



## *Medicina de longevidad:* **CÓMO VIVIR MÁS Y CON MEJOR CALIDAD DE VIDA**

**MÁS ALLÁ DE VERSE MÁS JÓVENES, LA MEDICINA ANTI-AGE BUSCA HOY OPTIMIZAR EL FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO Y PROLONGAR LOS AÑOS DE VIDA SALUDABLE. LA DOCTORA YAISY PICRIN, ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN CLÍNICA Y MEDICINA DE LONGEVIDAD, EXPLICA CÓMO LA CIENCIA ACTUAL PERMITE INTERVENIR EN LOS PROCESOS CELULARES ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO.**

**DURANTE AÑOS, EL CONCEPTO DE ANTIENVEJECIMIENTO ESTUVO PRINCIPALMENTE ASOCIADO A LA ESTÉTICA O A TRATAMIENTOS APLICADOS EN ETAPAS AVANZADAS DE LA VIDA. Hoy ese enfoque ha evolucionado.**

La medicina de longevidad busca no solo prolongar la expectativa de vida, sino también extender el tiempo en que las personas se mantienen saludables, activas y con

buena calidad de vida.

"La medicina anti-age siempre ha buscado prolongar los años de vida, pero hoy el foco está puesto en aumentar los años de vida saludable. No se trata únicamente de verse más joven, sino de optimizar el funcionamiento del organismo y el rendimiento del proceso celular", explica la doctora Yaisy Picrin.

Durante mucho tiempo, la medicina actuaba principalmente cuando las enfermedades asociadas a la edad ya estaban presentes. Hoy, la mirada ha cambiado: el objetivo es anticiparse al deterioro biológico y prolongar el tiempo en que las personas se mantienen sanas y activas.

El enfoque apunta a la prevención y optimización del organismo, buscando prolongar las funciones biológicas de manera saludable durante el mayor tiempo posible.

### EL ROL DEL ESTRÉS OXIDATIVO

Uno de los conceptos centrales en la medicina de longevidad es el estrés oxidativo, proceso biológico estrechamente vinculado con el envejecimiento celular.

"Llevo décadas investigando la relación entre estrés oxidativo, obesidad, inflamación y envejecimiento. Hoy sabemos que muchas de estas condiciones comparten un mismo origen: la inflamación crónica de bajo grado", explica Picrin.

El estrés oxidativo ocurre cuando se rompe el equilibrio entre sustancias oxidantes y antioxidantes en el organismo.

Este desequilibrio puede generar daño en diferentes estructuras del cuerpo, incluyendo proteínas, lípidos, neuronas y membranas celulares. Con el tiempo, esta inflamación persistente acelera el desgaste celular y favorece el envejecimiento prematuro.

A nivel biológico, también puede afectar la función de las mitocondrias, responsables de la producción de energía en las células, y contribuir al acortamiento de los telómeros, estructuras del ADN asociadas al envejecimiento.

### EL IMPACTO DEL ESTILO DE VIDA

Aunque el envejecimiento tiene un componente genético, los factores ambientales y los hábitos cotidianos representan una gran influencia en la velocidad con que envejecemos.

Entre los principales aceleradores del envejecimiento se encuentran:

- El estrés crónico
- La contaminación ambiental
- El sedentarismo
- La falta de sueño
- Una alimentación rica en azúcares y alimentos ultraprocesados.

"Incluso personas que se alimentan bien pueden presentar desbalances si viven con altos niveles de estrés o no descansan lo suficiente", señala.

Dormir poco, por ejemplo, puede alterar el equilibrio hormonal.

"Cuando el sueño es insuficiente, se produce un desbalance del cortisol, lo que favorece los procesos inflamatorios del organismo".

### MEDICINA PERSONALIZADA

La medicina de longevidad se basa en evaluaciones personalizadas que permiten analizar el estado del organismo antes de que aparezcan enfermedades.

El proceso suele comenzar con una

evaluación antropométrica y nutricional que estudia la composición corporal, incluyendo masa muscular, grasa corporal, agua corporal y metabolismo.

A esto se suman análisis bioquímicos que permiten revisar vitaminas, minerales, antioxidantes y otros parámetros del organismo. "El objetivo es detectar lo que está en desequilibrio antes de que el paciente esté enfermo", afirma.

Una vez determinada la edad biológica del paciente, se diseña un protocolo personalizado que puede incluir herramientas como medicina ortomolecular, optimización nutricional y terapias orientadas a corregir desequilibrios metabólicos.

### EL ROL DEL PESO CORPORAL

Dentro de los factores que más influyen en la longevidad, el peso corporal ocupa un lugar clave.

"Las personas que mantienen un peso saludable suelen vivir más, porque logran un mejor control de los procesos inflamatorios del organismo", destaca la especialista.

En este contexto, medicamentos como los agonistas del receptor GLP-1, entre ellos Ozempic o Wegovy, han abierto nuevas posibilidades terapéuticas en el manejo del peso.

Estos fármacos actúan regulando el apetito y ralentizando el vaciamiento gástrico, mientras que otros compuestos más avanzados, también influyen en el metabolismo y la quema de grasa.

"Todos apuntan a lo mismo: disminuir la inflamación metabólica y el estrés oxidativo. Sin embargo, es fundamental que su uso esté siempre supervisado por un profesional y acompañado de cambios en el estilo de vida", aconseja Picrin.

### ENVEJECER MEJOR

La medicina de longevidad no busca detener el paso del tiempo, sino envejecer mejor.

"El envejecimiento no es una fotografía estática, el envejecimiento es como una película: el tiempo avanza inevitablemente, pero el objetivo es que el protagonista llegue al final de la historia con la misma vitalidad con la que comenzó", detalla la doctora.

La Dra. Yaisy Picrin es médica cirujana especializada en nutrición clínica y medicina de longevidad. Durante más de 27 años ha investigado el impacto del estrés oxidativo, la inflamación y el metabolismo en el proceso de envejecimiento, promoviendo un enfoque preventivo orientado a mejorar la calidad de vida a lo largo del tiempo. "El paso del tiempo es inevitable; la forma en que envejecemos ya no lo es", concluye. ■

### TRES HÁBITOS CLAVE

La doctora Picrin destaca que existen hábitos simples que pueden marcar una gran diferencia en el proceso de envejecimiento:

1. Mantener un peso saludable, con buen porcentaje de masa muscular y bajo nivel de grasa corporal.
  2. Realizar actividad física de forma regular, especialmente ejercicios de fuerza que ayudan a preservar músculos y huesos.
  3. Dormir bien, ya que, durante el sueño, el organismo libera hormonas que permiten reparar tejidos y estructuras celulares.
- "Un sueño reparador –lo que en Estados Unidos llaman *beauty sleep*– es fundamental para los procesos de regeneración del organismo".