

Dra. Sari
Arponen

¿ENVEJECES O REJUVENECE?

Averigua
las claves para
cumplir años con
energía y salud

DIANA

¿Envejeces o rejuveneces?

Averigua las claves para cumplir años
con energía y salud

DRA. SARI ARPONEN

DIANA

Sumario

Preludio	15
----------------	----

PRIMERA PARTE

Envejecimiento y rejuvenecimiento: ¿de qué estamos hablando?

1. Conceptos y definiciones	33
1.1. Salud y humanos raros	33
1.2. La edad, ¿un concepto líquido o una etiqueta nefasta?	45
1.3. ¿Qué es el envejecimiento?	52
1.4. ¿Y si envejecer fuera una enfermedad?	59
2. La carrera por la longevidad	65
2.1. Las olimpiadas del rejuvenecimiento.	65
2.2. Centenarios	70
3. La década prodigiosa	75
3.1. Éxito y longevidad	75
3.2. Vitales y sanos hasta la muerte	78
4. ¿Por qué y cómo envejecemos?	83
4.1. ¿Por qué existen el envejecimiento y la muerte? ..	83
4.2. Los <i>hallmarks of aging</i>	86
4.3. Integración de los <i>hallmarks of aging</i> y las características de la salud	99
4.4. Nervio vago y longevidad	103
4.5. Extra para los curiosos	105

4.6. En la raíz de todo: el envejecimiento social.	113
5. De 0 a 100 y más allá	117
5.1. Las etapas de la vida	117
5.2. Órganos y sistemas	120
5.3. Envejecimiento en el contexto psicosocial	128
6. Interludio: en la encrucijada del tiempo	133

SEGUNDA PARTE

La Gran Aventura de tu Vida Longeva

7. Nivel 1: tú tienes el poder	141
7.1. Toma las riendas, nadie vendrá a hacerlo por ti ..	141
7.2. No te mueras antes de tiempo	145
8. Alimenta tu longevidad	155
8.1. Qué comer para vivir más y mejor	155
8.2. Pequeños grandes detalles de optimización nutricional	166
8.3. Cuánto comer	174
8.4. Frecuencia y horario de ingestas	178
9. Sin movimiento no hay rejuvenecimiento.	187
9.1. El ejercicio, clave para la longevidad.	187
9.2. ¿Ejercicio en pastillas?	202
10. El poder de los elementos	207
10.1. Haz del calor tu aliado	207
10.2. El frío es tu amigo	211
10.3. <i>Grounding</i> : conectando con la tierra	216
10.4. Naturaleza: la conexión perdida	221
11. Luz y ritmo	229
11.1. El sol	229
11.2. Fotobiomodulación.	233
11.3. El sueño.	237
11.4. El ritmo de tu vida	242
12. Respira y relájate.	247
12.1. Respira	247
12.2. Relájate	252
13. El superorganismo joven	259
13.1. La microbiota, tu mejor compañía	259

14. Evita los tóxicos	269
14.1. Estrés crónico	275
14.2. Ambiente tóxico	280
14.3. Tecnotóxicos	283
15. Cuida tu cerebro y tus sentidos	285
15.1. <i>Mens sana</i>	285
15.2. Olfato y gusto	291
15.3. Vista	294
15.4. Oído	299
16. Suplementación	305
16.1. Optimización nutricional	305
16.2. Magnesio	308
16.3. Omegas y otras grasas	312
16.4. Vitaminas D y K	313
16.5. Vitamina B12	316
16.6. Otros minerales y vitaminas	318
16.7. Aminoácidos y proteínas	321
16.8. Suplementación específica	324
16.9. Fármacos	331
16.10. Terapias hormonales	333
16.11. Estrategias combinadas: ¿más es mejor?	336
17. La cara es el espejo del alma	341
17.1. Un gran mercado	341
17.2. Productos tópicos	343
17.3. <i>Skin boosters</i> y aparatología	344
17.4. Ilumina tu piel	346
17.5. El pelo	347
18. En busca de tu edad biológica	353
18.1. Lo básico: la historia	353
18.2. Mide tu capacidad intrínseca	354
18.3. Otras pruebas	358
18.4. Análisis y pruebas avanzadas	360
18.5. Síntesis	362
19. Una vida con sentido	365
19.1. Lo que nos hace humanos	365
19.2. Entre el propósito y el sentido	375

