una visión de recursos naturales de tu propia elaboración que puedes utilizar, una visión del agresivo entorno que nos rodea en este mundo que llamamos de «progreso» y un glosario que aclara los principales conceptos.

Ofrece una visión amena y completa y hasta hoy inexistente, que será útil tanto a los usuarios particulares como a los profesionales de la estética y la medicina.

Desde una inteligente y práctica perspectiva, este libro te da a conocer una dimensión nueva y actual que el autor define en la Introducción como un apasionante regreso al futuro. Recuperar riquezas ancestrales olvidadas para mejorar tu nutrición, y con ello tu salud, tu bienestar y tu calidad de vida. Y, sobre todo, para alimentar tu belleza y tu juventud por mucho tiempo.

INTRODUCCIÓN

A un olmo seco

Al olmo viejo, hendido por el rayo
y en su mitad podrido,
con las lluvias de abril y el sol de mayo
algunas hojas verdes le han salido.

¡El olmo centenario en la colina
que lame el Duero! Un musgo amarillento
le mancha la corteza blanquecina
al tronco carcomido y polvoriento.

No será, cual los álamos cantores
que guardan el camino y la ribera,
habitado de pardos ruiseñores.

Ejército de hormigas en hilera
va trepando por él, y en sus entrañas
urden sus telas grises las arañas.

[…]
olmo, quiero anotar en mi cartera
la gracia de tu rama verdecida.
Mi corazón espera
también, hacia la luz y hacia la vida,
otro milagro de la primavera.

ANTONIO MACHADO

Tienes en tus manos el primer libro sobre NUTRICOSMÉTICA en español y uno de los pocos que existen hoy en el mundo.

No vamos a revelar el enigma que nos intriga desde la noche de los tiempos: cómo lograr la eterna juventud.

El deseo de permanecer jóvenes ha sido una constante para el ser humano que se ha servido de fórmulas diversas en brebajes o pociones mágicas, ha buscado la fuente de la eterna juventud o perseguido el santo grial.

El hombre ha recurrido a los alimentos vegetales para sanarse desde épocas prehistóricas, utilizando hojas, frutos y raíces. Aprendió acerca de sus beneficios mediante el fracaso o la evidencia de sus efectos favorables.

A través de los tiempos y del uso de esa fitoterapia ancestral, aún hoy vigente, hasta nuestros días, en que los procedimientos industriales permiten extraer y concentrar sin modificar los extractos vegetales para potenciar sus efectos.

En otras épocas se fanatizó esa búsqueda, localizándola en una fuente milagrosa, como el cáliz de Cristo, o creando mitos que prosperaron en la literatura: así ocurre en *Fausto* o en *El retrato de Dorian Gray,* cuyos protagonistas venden su alma al diablo a cambio de no envejecer jamás.

Seguimos buscando. Pero ahora estamos cada vez más cerca de lograr un gran paso en el mantenimiento de la salud y con ella la prolongación de la vida.

Hace algunos años se descifró completamente la clave genética del ser humano. Eso significa que en unos cuantos más estaremos en condiciones de actuar sobre aquellos genes que influyen en el deterioro de nuestros órganos y de los sistemas funcionales, que regulan el proceso de envejecimiento.

Los progresos en la aplicación práctica de las células madre en la corrección de graves enfermedades y en la reparación de deterioros en órganos no han hecho más que empezar. Dentro de muy poco asistiremos a resultados espectaculares.

Y mientras tanto, ¿qué podemos hacer?

Hoy por hoy solamente disponemos de medios para reducir los efectos del paso del tiempo en nuestro cuerpo:

1) medidas preventivas que se adelanten a la aparición de problemas;
2) medidas no agresivas para mejorar la estructura y las funciones;
3) medidas correctivas radicales, reductoras de los daños producidos.

El cuerpo humano es como un edificio inteligente, compuesto por un ordenador central que regula la domótica de todo el complejo (cerebro y sistema nervioso), unos sistemas

de control (glándulas hormonales), los mecanismos de generación y consumo de energía (metabolismo), los circuitos de conducción de la energía (sistema circulatorio), una central de inteligencia y seguridad (sistema inmunitario) y los centros de reciclaje, y de recogida y eliminación de residuos (hígado y riñones). Aparte de eso, sólo nos queda la estructura (esqueleto) y la fachada (músculo, grasa y piel).

Como es evidente, la mejor estrategia es la de la prevención, intentando evitar que se lleguen a producir averías o desgastes.

En ese aspecto, la nutrición –que nos aporta los elementos energéticos necesarios para la vida– adquiere una importancia fundamental que no siempre le concedemos.

