

Eternamente joven

¿Qué pensarías si te dijiesen que se puede retrasar el envejecimiento?

El científico español Juan Carlos Izpisua nos explica los últimos avances que dicen que es posible lograrlo y tratarlo como si fuese una enfermedad que se puede curar.

Texto: Elena Mandacén

Son incontables los mitos que hay en torno a la búsqueda de la eterna juventud. Si echamos mano del cine, la película que mejor se aproxima a ello es *El milagro de Benjamin Button*, ésa en la que Brad Pitt nacía como un anciano e iba rejuveneciendo poco a poco. Unos años antes, Mel Gibson interpretaba en *Eternamente joven* a un piloto que se ofrecía voluntario para congelar su cuerpo y que, cincuenta años después, salía para descubrir que no había envejecido. Y qué decir de Blake Lively en *El secreto*

de Adaline, donde daba vida a una mujer que tras sufrir una experiencia cercana a la muerte descubría que ha dejado de envejecer. Pero no nos confundamos, una cosa es la ficción y otra bien distinta, la realidad.

Sin canas, sin arrugas... Los científicos llevan años estudiando cómo frenar el envejecimiento. No hablamos sólo de que nos dejen de salir canas o arrugas, sino de eliminar el deterioro de órganos vitales como el corazón, los pulmones o los huesos. Y son muchos los que creen que no estamos programados para envejecer y morir, sino para la supervivencia. Ése es el caso de Juan Carlos Izpisua, un investigador español del Laboratorio de Expresión Génica del Instituto Salk (California), que publicó hace unos meses un estudio,

en la prestigiosa revista *Cell*, donde explicaba que su objetivo no es sólo lograr que vivamos más años, sino que vivamos más años sanos y que no tengamos que sufrir los síntomas y enfermedades del envejecimiento. "En nuestro estudio demostramos que el envejecimiento es plástico, dinámico. Siempre se ha pensado que la vida progresa en una sola dirección, primero somos jóvenes y, después, mayores. Ésta es la norma establecida y no podemos hacer nada para alterarla. Nuestras observaciones sugieren que el envejecimiento puede retrasarse, incluso revertirse, es un proceso que admite la manipu- ➔

En un futuro tomaremos una pastilla que en lugar de curarnos el catarro nos hará estar más jóvenes

el paso de los años no es fácil para nadie. Sin embargo, hay quienes creen que es reduccionista echarle la culpa a un simple objeto. Así lo cree al menos la psicóloga María Luisa Rodríguez, para la que el origen está más en la sociedad y los valores que fomenta. “Al igual que nos obligan a ser personas exitosas, a no aceptar el fracaso y a desenvolvemos en un mundo extremadamente competitivo, también estamos vendidos a esa idea de que sólo somos válidos cuando somos jóvenes. En ese sentido, los medios de comunicación tienen mucho que ver con ello.”

¿Guapa para triunfar? Y aquí surge el eterno debate sobre la responsabilidad de los medios y la presión que existe para vincular ser joven con ser relevante. Basta con echar un vistazo a nuestro alrededor para comprobar cómo nos llueven mensajes acerca de cómo tiene que ser una persona atractiva y de éxito, especialmente dirigidos a las mujeres. La belleza física aparece siempre asociada al éxito social y profesional, por lo que es (casi) necesaria una renovación de nuestros valores y de nuestras conductas. “Sin duda, me parece que los medios de comunicación tienen un papel muy importante. Acabo de terminar de escribir un libro donde he tenido que investigar sobre los titulares

de la prensa con respecto a las mujeres y hay cosas tremendas: ‘Por qué las mujeres de más de 40 años no encuentran el amor’, ‘Mujeres que frenan el envejecimiento’... son algunos de los mensajes que llegan constantemente, aterrando a todos los que cumplimos años (recordemos, cumplir años es la mejor opción que tenemos, la otra es dejar de cumplirlos, es decir, estar muerta)”, explica Lucía Lijtmaer.

Prohibido envejecer. ¿Por qué en occidente nos escondemos de la vejez en vez de dejar que el tiempo siga su curso natural? Ese pánico a envejecer se acrecienta aún más en aquellas personas que viven de su imagen. Y aquí juega un papel fundamental el auge de la cirugía estética, que ha visto cómo la edad en la que, sobre todo mujeres, deciden pasar por quirófano se ha adelantado a la treintena.

Sin embargo, no todas se atreven a desafiar los cánones de la sociedad y saltarse las estrictas normas que les imponen. Ahí está Kate Winslet, que a sus 41 años presume de belleza y arrugas y rehúye del Photoshop. O la genial Helen Mirren, que luce los signos de la edad sin reparos. En el extremo contrario está la exvigilante de la playa Pamela Anderson, que acaba de pasar por el quirófano

para quitarse sus inevitables y naturales arrugas, hasta el punto de no parecer ni ella misma.

¿Somos lo que comemos? Ese anhelo por ser joven y por demostrar que lo sexy no tiene caducidad las arrastra, sea cual sea su profesión, a una vida mucho más saludable y a la idea de que hay que mantener unos hábitos donde prevalezca el ejercicio y la alimentación sana.

Según diferentes estudios, las condiciones del envejecimiento dependen un 25% de factores genéticos y un 75% de los hábitos de vida. Es el concepto anti-aging, cada vez más presente en nuestra sociedad y que tiene que ver con el anhelo de vivir más y en mejores condiciones. En una palabra, se trata de aparentar diez años menos gracias a productos y tratamientos contra el envejecimiento. Lo que buscan es mantenerse jóvenes a través de la alimentación y de un aspecto cuidado que pasa por mirar lo que comes y lo que haces al milímetro. Libros como el de Consol C. Rodríguez, *Raw Food anti-aging* (editorial Urano), considerado como la biblia de la alimentación 100% vegetal cruda, promueve que si comes alimentos crudiveganos tendrás una vida sana y longeva. Pero no hay que olvidar que vivir envejece y que cada vez que respiramos nos hacemos mayores. Frenarlo en seco es aún imposible. 