

**Siempre
joven**



Siempre joven

**Los mejores trucos anti-aging para
disfrutar al máximo de tu juventud y
vitalidad**

Sally Brown



Colección: Ideas brillantes
www.52ideasbrillantes.com

Título: Siempre joven

Título original: Live longer

Autora: Sally Brown

Traducción: Diana Villanueva Romero para Grupo ROS

Edición original en lengua inglesa:

© The Infinite Ideas Company Limited, 2005

Edición española:

© 2009 Ediciones Nowtilus, S.L.

Doña Juana I de Castilla 44, 3^o C, 28027 - Madrid

Editor: Santos Rodríguez

Coordinador editorial: José Luis Torres Vitolas

Realización de cubiertas: Murray

Realización de interiores: Ediciones Gráficas Arial

Diseño colección: Baseline Arts Ltd, Oxford

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-9763-742-8

Índice

Notas brillantes	XIII
Introducción	XV
1. Cómo envejecemos	1
2. ¿Eres más joven de lo que piensas?	5
3. Una apuesta diaria	11
4. Potencia tus defensas	17
5. La batalla contra los radicales libres	23
6. Arriba los anti	29
7. La dieta antienvjecimiento	35
8. La despensa antienvjecimiento	41
9. El dilema vegetariano	47
10. ¿Te toca el cambio de aceite?	51
11. Engánchate al pescado	57

12. Tacita a tacita	61
13. Buenas noticias sobre el alcohol	65
14. Pon un poco de soja en tu vida	69
15. El poder de la avena	73
16. Los intocables	77
17. ¿Se acabó el pastel?	83
18. Beneficios suplementarios	87
19. El milagro se llama Q10	93
20. El peso justo	97
21. ¡Ponte en marcha!	101
22. ¡Levántate y anda!	105
23. Al agua, patos	109
24. Pesas para la eternidad	113
25. Estira tus opciones	119
26. Soñar para vivir	123
27. Desestrésate	127
28. El factor sexo.....	131
29. Atrévete a reír	135
30. Dulce éxito	139
31. Déjate llevar por el espíritu	143
32. ¡Mézclate!	147
33. La mente, tu gran aliada	151
34. Olvida los malos humos	155

35. ¿Quién teme al cáncer?	179
36. El enemigo público número uno: el colesterol	163
37. Haz de tripas corazón	167
38. Stop al azúcar	171
39. Pon a salvo tu piel	177
40. Tu escudo protector	181
41. Bajo presión	187
42. Cuidado con los derrames	191
43. Gimnasia cerebral	195
44. Huesos a prueba de bomba	199
45. Mantente al día	203
46. Solo para hombres	207
47. ¿El último tabú?	211
48. Conserva tus sentidos	215
49. El factor accidente	219
50. El aliento de la vida	225
51. La eterna juventud.....	229
52. Hazte un chequeo.....	233
El final	237