Ya Hipócrates, unos cuatrocientos sesenta años antes de Cristo, dijo: «Eres lo que comes.» También llegó a afirmar: «Haz que tu alimento sea tu medicina.» En la actualidad se trabaja en esta línea, recuperando lo ancestral a través de las más modernas tecnologías. Fascinante.

En una de las principales universidades de Estados Unidos, Harvard, que tiene una extraordinaria unidad de nutrición, se están usando protocolos nutricionales que ayudan a la quimioterapia para prolongar la vida de los enfermos de cáncer. Muchas enfermedades de las llamadas de gran prevalencia también se benefician del seguimiento de pautas nutricionales.

El crecimiento de la población mundial –que acaba de alcanzar la friolera de 7.000 millones de personas– junto con los avances tecnológicos han provocado el cambio de los hábitos de conducta, un ritmo de vida altamente estresante y la ingesta de alimentos cada vez más sometidos a manipulación biológica o tecnológica.

El mayor número de invididuos ha condicionado una nutrición orientada al consumo masivo de glúcidos (cereales) en muy diversas formas de presentación, por su bajo coste, en detrimento de la nutrición proteínica.

Esa alimentación de enorme aporte energético en un mundo sedentario como el actual ha generado un vertiginoso aumento de patologías de larga evolución. En primer lugar, la obesidad –que amenaza ya a una tercera parte de la humanidad– y en segundo lugar, los defectos metabólicos –como diabetes, gota, alteraciones de colesterol y otros.

La pérdida del ritmo adecuado en la nutrición, olvidado por la vorágine de la vida actual y la desaparición del aporte de los complementos esenciales en una alimentación completa y variada son otras constantes en los países que hoy llamamos «avanzados».

Productos transgénicos, plaguicidas orgánicos, aditivos, colorantes, conservantes, emulgentes, aromas…, cuando no sustancias prohibidas, como las hormo-

nas, los antibióticos, el clembuterol, entornos de aguas contaminadas con metales pesados… hacen llegar a la mesa unos alimentos de excelente apariencia, pero con unos efectos indeseados que favorecen el envejecimiento y cuyo consumo continuado seguramente sea el origen de graves enfermedades degenerativas.

A ello se une todo lo que respiramos de la atmósfera o inhalamos con el tabaco y que se queda dentro de nuestro cuerpo; lo que atraviesa nuestra piel en forma de tóxicos o radiaciones ionizantes, desde el abuso de los teléfonos móviles y artilugios electrónicos, hasta los excesos de exposición solar. Todo suma en nuestra degradación y conviene controlarlo.

En este entorno envolvente, ¿qué podemos hacer?

En primer lugar, vamos a ver de qué manera logramos disminuir el impacto en nuestra salud y reducir el riesgo de envejecimiento prematuro y la prevención de sus principales causas.

En la primera parte de este libro vamos a analizar lo que sabemos hoy del envejecimiento y los medios con los que podemos paliar, que no impedir, los efectos del paso del tiempo sobre nuestro organismo. Es evidente que un plan de acción general es imprescindible antes de entrar en las medidas concretas de actuación localizada.

En la segunda parte vamos a entrar de lleno en lo que hoy llamamos «nutricosmética», es decir, todos los complementos nutricionales que adecuadamente combinados pueden actuar de forma muy positiva en el rejuvenecimiento de tu apariencia externa.

La nutricosmética es la intersección entre la alimentación y el cuidado personal.

La exigencia social de plenitud de facultades y una apariencia externa juvenil y dinámica se confunden a veces con un feroz intervencionismo y la aplicación invasiva de enormes dosis de infiltrados hialurónicos o siliconas y repetidas intervenciones de cirugía estética que paulatinamente van generando una reacción de defensa de los tejidos. Así se llegan a generar esos rostros plastificados y rígidos de algunos famosos, que todos tenemos en mente.

Muchos de los productos utilizados por la cosmética más avanzada son extractos de sustancias naturales que proceden de alimentos que forman parte de nuestra alimentación diaria. Al ser aplicados por vía externa, chocan con la mayor propiedad que tiene

nuestra piel, que es su impermeabilidad, y ven muy reducida su eficacia. En cambio, la administración de esos mismos principios por vía digestiva favorece su absorción y potencia sus efectos.

Esa acción puede estar orientada al cuidado del cutis, del contorno de ojos o de la silueta, ya sea para reducir un abdomen prominente o para mejorar una celulitis muy marcada.

Veremos cómo podemos influir de forma muy importante en el mantenimiento de la belleza mediante una inteligente combinación de recursos nutricionales que complementan los cuidados de la **cosmética externa**.

