

GABY VARGAS

Los
15
secretos
para
rejuvenecer

La verdadera antiedad
está en tus células

AGUILAR



EL GRAN DESCUBRIMIENTO

Si no tuvieras un espejo en el cual te reflejaras todos los días por las mañanas, te seguirías sintiendo la misma persona de siempre, como si los años no pasaran, ¿cierto? Es posible que te sientas de 20, de 30 o de 40 años de edad, debido a tu percepción interior; sin embargo, también sabes que por fuera –y más si ya pasas de los 40 años– la gente empieza a verte diferente, en especial los niños o los jóvenes que te hablan de “usted”.

“¿A qué edad eres viejo?”, le preguntaron a varios niños en un documental sobre la edad realizado por la BBC de Londres. La respuesta espontánea de todos es muy graciosa: “A los 20, 27, 30 años”, contestan con las cejas levantadas como si se refirieran a una persona de más de 100 años. Lo curioso es que después vemos a cuadro a una viejita de 95 años de edad que responde estoicamente la misma

pregunta: "Yo no me considero vieja..." Y nos deja pensando –al mismo tiempo que comprobamos– que la edad siempre es y será subjetiva.

Es un hecho que ahora vivimos más años que las generaciones anteriores. En los últimos 150 años, el promedio de vida se ha incrementado considerablemente, si antes se vivía hasta los 45 años de edad, ahora la media se aproxima a los 80. Claro que todos queremos vivir más, siempre y cuando tengamos vitalidad y calidad de vida.

De la misma manera sabemos que alguien puede verse 10 años más joven o más grande de su edad biológica. Asimismo, hemos aprendido que no siempre tendremos los síntomas del envejecimiento que se presentan con el paso del tiempo, pues en la actualidad es posible extender al máximo los beneficios de una vida sana y aplicar todo lo que la ciencia de nuestros días ha descubierto para vivir mejor.

¿Cómo se logra y de qué depende?

Imagina, querido lector, que en las paredes de tu casa aparecieran unas grietas. De inmediato buscarías la causa, ¿cierto? Lo que no harías sería parcharlas y pintar por encima para que no se vieran. Pues con tu cuerpo es igual, sin importar si aún eres muy joven o ya no tan joven, si quieres vivir muchos años lleno de energía y de vitalidad, y tener una buena calidad de vida, en lugar de remediar cualquier pequeño o gran desperfecto de manera superficial, hay que ir al fondo, es decir, al nivel celular, para prevenir, fortalecer o, en su caso, remediar el daño o los daños que pueda haber.

Y lo apasionante es que la ciencia comprueba que crear el futuro que deseas está en tus manos y a tu alcance, en especial, por medio de los estudios sobre epigenética –disciplina que estudia lo que influye en tu salud y bienestar más allá de los genes, como el estilo de vida– y los

estudios sobre neuropsicoimmunología, que investiga la relación mente-cuerpo y el impacto que tiene en tu felicidad y calidad de vida. Para que conozcas un poco más sobre ellos, te comparto lo que se considera el descubrimiento médico más importante de los últimos tiempos:

Los telómeros y la telomerasa

Existen notables científicos como Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider y Jack W. Szostak, biólogos de la Universidad de San Francisco, California, y ganadores del Premio Nobel en 2009. Ellos hicieron el gran descubrimiento médico de los últimos tiempos: la descripción molecular de los telómeros y la telomerasa, y la relación que tienen con nuestra vida, salud, edad y bienestar.

Gracias a los nuevos descubrimientos en genética, publicados en *The American Journal of Clinical Nutrition*, sabemos que hubo un cambio de paradigma: tenemos un enorme control sobre la manera en que transitamos por la vida, en el estado de nuestra salud, así como en el tiempo y la forma en la que envejeceremos, información que hasta fechas recientes desconocíamos.

Pero...

¿Qué son los telómeros?

Dentro de cada una de tus células hay un núcleo. Ese núcleo contiene cromosomas. En los cromosomas están los genes, tu ADN, es decir, lo que te hace ser alto, bajo, moreno o rubio. ¿Hasta aquí todo claro?

Bien, sigue conmigo.

Imagina tus cromosomas como si fueran unas agujetas. Así como las puntas tienen un recubrimiento de plástico que facilita su uso, al final de cada hebra de ADN hay una estructura arquitectónica celular maravillosa, compuesta por telómeros que funcionan como capas protectoras.

