

“Tiene muchísimo más valor que la edad cronológica”, establece el doctor Héctor Valdés

¿Cuántos años tiene su cuerpo? Este reloj le ayuda a calcular su edad biológica

Ante una expectativa de vida al alza, se procura que una mayor longevidad sea saludable.

WILHEM KRAUSE

Ha sido, por sobre todas las cosas, gracias a Bryan Johnson (47) que se ha animado el debate sobre qué es la edad biológica. Por si no lo conoce, él es un multimillonario estadounidense, ex Testigo de Jehová, cuya misión de vida es no morir: asegura que tiene los pulmones de alguien de 18 y que envejece solo 8 meses por año. Comprometido con divulgar su mensaje, comió con las Kardashians para su reality y tiene un documental en Netflix.

La edad biológica es básicamente la edad que refleja el estado real del organismo, a diferencia de la edad cronológica que solo marca cuántos años han pasado desde el nacimiento. Se determina evaluando diversos biomarcadores, como la salud del corazón, la densidad ósea o la actividad celular.

“Este concepto es absolutamente legítimo y tiene muchísimo más valor que la edad cronológica. Definitivamente, si analizamos la edad cronológica de dos personas de 50 años, podemos tener una persona llena de enfermedades, con una resistencia física y capacidad mental de una persona de 70 años; es decir, envejecida 20 años por problemas de salud, toxinas que ha consumido en su vida y malos hábitos. Al contrario, podemos tener personas de 50 años con la vitalidad de una persona de 40”, ilustra el cirujano plástico Héctor Valdés, director de Clínica High Care.

Estado metabólico

¿Pero cómo calcular la propia edad biológica? Es la oferta del nuevo índice AGEs, incluido en el Galaxy Watch Ultra, el reloj inteligente top de Samsung. Este indicador analiza compuestos generados por la glicación en el cuerpo, considerados un reflejo clave del estado metabólico. Tras varios días de mediciones, el sistema genera un gráfico que indica lo bien o mal que está la salud metabólica.

“Tú agregas tus datos al principio y el reloj empieza a hacer las mediciones nocturnas; después de siete



El índice AGEs del nuevo reloj Samsung evalúa el estado metabólico del usuario.

días, te da resultados”, explica Elías Inostroza, master trainer de la marca. Estas cifras -disponibles en la app Samsung Health- no son fijas ni definitivas, sino que funcionan como una invitación a cambiar hábitos a largo plazo. “Mejorar tu salud metabólica es un proyecto a futuro que normalmente no dura menos de seis meses. Estás cambiando tu estilo de vida, no es solamente una característica del sueño o de tomar más o menos agua”, recalca.

Eduardo Oyarse, cirujano plástico con magister en medicina antienvjecimiento de Clínica Alemana, subraya que lo importante no es obsesionarse con un número, sino entender que los hábitos pueden acelerar o desacelerar el envejecimiento. “Alimentación, sueño, ejercicio y control del estrés impactan directamente en cómo envejecemos. En otras palabras, puedes tener 50 años en el calendario, pero si cuidas bien tu cuerpo puedes funcionar como alguien de 40, o al revés”.

¿Qué le parece que un reloj dé indicios de esto?

“Todo ayuda a que seamos conscientes del estado en que nos encon-

tramos y sea una motivación para cambiar hábitos y tener una vida más sana. Hoy se habla de expectativas de vida en años -lifespan- pero debemos llegar a pensar en healthspan, que es la expectativa de años de vida saludables. A eso apunta la medicina antienvjecimiento”.

¿Qué cambio diría usted que es el número uno para rejuvenecer?

“Si tuviera que elegir un solo, que tiene demostración científica, es el ejercicio de fuerza guiado; como factor aislado es el que mayor cambio generará en tu expectativa de vida. Pero debe ser guiado: evaluación cardiovascular previa, asesorado por un especialista e idealmente con controles con fisioterapeuta o kinesiólogo para evitar lesiones. No es levantarse en la mañana y empezar a levantar peso sin control alguno”.

Para el mar

El Galaxy Watch Ultra llegó estratégicamente a Chile en plena temporada estival. Bruno Bernal, branding Samsung Ecosystem, detalla que este reloj, lanzado originalmente en julio del año pasado a nivel mundial, tuvo un arribo calculado al mercado local para aprovechar sus prestaciones únicas.

“Una de las principales características del Watch Ultra es que es el primer reloj que resiste al agua salada, hasta 100 metros de profundidad”, destaca. Samsung decidió realizar demostraciones en playas como Mañencillo, permitiendo a los usuarios probar directamente el modo especial diseñado para ambientes marinos. “Sales del agua, lo desactivas y puedes ver cómo el reloj se sacude, sacando todos los restos de sal que quedan”.

Esta resistencia fue desarrollada tras años de investigación con pruebas militares rigurosas. “En Chile hay mucha gente que practica windsurf, surf y otros deportes acuáticos; la resistencia al agua salada les abre un sinfín de oportunidades”.

Bernal también resalta el enfoque outdoor del Galaxy Watch Ultra, especialmente por su modalidad multideporte: “Permite monitorear tres deportes de forma simultánea, reconociendo automáticamente cuándo cambias de actividad. Es ideal para triatletas”.

“Y su modo de emergencia, en caso de pérdida o accidente, activa alarmas audibles y envía automáticamente la ubicación GPS a contactos de emergencia”, cierra.

\$699.990

CUESTA

el Galaxy Watch Ultra de Samsung (precio referencial)