Te sorprenderás de lo que puedes llegar a conseguir en el terreno de la prevención y del tratamiento de muchos problemas e imperfecciones. La mayoría de las famosas de Hollywood y las *top models* tienen en su tocador un arsenal de nutricosméticos además de sus tratamientos de belleza habituales.

Te daremos una relación de los principales nutracéuticos y nutricosméticos existentes y de las principales marcas del mercado. Hemos seleccionado ciento veinte empresas destacadas a nivel mundial. A través de sus páginas web podrás –si lo deseas– hacer una primera inmersión en este apasionante mundo.

Te descubriremos nuevos conceptos, como lo **endocosmético** –que agrupa los actuales y futuros productos cosméticos aplicados por vía interna–, que incorpora los nutricosméticos.

Otro concepto propio al que dedicamos un capítulo serán los *twincosméticos*, que indican la acción conjunta y potenciadora de un cosmético y un nutricosmético administrados simultáneamente: el primero te aporta la acción inmediata y evidente que buscas; el segundo, la mejoría desde el interior, lenta, pero más eficaz y duradera.

La tercera parte quiere ser tu pequeño manual de tratamiento ante múltiples situaciones cotidianas. Te ofrece una extensa y práctica relación de muchas preparaciones nutricionales naturales que puedes hacer con lo que tienes en tu cocina. Podríamos llamar a esta sección «nutrición clínica doméstica». Te va a interesar.

Encontrarás también unos prácticos **apéndices**. Uno te dará información sobre los riesgos tóxicos de tu entorno en la actualidad. Evitando esas agresiones y toxinas, también estás cuidando de tu salud y previniendo el envejecimiento prematuro.

Otro es un **cuestionario de valoración personal** para diseñar tu propio plan de man-

tenimiento en complementos nutricionales. Lo puedes completar y enviarlo a la dirección de correo que te indico.

Un **glosario alfabético de términos** aportará claridad sobre palabras técnicas o productos que aparecen en el texto, por si deseas saber más sobre ellos.

Un índice alfabético de los medicamentos que aquí se mencionan.

El subtítulo de este libro podría haber sido *Un regreso al futuro*, ya que en el último siglo la humanidad, con los vertiginosos avances tecnológicos –que en el campo de la química farmacéutica han sido espectaculares– ha ido paralelamente olvidando todos los recursos ancestrales que desde el origen de los tiempos han servido para aliviar los males y mejorar la salud.

Es necesario hacer un esfuerzo de humildad y rebuscar en los viejos arcones de la historia para recuperar la mucha sabiduría que todavía hoy –y quizá hoy más que entonces, por la forma de vida tan artificial que arrastramos–, tiene una inmensa utilidad.

Buscamos en el pasado con una proyección al futuro para alcanzar una existencia más saludable, más vital y más embellecedora.

Si te sirve para mejorar tus hábitos, no solamente mejorará tu belleza externa, sino que mejorarás tu salud y conseguirás una vida más larga con muchos menos problemas.

Este libro quiere ser una herramienta y no un diccionario. Debes conocerte mejor, valorar tu pasado, tus hábitos, tus circunstancias actuales y diseñar tu plan de mantenimiento antiedad. Si has cumplido los 30 años es hora de empezar.

¡Es un reto! ¡Atrévete!

He querido darle al libro un tinte poético. Por ello, cada capítulo está precedido de unos bellos versos relacionados. Porque también en la ilusión y en el anhelo de buscar lo bueno, lo sano, lo bello, la juventud hay poesía.

Con la colaboración del **doctor Lisandro Farollch Prats**, director médico del Servicio de Medicina Estética, médico formador de la Unidad de Nutrición Clínica, Grup Policlínic de Barcelona.

PRIMERA PARTE

LA LUCHA POR NO ENVEJECER

O cabaleiro do Sant Grial

Media noite por filo, cando o galo cantaba,
Rei Artur ós seus nobres deste xeito falaba:
«El Señor foi servido, desendo do seu trono,
encher de craridade as trevas do meu sono
e faguerme mandado de que os limpos de mal
terán de ir, penitentes, conquerir o Sant Grial
o cáliz do misterio, a copa milagreira
onde a tráxica noite da Cea Derradeira,
ardendo en lume sagro, aceso polo-amor,
sua sede de martirio apagou o El Señor.»

Ramón Cabanillas

capítulo 1

¿POR QUÉ ENVEJECEMOS?

Canción de otoño en primavera

Juventud, divino tesoro,
¡ya te vas para no volver!
Cuando quiero llorar, no lloro…
y a veces lloro sin querer…

[...]

En vano busqué a la princesa
que estaba triste de esperar.
La vida es dura. Amarga y pesa.
¡Ya no hay princesa que cantar!