Lo increíble de los telómeros (del griego *telos*, "final", y *meros*, "parte") es que contienen información vital. Su longitud es un bio-indicador muy efectivo de los años que tenemos y de los que nos quedan por vivir. Es como un reloj biológico interno en el que, en cada tictac, va contando el tiempo que nos queda en este planeta.

Además, estas capas protectoras son muy, muy importantes porque cada vez que una célula se divide en dos hijas para continuar viva, esas dos hijas se quedan con los telómeros un poco más cortos, pues en ese proceso estabilizan los cromosomas de la célula. Como si sacaras varias copias de un original, la tinta se diluye y la imagen cada vez se ve menos y menos clara: con cada recorte y réplica de la célula, viene un grado más de envejecimiento, lo cual, por un lado, es natural. Lo que no es natural es acelerar dicho proceso por medio del estilo de vida que decidamos llevar, tanto mental como emocional o físico.

Con el tiempo, los telómeros se vuelven demasiado cortos para proteger a los cromosomas y las células comienzan a perder su capacidad de dividirse; a ese proceso se le conoce como "el límite de Hayflick", nombre que no tienes que recordar, pero que, en términos sencillos, es igual a tres palabras: *enfermedad*, *envejecimiento* o *muerte*. De hecho, todas las enfermedades de las que has escuchado tienen que ver con un acortamiento de los telómeros, al igual que todas las señales de envejecimiento que nadie desea y que aquí sobra mencionar.

La buena noticia

Investigaciones recientes muestran que los telómeros son la única parte del ADN que es flexible, y que hay algo que repara sus puntas y puede extender los telómeros ligeramente: la enzima telomerasa. Lo que esto promete es que tenemos el poder de revertir y alargar los telómeros.

Ahí radica, querido lector, toda la diferencia y mi motivación para compartir contigo a lo largo del libro este tema que me apasiona, que he estudiado y que deseo que conozcas por igual. Estoy convencida de que, finalmente, es la información la que nos mueve a hacer cualquier cambio en nuestra vida.

El origen

Primero habría que considerar que a todo efecto visible, le corresponde una causa invisible; por ejemplo, para crear una escultura, escribir un libro, componer una sinfonía, o bien, organizar una revolución, antes se requiere de una idea, de un ideal con suficiente peso que sirva para mover al espíritu, a las masas o la conciencia. Esa idea o causa siempre es inmaterial y tiene una consecuencia en el mundo real o físico, ¿cierto? Pues lo mismo sucede en nuestro organismo.

Tus pensamientos y emociones son el indicador más importante de tu estado de salud. Descubrir que a partir de una causa –llámalo creencia, estilo de vida, decisión, armonía, emoción o pensamiento– podemos acelerar, impedir, retardar e incluso reponer el deterioro de los telómeros, por lo que no sólo lo físico y tangible cuenta, sino también lo impalpable. Tus creencias y pensamientos están conectados directamente con tu biología.

Científicos de la Universidad de California afirman que los telómeros más largos se asocian con menos enfermedades y una vida más larga. Además, los telómeros se pueden alargar o acortar durante lapsos mensuales, al aumentar o disminuir los niveles de telomerasa. ¿No es maravilloso?

Esto es una gran noticia porque significa que puedes hacer de manera consciente cambios en tu estilo de vida para ser, sentirte y vivir mejor. Y no exagero al decir que tú y yo podemos intervenir para crear el futuro que deseamos, al "encender" los genes que prolongan la edad -como si se tratara de una máquina expendedora, la cual sólo te surte el café si le insertas una moneda- y "apagar" aquellos que nos envejecen tanto mental, como físicamente, al reducir la velocidad de la pérdida de los telómeros.

Por eso me complace compartirte, querido lector, algunos datos que te sorprenderán tanto como a mí. Todo lo que encontrarás en estas páginas es el resultado de mucho tiempo de investigación realizada por grandes especialistas, médicos y científicos, trabajos, opiniones y análisis que he estudiado durante los últimos tres años.

En esencia, después de todo lo que he aprendido, podría resumir que hay 15 maneras que contribuyen a que los telómeros estén sanos y fuertes; que ayudan a tener mayor energía, a verte más joven pero, sobre todo y lo más importante, son 15 maneras en que te vas a sentir mejor que nunca, tanto por dentro, como por fuera. Y todos buscamos eso. Pero primero veamos...

¿Qué acorta el tamaño de los telómeros?