Vive más y mejor



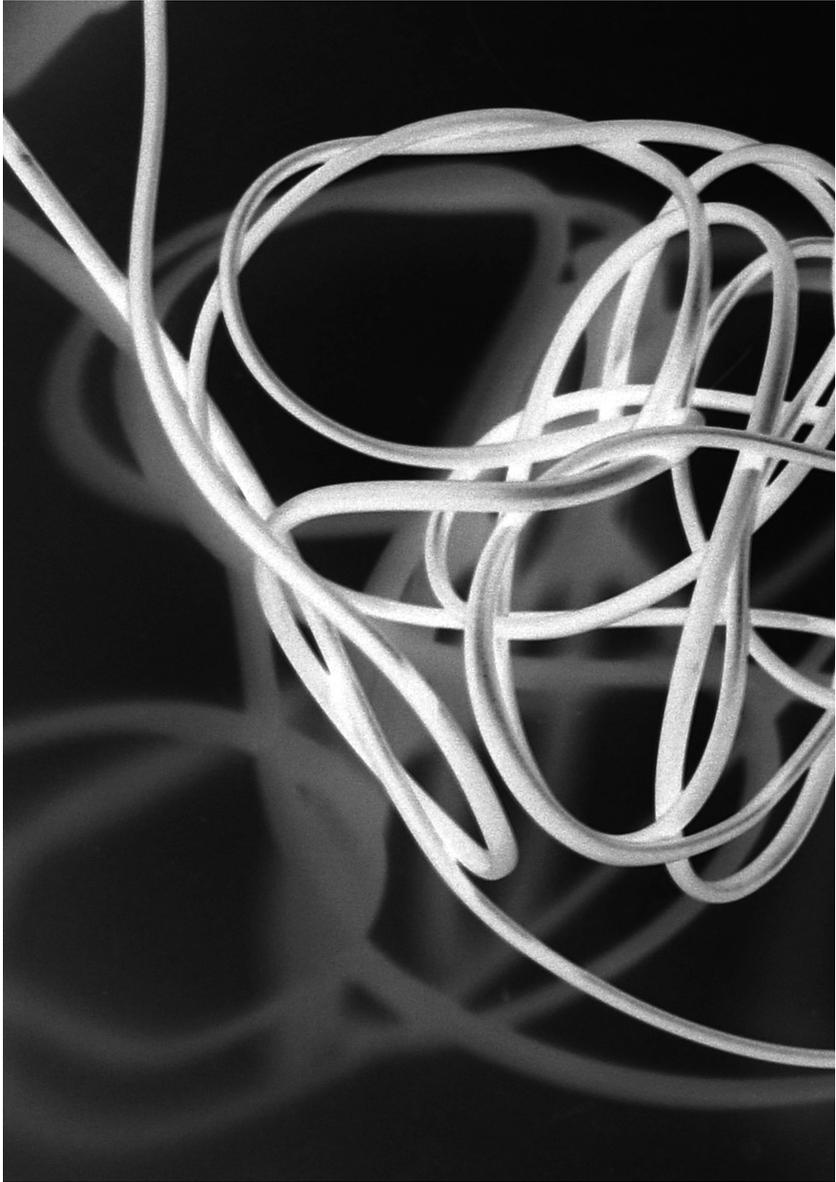
Notas brillantes

Cada capítulo de este libro está diseñado para proporcionarte una idea que te sirva de inspiración y que sea a la vez fácil de leer y de poner en práctica.



En cada uno de los capítulos encontrarás unas notas que te ayudarán a llegar al fondo de la cuestión:

- *Una buena idea...* Si esta idea te parece todo un revulsivo para tu vida, no hay tiempo que perder. Esta sección aborda una cuestión fundamental relacionada directamente con el tema de cada capítulo y te ayuda a profundizar en ella.
- *Otra idea más...* Inténtalo, aquí y ahora, y date la oportunidad de ver lo bien que te sienta.
- *La frase.* Palabras de sabiduría de los maestros y maestras en la materia y también de algunos que no lo son tanto.
- *¿Cuál es tu duda?* Si te ha ido bien desde el principio, intenta esconder tu sorpresa. Si por el contrario no es así, este es un apartado de preguntas y respuestas que señala problemas comunes y cómo superarlos.



Introducción

¿Recuerdas cuando lo mejor de tener sesenta años era conseguir un pase de autobús gratis? Ahora los sesenta son los nuevos cuarenta. Estamos rodeados de sexagenarios llenos de energía que celebran su sesenta cumpleaños corriendo a través del Sahara, haciendo senderismo por Katmandú o matriculándose en una carrera universitaria. Y sin embargo en una fecha tan cercana como 1930, hubiera sido toda una suerte llegar al sesenta cumpleaños.



La mayor parte de la gente ahora espera cumplir los ochenta, pero ¿podríamos vivir incluso más tiempo? Parece que sí. Según algunos científicos del antienviejecimiento, solo una de cada diez mil personas muere de viejo, la inmensa mayoría muere prematuramente. Estudios sobre el cultivo celular demuestran que biológicamente nuestra esperanza de vida podría ser de ciento veinte años. La mujer más vieja del mundo, Jeanne Calment de Francia, murió recientemente después de alcanzar los ciento veintidós.

Por supuesto, añadir una década extra o dos no tiene mucho sentido si te pasas el día medio dormido delante del televisor en un asilo. Vivir más debe ir acompañado de un retraso del envejecimiento, estar mentalmente ágil y tener energía suficiente para tener ganas de levantarse por las mañanas.