Mas a pesar del tiempo terco,
mi sed de amor no tiene fin:
con el cabello gris, me acerco
a los rosales del jardín…

Rubén Darío

El ser humano se hace esta pregunta desde tiempos inmemoriales.

Los filósofos fueron los primeros en encontrar respuestas. Ellos decían que al nacer las personas poseían una cantidad de «sustancia vital» y cuando ésta se agotaba, llegaba la muerte. Antes de buscar los porqués del envejecimiento, primero deberíamos definirlo.

¿Qué es el envejecimiento?

El envejecimiento es el resultado de una serie de cambios que se van dando a lo largo de nuestra vida, que nos llevan a una pérdida progresiva de nuestras funciones fisiológicas y morfológicas, como consecuencia del paso de los años. Supone una disminución de la capacidad de adaptación y respuesta a los agentes nocivos, que nos lleva a un deterioro de nuestra salud y nuestra sensación de bienestar y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades.

Este proceso afecta a los órganos y tejidos de cada uno de nosotros de forma diferente. Ello se debe a que la información genética con la que nacemos, los factores socioculturales y ambientales a los que nos vemos sometidos durante toda la vida son muy diversos.

Una vez definido el envejecimiento, debemos saber que existen numerosas teorías e hipótesis para explicarnos las causas.

Cuando la ciencia expone diversas teorías sobre un solo hecho, suele ser porque no tiene una única, clara y contundente. Por eso, es posible que la causa del envejecimiento sea una combinación de todas ellas, y que todas encierren parte de razón.

Conclusión práctica: para evitar el envejecimiento prematuro procura tener en cuenta todas estas teorías, acepta la importancia de tus genes y de tu constitución, e intenta compensar con una vida ordenada las causas que se deben a factores externos.

Como verás, unas teorías nos dicen que envejecemos desde nuestra propia naturaleza (causas endógenas). Otras suman la acción agresiva exterior (causas exógenas), influida por nuestros hábitos de vida, nuestras enfermedades, la acción de tóxicos, etc.

- La **teoría de los genes del envejecimiento** es una de las más valoradas. Sostiene que la longevidad va ligada a los genes que predeterminan la duración de la vida y que son de carácter familiar o hereditario.

  Estos genes cumplirían una función antioxidante sobre el organismo. Se abre así la posibilidad de intervenir en éstos en un futuro y retrasar con ello el reloj biológico. Se verá en pocos años. Es sin duda un tema interesante y apasionante.
- Otra hipótesis se apoya en **la involución del timo**. Esa glándula misteriosa que posiblemente no conoces, el timo, se localiza detrás del esternón. Durante los primeros años de vida es grande, pesa unos doscientos gramos, y cuando alcanzamos la mediana edad casi ha desaparecido. Se sabe que actúa en la inmunidad y se intuye su influencia en el envejecimiento.

Las teorías son diversas. A continuación se incluyen otras tantas hipótesis; seguramente, todas ellas tengan una parte de razón.

- **Desgaste progresivo del material de los cromosomas de las células.**
- **Calidad de los genes.**
- **Agotamiento potencial de la reproducción celular.**
- **Mala recuperación de los daños producidos en las células por distintos factores.**
- **Relación con los procesos patológicos que hemos sufrido a lo largo de la vida.**
- **Exceso de ingestión calórica (demostrada en animales).**
- La **teoría de los radicales libres** es la que actualmente cuenta con mayor aceptación.

Esta teoría fue postulada en 1954 por el doctor Harman, y como ha sucedido muchas veces en medicina (como les pasó a Jenner o Pasteur) fue rechazada y llevada a mofa. Solamente a partir de los años sesenta y setenta, fruto de los descubrimientos bioquímicos, volvió a recuperar su interés.

¿Qué son los radicales libres? He visto tantas descripciones confusas que hasta yo me he hecho muchas veces un lío.

Intentaremos explicarlo. Es importante que lo entiendas, ya que luego verás la importancia de algunas conductas en tu vida diaria que pueden frenar el envejecimiento.

Todas las células vivas de tu cuerpo se alimentan de energía generada básicamente a partir de una combustión de azúcar y en presencia de oxígeno. Regulado por enzimas, se extrae energía en un proceso puro de oxidación que en química se define como una cesión de electrones por parte de ese oxígeno. Algunos de esos electrones se liberan.

El oxígeno es el gas que todos respiramos, indispensable para la vida, pero también es el origen de derivados, llamados radicales libres, que si se producen en exceso o no son neutralizados pueden resultar «tóxicos» y matarnos poco a poco.