Estudios realizados a grupos de gemelos concluyeron que hay dos razones por las que los telómeros se acortan y dejan de funcionar:

- 1) En un 25 por ciento, el proceso natural de envejecimiento o herencia genética.
- 2) El 75 por ciento restante depende de algún factor externo que interrumpe su función natural, o sea, nuestro estilo de vida.

Entre los factores externos que provocan la disminución de la longitud de los telómeros están: el estrés, la ansiedad, las emociones negativas –ira, pesimismo, envidia, miedo y demás–, la falta de sueño, la obesidad, el cigarro, el alcohol en exceso, una mala nutrición, mala calidad en las relaciones y el sedentarismo.

El deterioro a nivel celular produce efectos físicos asociados con la edad, que todos conocemos.

Lo que te digo es tan sencillo como lo siguiente: imagina que cada vez que te estresas o tienes una emoción negativa sostenida, unas tijeras cósmicas dan un tijeretazo a cada uno de tus microscópicos telómeros. Cada vez que fumas, viene otro tijeretazo; cada vez que tomas alcohol en exceso, llega otro recorte, y así nos vamos...

Con todo lo anterior, varios aspectos del envejecimiento se suman, como: la disminución de la masa muscular, las manchas y arrugas en la piel, una menor capacidad cognitiva, menor capacidad energética e inmunológica, entre otros síntomas nada agradables.

Pero no todo es malo pues, como ya mencioné, se pueden regenerar. Aunque, ojo, en ese recorte cósmico siempre corremos el riesgo de que por debilidad los telómeros muten y se vuelvan células cancerígenas. De ahí la importancia de las decisiones en nuestro estilo de vida y de estar conscientes todo el tiempo de nuestros pensamientos y emociones. Aun para la naturaleza -a quien no podemos engañar-, todo tiene un límite. Así que ahora veamos.

¿Qué contribuye a alargarlos?

Si quieres células llenas de vitalidad, nútreas y aliméntalas de decisiones positivas, de una actitud firme hacia ti mismo y hacia tu bienestar.

Existe un interesante experimento realizado por el doctor Ronald A. DePinho, investigador y profesor en genética de la Harvard Medical School, y su equipo que fue publicado por *Nature* y *Harvard Gazette*. Los resultados bien podrían equipararse al hallazgo de la ancestralmente buscada fuente de la eterna juventud.

En dicho experimento, había un ratón de edad avanzada, cuyas condiciones equivalían a las de una persona vieja, con todas las señales clásicas: su cerebro era más pequeño, ya casi no veía, dejó de tener actividad sexual, no recordaba dónde estaba su comida ni podía encontrar su camino dentro del laberinto. Cuando DePinho provocó que los telómeros en sus células se alteraran, en un mes el ratón rejuveneció por completo: su piel, tejidos y órganos comenzaron a regenerarse como los de un joven. “Esto puede abrir nuevas avenidas hacia la medicina regenerativa”, comentó el investigador.

Ahora, veamos un brevísimo avance de lo que constituyen los 15 secretos que fortalecen a esas microscópicas moléculas protectoras de las puntas de nuestros cromosomas. Hablaré de ellas a fondo en cada apartado.

Los 15 secretos

I. Crea una coherencia interna

¿Qué significa esto y cómo se logra? Veremos la importancia de mantener una armonía entre tus sentimientos, tu mente y tu cuerpo, para darle el

mejor alimento cuántico a tus células y cómo lograrlo. Asimismo, sabrás que al ponerlo en práctica, tu vida se puede transformar materialmente.

2. Vigila tus creencias

Si bien la herencia genética es un factor importante en nuestra salud, se ha descubierto que no incide tanto en ella como se creía. En este capítulo veremos que hay causas que impactan más la expresión de los genes como lo que desarrollaré a lo largo del libro. Me parece increíble que no sean los genes sino las creencias heredadas y estresantes las que enferman a las personas, es decir, si lo crees, lo creas; o bien, la enfermedad sobreviene cuando la creencia se vuelve biología.

3. Busca el placer

El placer es una medicina poderosa. Si bien lo sospechábamos por naturaleza, los expertos en neuropsicoimmunología lo confirman hoy. Cada vez que experimentas placer por medio de los sentidos, estimulas la síntesis de una molécula, de la cual hablaremos y que es muy importante porque desencadena una reacción de químicos en tu cuerpo que te hace sentir pleno y lleno de bienestar.

4. Superaliméntate

¿Cuáles son los mejores superalimentos para fortalecer el cuerpo y la mente? ¿Para qué sirven? ¿Cómo y de dónde obtenerlos? Veremos los ocho mitos de nutrición y cuáles son los suplementos alimenticios más importantes para tener felices a todas tus células.