Tener una razón para permanecer joven durante más tiempo ayuda. Para mí, la idea surgió cuando tuve hijos a la algo avanzada edad de treinta y cinco años. De repente, tuve claro que necesitaba hacer algo inmediatamente si no quería ser una pena de madre para cuando cumplieran diez años. Y también quería asegurarme de que seguiría viva cuando ellos tuvieran sus propios hijos, incluso si los tenían tan tarde como yo.

Una vez que empiezas a leer sobre la ciencia del antienviejecimiento, te das cuenta de que es algo importante. Se están llevando a cabo algunas investigaciones fascinantes y se hacen algunas afirmaciones muy cuestionables. Sin embargo todavía no existe una píldora mágica que detenga el envejecimiento. De hecho, alrededor de cincuenta científicos del antienviejecimiento de alto nivel recientemente firmaron una declaración para confirmarlo, clamando contra los fabricantes que se enriquecen a base de ofrecer suplementos milagrosos. Pero los expertos coinciden en que la manera en la que vivas tu vida hoy tiene un gran impacto en lo bien que estarás mañana, al día siguiente y así sucesivamente.

Sin duda alguna estarás pensando en esa persona que conoces que hizo todo lo que no se debe hacer y aún así consiguió vivir hasta una edad avanzada. Yo solo necesito pensar en mi abuelo que vivió hasta los ochenta y nueve años, a pesar de fumar un paquete de cigarrillos y de beberse varias pintas de cerveza al día. Pero mira un poco más cerca y verás que hay algo más que simple buena suerte genética. En la mayoría de los casos, habrá algún factor redentor en el estilo de vida que fue lo suficientemente fuerte como para contrarrestar los hábitos no saludables. En el caso de mi abuelo, posiblemente fue que nunca tuvo sobrepeso, caminaba kilómetros todos los días, comía una dieta simple a base de productos locales y no conocía el significado de la palabra estrés. Y, ¿quién sabe cuanto más hubiera podido vivir si hubiera tomado menos cerveza y hubiera dejado el tabaco?

Darle a tu cuerpo la mejor oportunidad de combatir el envejecimiento significa eliminar el mayor número posible de elementos dañinos, el tabaco, el estrés, la comida basura, y fomentar las cosas que según la investigación protegen nuestro cuerpo, los alimentos adecuados, el ejercicio, el apoyo so-

Introducción

cial. Encontrarás en este libro cincuenta y dos ideas para cambiar tu estilo de vida y promover una vida joven. No espero que nadie empiece por el principio y ponga en práctica todos los cambios. Algunas ideas te atraerán, otras no. Algunas (dejar de fumar, hacer ejercicio, perder peso) requieren más compromiso y esfuerzo que otras (utilizar hilo dental, tomar un complejo vitamínico, beber té). Haz solo un cambio al día, persiste, y gradualmente empezarás a sentir que tus niveles de energía ascienden y que tu sensación de bienestar general mejora. Si has elegido este libro de entre todos los de la estantería, probablemente estés interesado en vivir una vida saludable. Mi objetivo con estas ideas es inspirarte aún más y ayudarte a alcanzar todo tu potencial, y que incluso te lo pases bien mientras lo estás haciendo.

Puede ser que en este momento te estés preguntado si merece la pena el esfuerzo. La respuesta a eso es sí, si quieres la energía, la fuerza y la movilidad para las tareas diarias, aficiones activas y vacaciones, y si quieres ser capaz de combatir la enfermedad y recuperarte rápidamente de los contratiempos físicos y psicológicos. Dale a tu estilo de vida un maquillaje anti-vejecimiento y no temerás hacerte mayor. ¡Y tendrás algo más que esperar por tu cumpleaños que un pase de autobús gratuito!





1

Cómo envejecemos

Se está produciendo una revolución silenciosa en la comprensión que tenemos de la forma en que envejecemos. Puede que envejecer no sea inevitable y un día puede incluso ser reversible.

Retrasar ese momento desde ahora está al alcance de todos. Puede consistir simple y llanamente en algo tan fácil como comer más verduras.

Pero realmente, ¿qué es envejecer? Este tema se ha convertido en el objeto de acalorados debates entre científicos. Algunos lo consideran un proceso inevitable que solo puede retrasarse posponiendo todo lo posible enfermedades relacionadas con el envejecimiento. Otros lo ven como un proceso biológico específico que quizá algún día logremos frenar.