En este proceso se producen desajustes a nivel molecular, por lo que algunos electrones quedan sueltos y buscan acoplarse en otros átomos. Ese bombardeo rompe el equilibrio molecular de las células, generando inestabilidad en otros átomos vecinos y provocando así reacciones en cadena. **Estas partículas o electrones desenfrenados son los radicales libres.**

Sobre todo, hacen daño a los motores de la energía celular –las mitocondrias– y provocan su deterioro progresivo. Esta mala regulación de la energía en las células sería el factor causante de su envejecimiento prematuro.

El desacoplamiento de electrones en la combustión u oxidación de la energía se denomina estrés oxidativo, y se acumula a través del tiempo, es un factor determinante del envejecimiento celular.

Esos electrones proceden de los átomos de oxígeno y de algunos otros elementos que de forma anómala se encuentran en nuestro cuerpo y alteran las reacciones del motor de energía de las células.

¿Cuáles son esos otros elementos? Para empezar, todos los metales pesados que tu cuerpo no sabe eliminar y quedan de forma permanente, como plomo, cromo, aluminio, contaminantes químicos de los alimentos industriales y las numerosas sustancias nocivas que aspiras cuando fumas.

Los objetivos de esos proyectiles electrónicos o dianas celulares son el ADN, las mitocondrias y las proteínas, como las que se encuentran en el colágeno y la elastina de nuestra piel. El daño molecular deteriora los materiales, y provoca de esta manera la fibrosis (rigidez) del tejido de sostén.

En resumen:

La vida se sustenta en una producción de energía por oxidación de los nutrientes. Esta combustión es crepitante y en ella se desprenden «chispas» nocivas para otras células. Cuanto más sucio está el entorno de esas combustiones, más explosiones se van a producir, como un fuerte chisporroteo. Ello provoca el acortamiento de la vida de las células.

Pero lo más grave es el deterioro que se va produciendo en las mitocondrias (las fábricas de energía) y los núcleos celulares de todos los órganos y tejidos, que son los responsables del envejecimiento.

Parece lógico pensar que el tipo de vida que lleves va a influir de forma decisiva en tu forma de envejecer y en la intensidad de ese proceso.

Nuestro proceso vital tiene fecha de caducidad y todo aquello que incremente las oxidaciones energéticas va a ayudarte a envejecer. Tu cuerpo es una máquina maravillosa y muy compleja. Cuanto más la mimes, más te lo va a agradecer y con menos problemas vas a vivir.

Se ha comprobado que la alimentación excesiva en la primera infancia genera una expectativa de vida más corta. Imagínate a la clásica mamá con su consabido «¡niño, come!». Los excesos siempre son contraproducentes.

Los deportes de competición llevan a una oxidación tan intensa de los tejidos que están siendo analizados como una causa de alta generación de radicales libres y, en definitiva, de acortamiento de la vida.

Los factores tóxicos dificultan, como hemos dicho, los procesos energéticos y son la causa principal del envejecimiento celular.

Cuanta menos porquería artificial comida, bebida o fumada introduzcas en tu cuerpo, mejor para ti, para tu belleza y para tu juventud.

Todas las enfermedades que sufras también van a influir en la duración de tu vida, en especial las que llamamos de gran prevalencia y que casi siempre producen el desgaste prematuro de tus órganos de depuración, como la diabetes, las alteraciones de colesterol y otras grasas, el exceso de urea o ácido úrico…

Yo muchas veces aconsejo: «No permitas que cada día que sale el sol equivalga a treinta o cuarenta horas de vida. No te conviene.»

¿Cómo se defiende nuestro cuerpo de la agresión oxidativa?

Afortunadamente, la batalla contra esos electrones desenfrenados no está perdida de antemano. Tu cuerpo dispone de armas muy eficaces para controlarlos.

Hay unas sustancias naturales, que producen nuestras células (por ejemplo, los antioxidantes endógenos), que absorben y neutralizan los contraproducentes radicales libres.

Las enzimas celulares son el cuerpo de bomberos que nuestras células utilizan para regular esas combustiones anormales y evitar que sus chispas nos causen daño, apagando el fuego con agua; porque sí, forman «agua oxigenada». Intentan recoger los electrones libres e integrarlos en una combinación casi mágica que termina dejando agua y oxígeno normales.

Estas enzimas, SOD, GPO y CO, son auténticas salvavidas. Lo malo es que con la edad van perdiendo su actividad y cada vez nos dejan más sometidos a un proceso de desgaste.

La otra gran arma fiable de inactivación del proceso oxidativo celular son los antio-

www.livingto100.com

xidantes. Se ingieren con la alimentación o productos nutracéuticos (extractos concentrados de alimentos). Son un conjunto de sustancias con distintas formas de acción, pero que usadas de forma adecuada ayudan a prevenir e incluso a contrarrestar los efectos dañinos de los radicales libres.

