

2007-10-15

## Marina d'Or publica el libro Envejecer con salud

La presentación se llevó a cabo en el Casino Antiguo de Castellón

Acaba de publicarse el libro "Envejecer con salud", elaborado para la Fundación Marina d'Or por un conjunto de profesionales de alto prestigio nacional e internacional, bajo la dirección del profesor Tomás Ortiz Alonso, en el marco del convenio de asesoramiento científico suscrito entre la Universidad Complutense de Madrid y el Centro Especializado Médico Estético del Balneario de Marina d'Or, de Oropesa del Mar, Castellón.

La obra constituye un exhaustivo análisis del envejecimiento y de las terapias preventivas que contribuyen a dilatar dicho proceso.

En este sentido, el libro "Envejecer con salud" explora las diversas teorías del envejecimiento y consecuencias de este. Además, se plantean las múltiples medidas de protección que ayudan a retrasar el proceso de vejez. Medidas que abarcan desde el empleo de terapias con gran acción antioxidante, hasta los tratamientos que buscan revitalizar la función inmunitaria o los que se orientan expresamente al rejuvenecimiento cerebral.

La presentación se ha celebrado en el Casino Antiguo de Castellón, con asistencia del presidente del Grupo, Jesús Ger; director del equipo redactor del trabajo, profesor Tomás Ortiz; vicepresidente de Marina d'Or, Federico Rivas y director del Centro Médico Estético de Marina d'Or, doctor Juan Ricart.

Los prestigiosos profesionales que han contribuido a la elaboración de "Envejecer con salud", son los catedráticos y profesores Darío Acuña Castroviejo, Manuel Antón Jiménez, Carmen Ariznavarreta Ruiz, José R. Cabo Soler, Mónica de la Fuente del Rey, Rosa Germaine Escames, Eduardo Estivill Sáncho, Ana Fernández-Tresguerres Centeno, Jesús Ángel Fernández-Tresguerres Hernández, Luis Carlos López García, Tomás Ortiz Alonso (director de la obra), Carmen Requena Hernández, Juan Ignacio Ricart y Codorniu, Francisco Javier Segarra Isern, José Viña Ribes y Marta Zubiaur González.

El objetivo de nuevo libro de la colección de publicaciones científicas

del Grupo Marina d'Or, es mostrar los más recientes avances sobre el envejecimiento y las medidas terapéuticas para mejora de la salud, prolongar la esperanza de vida e incrementar la calidad de los años añadidos.

En el prólogo, el doctor Joaquín Poch Broto, catedrático de la Universidad Complutense de Madrid y académico de la Real Academia Nacional de Medicina, señala que la lucha contra el envejecimiento no puede incluir únicamente medicina, "el estilo de vida en la vejez ejerce un impacto extraordinario en la salud. Por esta razón, a los hábitos alimenticios saludables, los entornos sociales adecuados y el ejercicio físico, se les concede en este libro una importancia considerable".

La publicación comienza con una exposición de teorías sobre envejecimiento, que comprenden desde el propio concepto y las consecuencias, hasta las mutaciones somáticas, los radicales libres y el "desgaste". El autor, profesor Viña, se inclina por que en la actualidad el envejecimiento esta ligado a la desorganización celular producida por el estrés oxidativo causado principalmente por los radicales libres.

El segundo capítulo a cargo del grupo que lidera el profesor Acuña analiza científicamente la importancia del estrés oxidativo en el envejecimiento, Explica la importancia de los antioxidantes para combatir el envejecimiento y entre estos dedica especial a la melatonina, que en dosis adecuadas puede servir además de un gran regulador del ciclo circadiano como un potente antioxidante.

El siguiente capítulo escrito por la profesora Mónica de la Fuente analiza el efecto del envejecimiento en el sistema inmunitario, encargado de defender nuestro organismo de agentes nocivos. Es tan importante este sistema en el envejecimiento que llega a decir la autora que "según tengamos nuestros leucocitos así será nuestro estado de salud". Es de destacar en el capítulo la importancia de la edad biológica que muchas veces no va en consonancia con la edad cronológica. Para retrasar el envejecimiento del sistema inmunitario la autora se inclina por una buena nutrición, ejercicio físico y un buen humor, cita como curiosidad los sabios consejos de Francisco Gregorio del siglo VIII.

El capítulo del grupo del profesor Tresguerres analiza la importancia del tratamiento hormonal en envejecimiento, inclinándose por la importancia de la hormona del crecimiento para mejorar los procesos sistema inmunitario, cardiovasculares, la piel tejido óseo y efectos de los estrógenos y sobre todo mejora de la actividad del sistema nervioso, aumentando considerablemente el número de neuronas del hipocampo, estructura importante en los procesos de memoria.

Los siguientes capítulos tienen como objetivo ofrecer al lector pautas, terapias y consejos para mantenernos más jóvenes y disminuir los efectos negativos del proceso de envejecimiento, en este sentido el profesor Cabo hace referencia a la influencia de la nutrición en una longevidad saludable, destacando, en este aspecto, los errores en los hábitos alimentarios (no consumir suficientes frutas y verduras, disminuir el consumo de legumbres, ingerir demasiadas grasas, bajo consumo de pescado, abusar de la sal y, en contra de lo que es creencia común, abusar de los productos llamados "light"). También se indica cuál es la alimentación más saludable en la segunda mitad de la vida para prevenir la aparición de algunos problemas de salud (enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, osteoporosis, cáncer, etc.).

Los doctores Estivill y Segarra analizan los cambios del sueño relacionados con la edad y la importancia del sueño en el envejecimiento. Recomiendan, además, mantener un horario fijo de acostarse y levantarse, la siesta (especialmente en el caso de fragmentación del sueño nocturno), evitar cenas copiosas y consumo de alcohol y cafeína.

Las profesoras Requena y Zubiaur estudian la importancia de la actividad física en el envejecimiento, con programas de ejercicios aeróbicos, anaeróbicos y de flexibilidad para una buena salud física y mental; indican que el ejercicio es una parte natural de la vida y debemos incluirlo conscientemente en nuestra rutina diaria.

El Dr. Antón analiza la influencia del envejecimiento sobre las capacidades instrumentales y su incidencia en el envejecimiento y sobre todo en los procesos cognitivos, con recomendaciones para las familias y cuidadores de los ancianos.

El director del estudio, Tomás Ortiz, habla en el libro sobre la importancia del entrenamiento cognitivo para rejuvenecer el cerebro y sobre la importancia de disminuir el estrés y la vida agitada. Concluye el capítulo con una frase que podría orientar nuestras vidas hacia una mejora funcional global de nuestro cerebro: necesitamos "menos televisión y más meditación"

El Dr. Ricart, expone el último capítulo del libro la Unidad de Rejuvenecimiento cerebral del Centro Médico Estético de Marina d'Or y su programa de actuación que comprende dieta, antiestrés, ejercicio físico, sueño y estimulación cognitiva con el programa Braining.

En resumen: el libro "Envejecer con salud", publicado por la Fundación Marina d'Or en edición especial realizada por Editorial Planeta SA, es un documento que sin perder nivel científico resulta de fácil lectura por parte del público en general y de consulta para los profesionales especializados en el envejecimiento, sus consecuencias y

métodos para que la longevidad resulte saludable. Se trata, por tanto, de un manual indispensable para vivir más y mejor.

Para ampliar información sobre este comunicado:

Karen Moctezuma Vega.  
Departamento de Comunicación - Grupo Marina d'Or  
e-mail: karen.moctezuma@servidir.es