Durante décadas se pensó que el envejecimiento era una manera de deshacerse de una generación de personas que ya se habían reproducido y que por lo tanto ya no tenían ninguna utilidad para la supervivencia de la especie. Pero en 1956 el científico americano Dr. Denham Harmon elaboró la teoría de que el envejecimiento no era meramente una señal de que se nos agotaba el tiempo, sino el resultado de la acumulación de alteraciones en el cuerpo. Y estas alteraciones están causadas por la acción de unas moléculas inestables llamadas radicales libres.

Una buena idea

¿Cual es la manera más sencilla de añadir más años saludables a tu vida? Bebe más agua. Bebe más de cinco vasos de agua al día y reducirás a la mitad el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer. Según una reciente encuesta, la mayoría de nosotros bebemos menos de cuatro vasos de agua al día. ¿Por qué no compras una jarra con filtro incorporado que quepa en el frigorífico? Así tendrás siempre a mano agua fresquita y de sabor estupendo. Intenta tomar dos litros (alrededor de diez vasos) de agua al día.

Los radicales libres son subproductos resultantes de las funciones corporales diarias, respirar, comer y beber, que son «inestables» porque carecen de un electrón, por eso se abren paso a través de nuestro organismo en busca de electrones sobrantes para unirse a ellos. En un estado óptimo de salud, el cuerpo logra deshacerse de ellos haciéndolos inofensivos. Pero si las capacidades de regeneración del cuerpo se ven debilitadas, los radicales libres y el daño que causan pueden acumularse produciendo el deterioro de músculos y de huesos, la reducción de la elasticidad de la piel, pérdida de visión y de audición, y reacciones mentales más lentas. Todo lo que asociamos con envejecer. Pero esto se puede retrasar con la ingesta de más alimentos vegetales que contienen antioxidantes capaces de unirse a los radicales libres haciéndolos inofensivos.

La frase

«El viejo se lo cree todo; el maduro sospecha de todo; el joven lo sabe todo».

OSCAR WILDE

Una de las teorías del envejecimiento más recientes es la teoría del entrecruzamiento o de la glicosilación. Tiene que ver con la forma en que la

glucosa (azúcar) se une a la proteína, causando daños. Se piensa que gran parte del envejecimiento de la piel y de los problemas de corazón tienen que ver con el entrecruzamiento. Una explicación es que los azúcares al enlazarse al ADN pueden causar alteraciones que originan células malformadas y finalmente cáncer. Se cree que el exceso de entrecruzamiento es la razón por la cual las personas con diabetes (que con frecuencia tienen cantidades excesivas de glucosa en el cuerpo) tienden a envejecer más deprisa. Así que el simple hecho de reducir el consumo de azúcar en tu dieta puede ayudarte a mantenerte joven durante más tiempo.

Últimamente hemos aprendido más sobre el papel que el ADN juega en el viaje hacia la senectud. El ADN es un programa de vida personalizado que ha pasado a nosotros procedente de nuestros padres. Significa que nacemos con un código único y una tendencia predeterminada a ciertos tipos de funcionamientos físicos y mentales que regulan el ritmo al que envejecemos.

La frase

«De la misma manera en que podemos influir en cuál será la vida útil de un coche en función de lo bien o mal que conduzcamos y de cómo lo mantenemos, también podemos influir en el envejecimiento de nuestro cuerpo según lo bien o mal que cuidemos de él».

DR. TOM KIRKWOOD, el experto número uno en longevidad del Reino Unido.

En estos días no pasa ni una semana sin que un titular con la palabra «gen» aparezca en los periódicos: «Investigadores hallan el gen del cáncer de mama», «Aislado el gen del cáncer de colon». Esto ha proporcionado una nueva excusa a todos los fatalistas que hay entre nosotros para decidir no elegir un estilo de vida saludable escudándose en el «¿De qué sirve? De cualquier forma todo está escrito en los genes». Es el equivalente actual del conocido «para dos días que vamos a vivir». Sí, los científicos han descu-

bierto que las mutaciones genéticas que ocurren en las que se conocen como las células de la «línea de gérmenes», las que se convierten en el óvulo y el espermatozoide, pueden pasar de padre a hijo, creando un riesgo más elevado de desarrollar ciertas enfermedades. Y es sin duda alguna cierto que una comprensión más profunda del ADN tendrá efectos aún mayores en nuestra salud en el futuro. Pero también es importante conservar la perspectiva. La mayor parte de las enfermedades son causadas por factores ambientales (por ejemplo, el estilo de vida) más que por los genes. En el cáncer de mama, por poner un ejemplo, se piensa que la predisposición genética tiene que ver en menos del 4% de los casos. Heredar un gen que eleva el riesgo de desarrollar una determinada enfermedad no quiere decir que estés predestinado a padecerla.