Son tan importantes para que te puedas mantener joven y prevenir problemas futuros que merecen un análisis más detallado en próximos capítulos.

Tu expectativa de vida viene condicionada por todos los factores que hemos visto, tu herencia familiar, tu constitución, tu nutrición, tus hábitos sanos y tóxicos, tu equilibrio psicofísico y, sobre todo, la actuación consciente por tu parte, de forma ordenada y persistente, para compensar todo aquello que hace que el paso del tiempo desgaste tu salud.

¡Cuanto antes empieces, mucho mejor!

¿Te gustaría conocer tu expectativa de vida? Da un poco de miedo, ¿no?

El doctor Thomas Perls, prestigioso geriatra de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, ha colgado en la red una ingeniosa calculadora de la expectativa de vida media mediante un cuestionario muy completo que debes rellenar. La puedes ver y cumplimentar en Internet <www.livingto100.com>. Después lo envías y en pocos minutos recibirás un correo electrónico con tu resultado.

Es una valoración aproximativa de adónde puedes llegar con tu estilo de vida actual. Divertida y orientativa. Nada más. ¡Atrévete!

capítulo 2

EL AMBIENTE AGRESIVO PARA LA JUVENTUD. LOS TÓXICOS SOCIALES

Amor y tiempo

Recuerda cuando aún desconocías
que la vida no tendría piedad contigo.
Amor y tiempo: el tiempo nos habita
como arena del río que, despacio,
va cambiando la forma de la costa.
El amor, que ha copiado en tu mirada
la claridad de la isla del tesoro.
Sensual, solitaria, rodeada
por la sonora senectud del mar
y gritos militares de gaviotas.
El sueño clandestino de los cincuenta años.

Joan Margarit

Aunque te sorprenda, eres un superviviente de tu infancia y de tu adolescencia.

De lo que pasó en esta última se derivan muchas cosas de tu situación actual.

Presta atención a estos comentarios, ya que la estructura del edificio de tu cuerpo se diseña y construye en estos primeros años de cambio constante y vertiginoso que te llevan de la infancia a la edad adulta.

En lugar de comenzar enumerando todo lo que va haciendo mella en nuestra salud desde nuestra juventud, comenzaremos escribiendo desde el ángulo opuesto.

A partir de las evidencias obtenidas en los trabajos del doctor Perls, profesor de Geriatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en los cuales estudiaba a un grupo de personas centenarias, llegamos a una conclusión ineludible: «Vivir cien años no significa necesariamente vivir enfermo y discapacitado; vivir cien años significa haber tenido una vida con una salud excepcionalmente buena y con un corto período de decadencia al final de la misma.»

Los estudios realizados a estos individuos concluyeron que, salvo unas cuantas excepciones, la mayoría de ellos nunca habían fumado, pocos bebían en exceso y ninguno era, o había sido, obeso.

Una particularidad muy importante es que casi todos eran personas no agresivas y gustaban de llevarse bien con los demás. Rebosaban buen humor, eran gregarios, optimistas e involucrados con la vida al máximo.

La longevidad centenaria también parece tener predilección de género, ya que hay cinco veces más mujeres que hombres, lo que indica una fuerte relación genética y sociocultural.

Lo que en conclusión nos sugiere que la elección del estilo de vida y el comportamiento tienen una clara influencia sobre la longevidad.

Lo mejor para ti es que llegues a tener una larga vida, pero sobre todo que lo hagas con un magnífico estado de salud.

No olvides que también intervienen en este proceso de envejecimiento, que es lento y multifactorial, el medio ambiente, la alimentación, los hábitos tóxicos, el equilibrio entre el trabajo y el descanso, el grado de actividad física, la capacidad para relajarse y eliminar el estrés, el respeto a los ciclos biológicos, la satisfacción personal, la educación, y la escala de valores y creencias.

¿La juventud está en peligro?

No tanto como para alarmarnos, pero la respuesta categórica es sí.

En el mundo occidental, en los últimos años, se ha producido un aumento en la prevalencia de patologías crónicas o «nuevas enfermedades» a causa de los cambios del estilo de vida, como también de las patologías degenerativas mentales derivadas del estrés que genera la sociedad actual.

El niño sedentario

Desde una edad temprana, el niño se va haciendo un amante crónico de las pantallas y de la silla. Hace no muchos años nos quejábamos de que pasaban muchas horas de ocio, frente al televisor, a lo que ahora se suman Internet, los videojuegos, la videoconsola, etc., por lo que el número de horas invertidas en actividades sedentarias e ingiriendo grandes dosis de diferentes radiaciones magnéticas ha aumentado significativamente.