TERCERA PARTE

El futuro: lo que somos y seremos

20. Tratamientos del futuro	381
20.1. La búsqueda del elixir de la eterna juventud . . .	381
20.2. Terapias génicas: ¿el futuro de la longevidad? . .	382
20.3. Péptidos	385
20.4. Medicina regenerativa y nanomedicina	387
20.5. Otras terapias	389
21. Entre lo posthumano y lo divino	391
21.1. Consecuencias de la longevidad	391
21.2. Ser/es humano/s	398
21.3. Cuerpo, alma y espíritu	407
 Anexo. Los puntos del juego	 413
Lecturas recomendadas	423
Agradecimientos	427
Referencias	431

UNA DE LAS PRINCIPALES CLAVES PARA REJUVENECER

Estaba en un viaje de trabajo en Valencia, para dar una charla sobre microbiota y salud cerebral. En este tipo de viajes se trabaja mucho, se duerme regular (por muy buenas que sean las sábanas del hotel) y el cambio de los horarios de las comidas me trastorna los ritmos circadianos.

Pero hay una cosa maravillosa. La gente. Los compañeros de trabajo, los profesionales que vienen a las charlas, y el contacto con personas humanas. Como trabajo mucho sola, aprecio los días en los que veo a GENTE.

En este viaje en particular, mi amigo y compañero Álex llegó a la comida del día resoplando y un poco rojo. Es lo que tiene salir a correr 17 kilómetros bajo un sol abrasador al mediodía.

Álex me contó una anécdota: como estaba a punto de que le diera un jamacuco, se paró ante una fuente para mojarse el torso muscul... Eh, no, perdón, así no era.

Me dijo que se paró ante una fuente para mojarse la cabeza y los brazos, y para beber agua. En un banco cercano, dos hombres de unos setenta años se estaban saludando, dispuestos a observar no una obra, sino la poda de los árboles del parque.

Los señores quizás tenían algún problema auditivo, porque los decibelios de su conversación hicieron inevitable que Álex escuchara su saludo:

«—Hola, Paco. Qué temprano andas por aquí, ¿no?

» —¿Qué pasa, Pepe? Pues aquí, pasando el rato, a ver si mato el día para volver pronto a casa.

» —Di que sí, Paco, vamos a matar el tiempo.»

A Álex le dio el jamacuco, pero no por el calor, sino por escuchar semejante barbaridad, y salió de ahí por patas.

Vamos a ver. Veamos. *Ojo, cuidao.*

¿Matemos el tiempo?

¿Matemos el día?

¿Para qué? ¿Para que el tiempo no os mate antes?

Que es exactamente lo que sucederá con esa actitud.

ACTITUD.

Ésa es la clave para rejuvenecer.

Actitud. Para todo.

Para tomar buenas decisiones en tu propio... Libro-juego no. Vida-juego.

Elige la aventura de tu propia vida. Elige: ¿envejeces o rejuveneces?

Para eso, tendrás que enfrentarte a muchas decisiones.

Cada uno de los días de tu vida.

Para comenzar la Aventura, pasa a la página 25.

CACHITOLOGÍA EN LA GUERRA FRÍA

Comencemos nuestra aventura en una librería, donde quizás has comprado este libro. O tal vez te lo llevaron a casa, según la decisión que tomaras. O quizás lo estés escuchando en formato audio-libro.

Aun así, me atrevo a imaginar que te gustan las librerías. A mí también. En una librería el tiempo se detiene. Puedes perderte entre estantes llenos de amor, aventuras y promesas de una vida mejor.

Si vas a la sección de salud, encontrarás obras que hablan de perder peso, eliminar la inflamación y deshinchar la tripa. Luego, si estás estresado, deprimido o ansioso, hay una miríada de libros que te permitirán (¡por fin!) vivir feliz como una perdiz. Me parece fantástico, porque la mayoría de esas obras explican de verdad cómo conseguir todo esto (y mucho más), si aplicas lo que te prometen. Sólo por leerlos, no, que vivimos en *Matrix*, pero de momento no somos como Neo.

Hay una categoría de libros que merecería una estantería entera. Me refiero al tema de este mismo que tienes ahora en tus manos: envejecimiento saludable, *antiaging*, longevidad, rejuvenecimiento...

