Eternamente joven

¿Qué pensarías si te dijesen 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 Mandacen

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 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- →

El objetivo no es que vivamos más años sino que enfermemos menos y nuestra vida sea mucho mejor

lación. Creo que el envejecimiento podrá alterarse o curarse del mismo modo que curamos otras enfermedades", explica a GLAMOUR desde su despacho en California.

Izpisua y su equipo probaron en ratones utilizando un cóctel de cuatro genes y vieron cómo sus células rejuvenecían no sólo en su aspecto sino en su funcionamiento. La terapia se aplicó en dos tipos de ratones: en un modelo que reproduce la progeria, una enfermedad rara que en el ser humano provoca un envejecimiento prematuro y agresivo desde el nacimiento, y en ratones con una vejez natural. En los primeros, el tratamiento prolongó la vida en un 30 por ciento. "Si trasladáramos esta cifra a humanos, estaríamos hablando de unos 25 años en una persona con una esperanza de vida de 80 años, aunque aún es muy difícil extrapolar esta cifra", explica Juan Carlos Izpisua. En los ratones normales, la estrategia mejoró la capacidad de reparación de los músculos y del páncreas.

Una pastilla y ¡más joven! Ésa es la pregunta que todos nos hacemos y que quisimos trasladar a este científico. ¿Sería muy prematuro hablar de la posibilidad de tomar una pastilla (o cualquier compuesto químico) que nos ayudase a frenar los signos del envejecimiento? "Sí, creo que en el futuro podremos tomar una pastilla y retrasar el envejecimiento. Respecto a los plazos, es muy difícil hacer predicciones. El futuro es difícil de predecir por eso, porque es futuro. A riesgo de equivocarme, creo que en los próximos 10 años estaremos viendo los primeros ensayos clínicos de terapias basadas en el rejuvenecimiento celular para el tratamiento de enfermedades asociadas con el envejecimiento."

¿Los 70 los nuevos 50? Y aquí viene la segunda parte del estudio. Retrasar el envejecimiento también supondrá que algunas enfermedades desaparezcan de nuestra vida, es decir, que nos haremos viejos pero nuestra calidad de vida será mejor, ya que tendremos mejor salud. "El envejecimiento es el principal factor de riesgo de la mayoría de las enfermedades que padecemos, como las enfermedades neurodegenerativas, problemas cardiovasculares, cáncer y diabetes. Por lo tanto, si podemos retrasar o revertir el envejecimiento podremos reducir enormemente la incidencia de muchas enfermedades y prolongar nuestra vida", afirma Juan Carlos Izpisua. Por eso, insiste, el objetivo del equipo que dirige no es sólo lograr que vivamos más años sino más sanos, que nuestros últimos años de vida sean saludables y que no tengamos que sufrir los síntomas y enfermedades del envejecimiento.

¿Viviremos más entonces? ¿Serán los 70 los nuevos 50? "A parte del papel de los genes, estamos observando que una relación de éstos con el ambiente, con la vida que hemos llevado, es decir, la epigenética, juega un papel fundamental en el proceso de envejecimiento. Por ello, alterar nuestro modo de vida puede alterar también la manera en la que envejecemos, por eso estoy convencido de que los seres humanos viviremos muchos más años y mejor."

Ojo con la midorexia. La obsesión por ser joven se ha trasladado también a la forma en la que nos comportamos. La sociedad está adoptando valores que antes se achacaban sólo a las personas más jóvenes, digamos que la cultura de lo juvenil ha hecho que vivamos sin pensar tanto en el mañana y a focalizarnos en el presente. Hace unos meses, Shane Watson, columnista del rotativo inglés The Telegraph, empleaba por primera vez el término midorexia o, lo que es lo mismo, la crisis que experimentan muchas mujeres de mediana edad que necesitan sentirse jóvenes. Este comportamiento se conoce también como segunda adolescencia y, aunque es más evidente en mujeres, los hombres no se escapan de padecerla. Watson tampoco se