El gasto energético diario se ha reducido en unas ochocientas kilocalorías al día en los adolescentes. En la actualidad el 40 por ciento carece de buena condición física; sólo el 30 por ciento se mantiene activo de forma regular y el 30 por ciento restante realiza actividades físicas de manera esporádica.

Este cambio tan importante de estilo de vida, junto a otros hábitos de vida nocivos, como las adicciones tóxicas, el estrés, la baja autoestima y una dieta desequilibrada, son factores determinantes que se asocian a un aumento de los agentes oxidantes que van dañando el cuerpo.

Sufren el corazón, la circulación sanguínea, se produce un aumento del colesterol y de las grasas en sangre, se favorece el envejecimiento y el desgaste de los huesos, de las articulaciones y de la piel, y se propicia la aparición de diversos tipos de cáncer, de la obesidad y de la diabetes tipo 2, que se padecerán en la edad adulta.

Una nueva adicción

La obesidad se está incrementando de forma alarmante; las cifras aumentan cada año, «nutridas por los nuevos casos de obesidad infantil y adolescente», como si se tratara de una pandemia.

En 2012 en España un 16 por ciento de niños de entre cinco y doce años sufre obesidad. Un 11 por ciento más que hace diez años.

¿Es consecuencia de una nueva forma de adicción?

Adicción al azúcar, adicción a las grasas saturadas, adicción a comer como válvula de escape antiestrés o por aburrimiento.

Al decir esto me refiero al aumento de la oferta alimentaria cualitativa y cuantitativa, como la bollería industrial, empaquetada y lista para consumir o a la proliferación de *fast food* o *food low cost*, o a diferentes tipos de bebidas carbonatadas dulces y zumos llamados «naturales» envasados.

Todos ellos son alimentos densos energéticamente, de elevado sabor, bajo poder saciante y pobres en micronutrientes.

Así, el exceso de azúcares refinados es como un veneno, pero peor aún, porque está enmascarado y es sabroso, provoca adicción –una agradable adicción– y es el único veneno… dulce.

Algunos investigadores han demostrado que existen efectos similares entre el consumo de cocaína y el de alimentos ricos en azúcar. La fuerza de la adicción, aunque te sorprenda, también es similar.

Ambos causan la liberación de dopamina en el cerebro, que nos produce placer, y se ha demostrado también que las personas que comen compulsivamente tienen menos receptores de dopamina.

Por ello, se ha postulado que ésta sería la causa por la que ambos grupos buscan la droga o la comida, para poder liberar más dopamina y compensar así la poca cantidad de receptores (Wang, 2004).

Es necesario «reeducar» a la sociedad para que los niños, desde pequeños, aprendan a comer de forma variada y los padres evitemos comprar productos hipercalóricos.

Los tres pilares fundamentales del estilo de vida diario saludable, desde que somos niños hasta que llegamos a ancianos, son:

1) un reposo adecuado;
2) una correcta alimentación;
3) la práctica habitual de ejercicio físico.

Esta tríada se debería utilizar con un ritmo ordenado con el fin de conseguir una buena salud y una larga vida.

Los problemas del sueño no son raros. Un 10 por ciento de la población tiene insomnio crónico y este porcentaje llega hasta el 34 por ciento si añadimos los insomnios esporádicos. A medida que aumenta la edad, aumentan también estos porcentajes.

Ahora, vamos a relacionar de una forma muy simple los tres de factores que enumeramos antes. Razonemos juntos:

1) Ha aumentado la ingesta de azúcares (combustible) en la población en general.
2) Se han reducido las actividades físicas, o sea, se aporta más energía, que durante el día no se quema. Así sobra energía, que genera trastornos del sueño y además se acumula en forma de grasa.
3) Solemos llevar un absoluto desorden en nuestro ciclo entre sueño y vigilia.

Ciclo cerrado, cambiemos de hábitos y dejemos de contar ovejas.

Estresados cada vez más jóvenes

El estrés es una respuesta fisiológica, una reacción natural en la que se activan diferentes mecanismos de defensa cuando percibimos una situación amenazante. Las causas pueden ser externas e internas.

- Externas: acoso escolar, exigencias académicas, expectativas de los padres, dispersión y exceso de actividades extraescolares…
- Internas: cambios corporales, frustraciones, ansiedad, dificultad de adaptación al mundo del adulto, que de manera directa o indirecta promueven la desestructuración en el equilibrio dinámico del joven.

Si el estrés llega a hacerse constante en el adolescente puede crear situaciones anómalas en su conducta y requerir orientación psicológica.

La adolescencia está a medio camino entre la infancia y la edad adulta y suele ser un tiempo muy complicado, porque se empiezan a vivir situaciones propias de un adulto, sin tener todavía los recursos necesarios para superarlas con éxito.