Científicos de todo el mundo estudian estas y otras muchas teorías con la esperanza de que algún día encontraremos una fórmula infalible para detener el proceso de envejecimiento. Pero hasta ese día hay muchas cosas que puedes hacer para alterar el ritmo al que envejeces, simplemente haciendo pequeños ajustes en la manera en que vives.

¿Cuál es tu duda?

- P** Me agobian todos los cambios que voy a tener que hacer en mi vida. ¿Puedes ayudarme?
- R** *No niego que hay muchas sugerencias para vivir una vida duradera y joven, pero no te aconsejo que las lleves a cabo todas a la vez. Hacer uno o dos cambios a un tiempo serán el primer paso hacia el estilo de vida saludable y óptimo que necesitas para disfrutar de una vida joven durante más tiempo.*
- P** ¿Cuál es la edad ideal para empezar a combatir el proceso del envejecimiento? Tengo sesenta años, ¿he perdido mucho tiempo?
- R** *¡Nunca es demasiado tarde! Realizar ciertos cambios en tu estilo de vida puede ayudarte a aminorar el proceso de envejecimiento inmediatamente. Deja de fumar, por ejemplo, y en tan solo un año reducirás a la mitad el riesgo de sufrir un ataque al corazón. ¿Sabías que se ha comprobado que los nonagenarios que empiezan a entrenar con pesas ganan fuerza muscular? Así que no desperdices ni un día más.*

2

¿Eres más joven de lo que piensas?

Responde este cuestionario y descubre tu verdadera edad biológica.

¿Alguna vez has dicho una mentira piadosa y te has quitado unos cuantos años cuando alguien te ha preguntado tu edad? Puede que estés siendo más sincera de lo que parece.



Los científicos creen que además de la edad cronológica, también tenemos una edad biológica o corporal que viene determinada por el estado de salud y el estilo de vida. Todos conocemos personas que aparentan tener menos años de los que en realidad tienen y también otras que parecen mayores de lo que les corresponde por su edad. Ahora los científicos creen que es posible tener una edad biológica o corporal de cincuenta cuando la edad real son setenta. Estamos empezando a comprender que la velocidad a la que envejecemos es un proceso que está bajo nuestro control. Sabemos ahora que la dieta, los niveles de actividad e incluso la salud emocional tienen un

efecto directo sobre el proceso de envejecimiento. El tiempo que tu cuerpo y tu mente estén en forma, activos y saludables depende del tipo de vida que lleves.

Una buena idea

El test del equilibrio estático es una manera inmediata de evaluar tu edad biológica. Ponte de pie descalzo sobre una superficie plana con los pies juntos y los ojos cerrados. Levanta el pie derecho quince centímetros por encima del suelo (si eres zurdo, levanta el pie izquierdo). Comprueba cuántos segundos puedes mantener el equilibrio sin tener que abrir los ojos o poner el pie en el suelo. Aquí tienes los valores aproximados (tiempo en segundos antes de posar el pie) para las diferentes edades biológicas.

- 04 segundos - 70 años
- 05 segundos - 65 años
- 07 segundos - 60 años
- 08 segundos - 55 años
- 09 segundos - 50 años
- 12 segundos - 45 años
- 16 segundos - 40 años

Es solo cuestión de tiempo que los científicos diseñen un método definitivo para determinar la edad corporal verdadera. Y quién sabe, en el futuro quizá lleguemos a olvidarnos de la fecha de nacimiento por completo y usemos en su lugar instrumentos de cálculo de la edad personal que puedan ser utilizados por los empresarios, las aseguradoras, e incluso las agencias de contactos.