corta al calificar a estrellas de Hollywood como Gwyneth Paltrow de midoréxicas de manual. ¿Por qué? Pues si uno echa un vistazo a su blog, *goop.com*, o a las redes sociales, verá que la actriz cuenta sin tapujos lo mucho que le gusta la técnica de Oil Pulling para blanquear sus dientes, los lavados de vapor que le hace a su vagina para limpiarle hasta el útero o su último tratamiento antiedad que consiste en dejarse picar por las abejas. Entre los hombres sobresalen David Beckham, Daniel Craig y Rob Lowe que, a sus 52 años, sigue siendo ese rebelde de ojos claros que volvió loca a la generación *teen* de los 80.

Todos somos Dorian Gray. A lo largo de la historia hemos sido testigos de cómo la vejez ha estado ligada a la sabiduría, pero en otras, a la improductividad o a la exclusión social. Eso ha hecho que se persiga a toda costa la posibilidad permanente de verse joven. Si echamos un vistazo a la literatura es inevitable no hablar de *El retrato de Dorian Gray* donde, por encima del narcisismo, escondía una obsesión por la eterna juventud. Más actual es el libro *El secreto de la eterna juventud*, de Bill Gifford (Editorial Planeta), donde el reconocido periodista científico resume todas las investigaciones realizadas sobre cómo prolongar nuestra vida y describe el mecanismo del envejecimiento y un futuro en el que podamos vivir hasta los 200 años.

¡Las mujeres mayores no son invisibles! Para la periodista y escritora Lucía Lijtmaer esta obsesión por la eterna juventud es delirante. "Siempre digo que es como si existiera un agujero al final del túnel, a partir del cual las mujeres cuando llegan a cierta edad tuvieran que desaparecer por él. No se habla de ellas, no se escribe sobre ellas, ¡no se las considera agentes culturales ni sociales! No creo que tenga tanto que ver con la estética sino con la idea de que la mujer solamente es trascendente cuando es joven. Y nadie te prepara para el después. Las mujeres mayores con las que hablo siempre me dicen que sienten que son invisibles."

A la pregunta de qué opina de que haya gente que acude incluso a terapia para frenar su obsesión por la eterna juventud, Lijtmaer lo considera una pena, pero comprensible. "¿Cómo pretende la sociedad aplacar algo que se perpetúa constantemente? O dejamos de inculcar a la gente que es irrelevante si no es joven, que es irrelevante si engorda, que es irrelevante si tiene hijos o si no los tiene, o es evidente que la ansiedad seguirá ahí e irá a más." Y es que mirarse en el espejo y ver ➔

JUAN CARLOS IZPISUA

El científico hecho a sí mismo

¿UN FUTURO PREMIO NOBEL?
Es uno de los científicos más reputados del mundo. Su último descubrimiento, que permite revertir el envejecimiento, lo sitúa como un posible candidato al Premio Nobel. Nacido en Hellín (Albacete), dirige el departamento de investigación del Instituto Salk de La Jolla, en California.

UN TRABAJADOR INCANSABLE
Su vida no fue fácil. A los tres años, su padre se marchó de casa y como su madre no podía cuidar de él y de sus hermanos pasó varios años en un internado. Cuando llegaban las vacaciones escolares, su madre iba a por ellos y los llevaba con ella a la campaña de la recogida de almendras en Murcia. También trabajó en bares en Benidorm.

UN ESPAÑOL EN ESTADOS UNIDOS
Eligió estudiar Farmacia y se matriculó en la Universidad de Valencia. Una vez licenciado, cursó el doctorado y estancias posdoctorales en centros de investigación de Europa y Estados Unidos. Sus logros le abrieron las puertas del Instituto Salk de La Jolla en 1993.

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 desenvolvernos 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.

FOTOS: ANGEL NAVARRETE, MARC DE GROOT, ESTILISTA: JOS VAN HEEL, PELUQUERÍA Y MAQUILLAJE: IRENA RUBEN. MODELOS: MASAO (RICHES MDMT AMSTERDAM) Y AMBER (MICHA MODELS AMSTERDAM).