Si bien el estrés es un problema que tiene solución, es muy difícil abordarlo por las dificultades de comunicación con este grupo generacional, y no tratarlo en el momento y en la forma debida puede causar problemas crónicos o de larga duración, como ansiedad y depresión, trastornos del sueño, timidez excesiva, agresividad, enfermedades, abuso o adicción al tabaco, a las drogas o al alcohol, o ser el desencadenante de otras enfermedades.

Realidad imaginaria versus realidad virtual

Lejos han quedado esas épocas en que éramos niños y jugábamos en la calle, asaltábamos árboles frutales o fabricábamos tirachinas con sus ramas y jugábamos a ser

soldados divididos en dos bandos, buenos y malos, y con una pelota nos bastaba para estar entretenidos toda la tarde, viviendo en la mayoría de los casos una realidad imaginaria, al aire libre, con dosis de sol y naturaleza en nuestro entorno.

Ahora, con la revolución informática, los niños tienen móviles, ordenadores, chatean, juegan al fútbol o realizan grandes proezas en diferentes mundos, o desatan guerras y rescatan princesas sólo articulando los dedos de sus manos, cómodamente sentados, viviendo en la mayoría de los casos una realidad virtual, absorbiendo grandes cantidades de irradiaciones de todos los artefactos a los que están enganchados.

Recientemente, he visto en una granja a niños de un grupo escolar visitante llorar ante la persecución… ¡de una gallina! Y alucinar viendo que la leche procede de la ubre de la vaca y no se engendra en el *brik*.

No es que me esté volviendo viejo y recurra al tópico de que todo tiempo pasado fue mejor, sino que ésta es la prueba de que se ha producido un cambio en el ocio de los niños y los adolescentes, en perjuicio del contacto con la naturaleza, de las actividades físicas al aire libre o de las comidas caseras con alimentos naturales.

Deberíamos hacer algo para revolucionar también esa situación (para compensar esas faltas o esos excesos) y elegir, de una vez por todas, un mejor estilo de vida y una dieta más equilibrada.

El botellón: los hábitos tóxicos

Es un fenómeno social español por excelencia: un grupo de jóvenes se reúnen en un espacio al aire libre las noches de los fines de semana, donde el eje central es el consumo de bebidas alcohólicas.

Esto no acaba aquí, sino que se acompaña del consumo de tabaco y de drogas naturales y sintéticas, sin saber muy bien por qué lo hacen, en ocasiones acaban en peleas callejeras, accidentes de tráfico y con el vecindario molesto por no poder dormir y por los resultados incívicos de esas «fiestas».

Pero lo peor de todo es que la adolescencia es un período saludable y de crecimiento dentro del ciclo vital, además de una etapa condicionante en la vida futura en términos de generación de hábitos de conducta.

Seamos sensatos y no le echemos todas las culpas a los jóvenes. Hay agentes externos que influyen al iniciarse en estos hábitos tóxicos, como el entorno familiar, educativo, los amigos y, sobre todo, las campañas publicitarias de las empresas tabaqueras y de las bebidas alcohólicas. Intentemos comprender y ayudar.

Un comentario más para que reflexiones: el tabaquismo es la principal causa de enfermedades evitables, y llega a ser la primera causa de muerte evitable en el siglo XXI.

Por otro lado, estarás de acuerdo en que la evolución del entorno social y laboral está

marginando prácticamente a una o más generaciones que, paradójicamente, tienen una excelente formación e información y no encuentran dónde encajar en la difícil coyuntura actual.

Ello hace que no se produzca la integración de los jóvenes en una sociedad amable, sino que éstos pierdan la fe en los valores tradicionales que defendían que el esfuerzo y el trabajo son el camino hacia el éxito personal y social. Hoy, mayoritariamente, para la juventud esto ya no es así.

En este capítulo, quédate con la idea de que tu cuerpo es una magnífica máquina, pero tiene fecha de caducidad.

Su capacidad de autorrepararse es limitada y si se abusa de ella, se están favoreciendo de forma inconsciente su decrepitud prematura y diversas problemáticas en el futuro.

Hoy sabemos incluso que la incorrecta y excesiva alimentación de un bebé condiciona una vida más corta y la aparición de enfermedades metabólicas.

Por ello, una vez identificados los malos hábitos, las costumbres tóxicas y la influencia del medio ambiente, es necesario entender este entorno agresivo como un estímulo para el cambio positivo, como una oportunidad para transformar estos riesgos y restablecer el equilibrio interior.

Recuerda

Todas las situaciones vividas van influyendo y condicionando tu vida, tu juventud y tu belleza desde la adolescencia, y en muchos casos para siempre.