Es lógico que este tema esté de moda. Si a algo le teme la mayoría de los seres humanos es a la muerte y, sobre todo, a la posible decrepitud previa a ésta. Todos queremos permanecer guapos, jóvenes y sanos durante mucho, mucho (mucho más) tiempo, y que

cuando llegue la hora (lo más tarde posible, por favor), no enterarnos. Ya sabes: «Cuando me muera, que sea durmiendo en mi casa y que no me entere».

Sin embargo, si hay tantas obras disponibles sobre cómo vivir más y mejor, ¿qué hay de diferente en este libro que tienes en tus manos?

Voy a dar un requiebro. ¿Te suena eso del aprendizaje en T? Es un modelo que combina saber un poco de todo con un conocimiento profundo en una o varias áreas específicas. En mi caso, la base de esa T está en la microbiota, el sistema inmunitario y la medicina interna, que son mis áreas de especialización. He tenido la suerte de aprender muchísimo de muchos maestros a lo largo de mi vida, y he pasado unos cuantos años en aulas, hospitales y consultas, y con la cabeza entre libros y artículos. Todo, para darme cuenta de que, cuando buscamos entender la vida y el ser humano, encontramos más preguntas que respuestas.

Pero no todo en mi vida son células y moléculas. Me apasionan temas como la historia, la economía, la antropología, el chamanismo y la filosofía. Y, como internista, he podido trabajar en una gran variedad de áreas de la salud: hormonas, metabolismo, cerebro, corazón... Me fascina intentar conectar los puntos y ver la salud como un sistema complejo, algo fundamental si queremos hablar de longevidad. Es una tarea complicada.

No obstante, para mi desgracia, hay infinidad de temas en los que soy una absoluta ignorante, como la piscicultura, las ciencias del mar o la egiptología (y eso que me fascinan). Y de pequeña quería ser astronauta, pero eso no sucedió... aún. Quién sabe, quizás dentro de cincuenta años, gracias a lo que aprenderemos juntos en este libro, aún pueda viajar al espacio llena de energía.

Es interesante que una persona sea un verdadero especialista en su campo, pero que mantenga una visión sistémica y generalista del conocimiento humano. Hoy en día, cada vez hay más superespecialistas y cachitólogos, personas que *lo saben todo de nada* por lo especializados que están. Y eso es fantástico para las necesidades de nuestra sociedad, pero, para un martillo, todo son clavos.

Entonces, puede pasar la anécdota que mi madre, enfermera, me ha contado muchas veces. Hace años trabajaba en un pequeño hospital de una ciudad muy cercana a la frontera finlandesa con la

Unión Soviética. Vivíamos en la Guerra Fría (en Finlandia, de manera muy literal, al menos en invierno) y la frontera estaba casi cerrada. No tanto como ahora, pero no se podía pasar de Finlandia a la Rusia soviética con facilidad, aunque más que los rusos a Finlandia. Ya sabes, el Soviet protegía a los ciudadanos rusos para que no salieran de su maravillosa Tierra Prometida de Abundancia al depravado Occidente Capitalista.

En ese hospital, sólo había un médico de guardia por la noche. Y dirás: «¡Eso es imposible!». Y yo te diré: «¡Si hasta yo lo he vivido!». Durante la pandemia de la COVID de 2020, hice guardias en un pequeño hospital madrileño y yo era la única facultativa de guardia.

Pero sigamos con nuestro hospital fronterizo en esa Guerra Fría. No te voy a contar una historia de espías, sino algo mucho más prosaico: una noche, llegó un señor con un infarto. Mi madre rápidamente le hizo un electrocardiograma, le dio una aspirina y llamó al médico de guardia, un simpático oftalmólogo, quien, después de examinar al hombre, torturado por el dolor de su pecho y una sensación de muerte inminente, dijo: «Su vista está perfecta y en los ojos no hay problema alguno».

Ya ves, hace cuarenta años tener un infarto en un sitio sin un hospital bien preparado cerca podía suponerte la muerte segura. Y hoy también. Así que mala elección optar por un infarto en esas circunstancias en la Aventura de tu Vida. Porque sí, hay infartos que son *mala suerte*, pero otros muchos, la mayoría, dependen del estilo de vida.

¿Para qué te cuento todo esto? Verás, en los libros sobre el tema que nos ocupa, pasa un poco lo mismo. Hay diferentes tipos de enfoques especializados cuando nos metemos en el asunto de lleno.