Mientras tanto prueba con el cuestionario que aparece a continuación para averiguar cómo has envejecido hasta ahora. No desesperes si no son buenas noticias. Hay una gran cantidad de información que puede ayudarte a quitarte años de tu verdadera edad y mantener tu edad biológica tan joven como sea posible.

¿CUÁL ES TU EDAD CORPORAL?

Empieza con tu edad cronológica. Si contestas «sí» a cualquiera de las siguientes preguntas, suma o resta años según lo indicado para hallar tu edad corporal.

Otra idea más

Piensa en qué cambios puedes hacer en un solo día para vivir más años en la IDEA 3, *Una apuesta diaria*.

1. ¿Realizas al menos treinta minutos de ejercicio moderado (caminar, por ejemplo) la mayoría de los días?
SÍ – resta un año
2. ¿Practicas deportes intensos de forma habitual?
SÍ – suma tres años
3. ¿No haces nunca algún tipo de actividad física?
SÍ – suma dos años
4. ¿Pesas más del diez por ciento del peso recomendado para tu edad?
SÍ – suma tres años
5. ¿Tienes un peso adecuado a tu altura?
SÍ – resta un año
6. ¿Estás bajo presión o estrés como norma general?
SÍ – suma cuatro años
7. ¿Practicas activamente técnicas de control del estrés como meditación o yoga?
SÍ – resta tres años



8. ¿Has pasado por tres o más hechos estresantes durante el pasado año (por ejemplo un divorcio, la muerte de un ser querido, pérdida de trabajo, cambio de domicilio)?
SÍ - suma tres años
9. ¿Fumas?
SÍ - suma seis años
10. ¿Tienes un nivel de colesterol igual o superior a 240 mg/dl?
SÍ - suma dos años
11. ¿Tienes una tensión arterial igual o superior a 135/95 mmHG?
SÍ - suma tres años
12. ¿Tomas cinco o más raciones de fruta y verduras variadas al día?
SÍ - resta cinco años
13. ¿Ingieres con regularidad comida rápida, embasada o precocinada?
SÍ - suma cuatro años
14. ¿Eres vegetariano?
SÍ - resta dos años
15. ¿Tomas pescado azul tres veces por semana?
SÍ - resta dos años
16. ¿Bebes dos o tres vasos pequeños de vino no más de cinco días a la semana?
SÍ - resta tres años
17. ¿Tomas más de veintiuna unidades de alcohol a la semana (si eres un hombre) o catorce (si eres una mujer)?
SÍ - suma cinco años
18. ¿Tienes una vida social activa y amigos y familiares que te apoyan?
SÍ - resta dos años

Idea 2. ¿Eres más joven de lo que piensas?

19. ¿Tienes una vida sexual activa?

SÍ - resta dos años

20. ¿Estás felizmente casado?

SÍ - resta un año y medio

La frase

«Siempre fui lo suficientemente inteligente como para no hacerme mayor a la vez que engañaba a la mayoría de la gente haciéndoles creer que ya lo era».

MARGARET MEAD, antropóloga

¿Cuál es tu duda?

- P** Estoy un poco preocupada, tengo cinco años más de los que creía. ¿Qué debería hacer?
- R** *No te preocupes. Reducir tu edad biológica es más fácil de lo que piensas, lo único que necesitas es hacer algunos sencillos cambios en tu estilo de vida. Y cuando digo sencillos no miento: ¿serías capaz de acostumbrarte a beber más té, limpiarte los dientes con hilo dental y aficionarte a un nuevo hobby? Todo esto te ayudará a ser biológicamente más joven. De acuerdo, hay algunos cambios que requieren más esfuerzo, como modificar tu dieta, perder peso y hacer más ejercicio, pero no tienes que hacer todos los cambios a la vez. Incorpora los cambios uno a uno y verás cómo pronto obtienes resultados.*
- P** Genial, soy mucho más joven de lo que indica mi edad cronológica. ¿Puedo tomármelo con calma entonces?
- R** *¡Bien hecho! Obviamente debes estar haciendo ya un montón de cosas buenas: comer gran cantidad de frutas y verduras, hacer ejercicio de forma moderada y evitar el estrés. Pero no te duermas en los laureles; este es el momento de consolidar tus logros y asegurarte de tener más años de salud y de vitalidad por delante.*

