

## EN MARCHA

# Cuando la edad biológica supera lo que reza el DNI

Un experto asegura que la medicina antienvjecimiento permitirá llegar a los 100 años con calidad de vida

«Estoy empeñado en vivir cien años, y con salud». Así de convencido se muestra el doctor José Rodríguez, máster universitario en medicina antienvjecimiento por la Universidad de Sevilla, del "futuro impresionante" de esta disciplina.

Una de las máximas de la rama que desarrolla este especialista en la Clínica Clinalgia de Murcia es que, aunque la comunidad médica no sabe cómo alargar la vida, sí se conocen los factores que la acortan, que son "modificables en un 75%".

"Genéticamente debemos asumir un límite máximo de edad aproximado de 120 años; hoy día se saben los factores que acortan el crecimiento y los que predisponen a la patología relacionada con la vejez. No podemos alargar la vida más allá del tope genético, pero sí invertir en los factores que la acortan y ganarle años a la vida".

## Chequeo médico y psicológico

El estudio antienvjecimiento consiste en un chequeo médico y psicológico organizado en bloques: cognitivo neurológico, cardiovascular, condición física, declive sexual, hormonal, nutricional, bioenergético y estético.



El doctor José Rodríguez, en su despacho de la Clínica Clinalgia de Murcia.

Tras unas 20 pruebas que van desde analítica genética hasta predictores de muerte súbita o estudios de consumo de oxígeno, el especialista calcula la edad biológica, normalmente superior a la cronológica, mediante un programa informático. Al mismo tiempo, sabe en qué parámetros se debe incidir: suplementos hormonales, nutricionales y antioxidativos o técnicas de control de estrés, entre otros. Su objetivo es prevenir enfermedades cardio-

vasculares o neurodegenerativas, como el Alzheimer, e incluso determinados tipos de cáncer.

"Los murcianos, según mi experiencia de los últimos cinco años, están envejecidos entre cinco y diez años". Las mayores causas de esta vejez patológica son, para el doctor Rodríguez, el déficit oxidativo y hormonal, las toxinas ambientales, el estrés psicológico crónico y una incorrecta alimentación.

Redacción

Dr. José Rodríguez  
Fernández

ESPECIALISTA EN MEDICINA  
ANTIENVEJECIMIENTO. SEXÓLOGO

## Sexualidad y envejecimiento

El comportamiento sexual es algo inherente a los seres vivos; de hecho, gracias a la sexualidad existimos. Independientemente de su importancia como algo necesario para la reproducción, los humanos hemos enriquecido este impulso biológico con cantidad de sensaciones tales como el placer, la comunicación, la ternura, el amor, etcétera. Dicho de otro modo, para los humanos, a diferencia del resto de los animales, la sexualidad no es un acto estrictamente reproductor.

Pero sí es cierto que, una vez cubierto el ciclo reproductor y de crianza, biológicamente vamos perdiendo el potencial erótico. Para ello la naturaleza se vale de las hormonas y podríamos afirmar que, en general, un porcentaje alto del deterioro psico-orgánico que acontece con la vejez se debe al declive hormonal.

Por tanto es lógico pensar que con los años se pierden facultades sexuales, que en ambos sexos se manifiestan como una disminución de la libido y de la intensidad de las sensaciones orgásmicas. El hombre manifiesta una pérdi-

da de la capacidad y fuerza de la erección y una disminución en la cantidad y calidad del espermatozoide. En cambio, las mujeres aquejan mayor dificultad de lubricación, lo que conlleva molestias coitales. No obstante, hay que resaltar que la capacidad de amar, de dar y recibir ternura, de disfrutar con las sensaciones de las caricias, etc. no se pierde con los años.

Puesto que la realidad social humana es que cada vez vivimos más, y es lícito aspirar a que esos años se vivan con la mayor calidad posible, hoy en día la medicina aporta múltiples soluciones. Así, antes de acudir al médico algunos consejos pueden ser válidos,

Una vez cubierto el ciclo reproductor, vamos perdiendo el potencial erótico

Para estar en forma en cualquier actividad fisiológica, lo mejor es la práctica de la actividad correspondiente.

Múltiples remedios naturales como la maca, el ginseng, el tribulus, cremas lubricantes, etc. pueden servir de estimable ayuda.

Si todo lo anterior no da resultado, lo más aconsejable es la consulta con un profesional quien, tras los estudios necesarios, podrá orientar en el tratamiento más adecuado.