Muchos libros están geniales: te dicen que comas sano (dieta mediterránea), que hagas ejercicio, que no te estreses (como si fuera tan fácil!), que seas feliz, que medites y que tomes algún suplemento. En esta categoría, hay una subclasificación de libros de dietas para la longevidad e incluso de recetas de cocina para vivir más tiempo y mejor. Si las personas que leen cualquiera de esas obras aplicaran lo que leen, de verdad que vivirían más sanos y más tiempo y las ayudarían a tomar buenas decisiones.

Luego, hay algunos libros más específicos sobre ejercicio y otros sobre la actitud mental necesaria para vivir feliz. Incluso hay quien escribe considerando la cuestión desde una perspectiva espiritual o de aceptación de la mortalidad.

Desde el punto de vista científico, hay autores que prefieren examinar y divulgar un aspecto muy concreto del envejecimiento, como son los telómeros o incluso la dopamina, o realizar una revisión sobre la ciencia del envejecimiento o sobre la medusa, que es inmortal y rejuvenece.

Asimismo, algunas obras se centran en los aspectos filosóficos o socioeconómicos, tanto individuales como colectivos, que derivan del hecho de que cada vez la pirámide poblacional se parezca menos a una pirámide y más a un *cupcake* hecho un truño.

Otro enorme apartado es el de los gurús de la longevidad y el rejuvenecimiento, que hablan sobre conceptos como la amortilidad, o cómo llegar hasta los ciento sesenta, imbricando este objetivo con la singularidad y el transhumanismo. Dan por cierta *La muerte de la muerte*, título de un libro de José Luis Cordeiro y David Wood, donde con vehemencia nos explican que la muerte por envejecimiento es la mayor tragedia humana y el envejecimiento, una enfermedad que puede y debe ser curada.

Yo me he propuesto una tarea complicada y es buscar ser generalista y abarcar una visión muy amplia sobre la longevidad. Podría decir que lo he hecho por egoísmo: yo misma quiero vivir cuanto más tiempo mejor, siempre y cuando sea en óptimas condiciones de salud. Y, para eso, quiero y necesito saber cuanto más mejor, aun asumiendo que es un campo enorme de conocimiento que avanza a una velocidad vertiginosa. Y te voy a contar a ti, que me lees, lo que he aprendido en mi búsqueda y estudio.

En este libro encontrarás herramientas y conocimientos clave para que lleves a la práctica tu plan de vida saludable y longeva. Sabrás cuál es la alimentación idónea, insistiré mucho en la necesidad del ejercicio y repasaremos los suplementos más útiles. También aprenderás otras técnicas menos conocidas que pueden suponer una diferencia en tu estado de salud y en tu esperanza de vida saludable. Hablaremos de sueño, microbiota, hormonas y cerebro. Todo, con el afán de avanzar con éxito por la Gran Aventura de tu Vida Longeva.

Además, examinaremos la dimensión filosófica y espiritual de la vida, la muerte y la longevidad extrema. Todo ello, teniendo en cuenta que tú eres tú y tus circunstancias. Tú eres quien toma las decisiones en esta vida. Una aventura que es ahora más excitante que nunca: estamos en una era de cambios, la quinta Revolución Industrial. La inteligencia artificial, la medicina regenerativa y la edición génica están aquí y nos asomaremos a un futuro que ayer parecía imposible y hoy, una promesa quizás no tan incierta. ¿Qué pasará tras cada una de las decisiones que tomes en tu vida? Es más... ni siquiera sabemos cuáles serán las decisiones que tendrás que afrontar en un futuro no tan lejano.

Dicho todo esto, no te voy a engañar: soy médica de vocación y por formación, y la parte de hábitos, suplementación y biología ocupan la mayor parte del libro, porque es también lo que podrás aplicar en tu vida para conseguir resultados. Veremos cuáles son las elecciones que te llevarán a envejecer con salud o incluso rejuvenecer. Sabrás cuáles son los caminos que pueden tener, como final del juego, caer en un metafórico pozo de inflamación, disbiosis, arrugas, canas y decrepitud.

¿Cómo será tu Aventura, la Gran Aventura de tu Vida? ¿Qué harás hoy para recorrer un camino repleto de salud? Incluso, ¿serás tú el próximo campeón de las Olimpiadas del Rejuvenecimiento? Quizás no, pero puedes aprender a cuidarte como si lo fueras a ser y disfrutar de esta Aventura con plenitud, fuerza y placer.

Hagámoslo juntos.

Para comenzar la Gran Aventura de tu Vida Longeva, pasa a la siguiente página.