5. La clave para una vida feliz: despierta

Entre menos te ubicas en el presente, más preocupación o ansiedad tienes y más cortos se vuelven tus telómeros. Vivir el presente, como veremos, significa

detener el tiempo, estar en la única eternidad posible, que es, por decirlo de alguna manera, el *no tiempo*. Sabremos de la importancia de no permitir que el pasado o el futuro secuestren tu mente y te roben el precioso instante del ahora.

6. Refuerza tu energía

Nuestra energía se expande o se contrae todo el tiempo como si fuera un acordeón y afecta directamente nuestra calidad de vida. Cuando tu energía se expande, te sientes bien, pleno y capaz. En cambio, si se contrae, la vida pesa en todos sentidos. A primera vista este principio parecería muy obvio, ¿no? Sin embargo, te sorprenderás de las diversas e insospechadas maneras en que la energía se nos escapa.

7. Genera oxitocina

Esta hormona se produce en el cerebro y provoca que seamos más generosos, más abiertos, más empáticos y que confiemos más en los demás. Por ello, todo lo que la genere quizá sea más efectivo que cualquier medicina. Las relaciones sociales y afectivas ayudan a mantener nuestra salud física y mental; de hecho, son tan necesarias como dormir, hacer ejercicio o comer bien. Esto se afirma en *The Longevity Project*, un estudio realizado a lo largo de ocho décadas por los doctores y científicos Howard Friedman y Leslie Martin.

8. Ponte tus tenis

Muévete. No cabe duda de que el ejercicio es la mejor forma para rejuvenecer, además de que estar fuerte es el nuevo atractivo. Practicar ejercicios de alto impacto (brincar, escalar o salir de excursión) ayuda a construir hueso y músculo, además eleva tu ánimo y autoestima. Platicaremos sobre nuevas técnicas y descubrimientos.

9. El más simple y efectivo: duerme

Dormir mejora significativamente la calidad de vida y el semblante, además es el cambio más fácil, placentero y notorio que podemos hacer en nuestros hábitos para obtener una mejor vida. El doctor Michael Rozen, jefe de la Clínica de Cleveland para el Bienestar, comenta: "Dormir es el hábito de salud menos valorado", prácticamente todo en nuestra vida mejora con el simple hecho de hacerlo ocho horas. Aquí veremos por qué.

10. El factor invisible: actitud

Descubriremos historias maravillosas de personas que han sido para mí un ejemplo y una motivación. Estoy convencida de que la actitud es todo y que los años sólo son un número. Las personas por siempre jóvenes, son aquellas que no compran el dogma de que los cumpleaños determinan desde tu salud, hasta tu valía personal o atractivo. La creencia de que cumplir 30, 40, 50, 60 o más años de edad implica el "deterioro", se cumple sólo en quienes así lo asumen; es, digamos, una profecía autocumplida, una predicción que, una vez planteada en la mente, se vuelve la causa de su realización.

11. Atiende tu micromundo: dale vida a tu piel

Siempre nos preocupamos por las batallas del mundo exterior, mientras en nosotros una fuerte ofensiva entre átomos, moléculas y electrones tiene lugar a cada segundo ante nuestra total indiferencia. Esta lucha del micromundo interior requiere atención y cuidado para dar refuerzos al cuerpo y que éste salga victorioso. Además, es la única forma de mantenernos jóvenes, saludables y llenos de energía. Veremos cómo lograrlo.

12. Visita el mejor lugar: medita

Es la mejor forma de liberar el estrés. El estrés, como sabemos, provoca que nuestro cuerpo segregue cortisol y adrenalina, lo que inicia una cascada de

respuestas destructivas en el organismo que, a la larga, conllevan irremediablemente a un envejecimiento prematuro. Se ha comprobado que quienes meditan con frecuencia tienen muy bajos los niveles de dichas hormonas y sus mecanismos de adaptación suelen ser más altos que el promedio de las personas. Aquí veremos todo acerca del cómo, el cuándo y el por qué meditar. El estrés negativo no sólo está en la cabeza, transita por todo el cuerpo y afecta cada célula de tu organismo.

13. Desintoxica

Si bien el cuerpo es profundamente sabio y tiene la capacidad de desintoxicarse solo mediante los riñones, los intestinos, los pulmones, la linfa y la piel; si abusas de él en diversas formas como, por ejemplo: si has trabajado mucho y el estrés te ha llevado a ingerir alimentos nada nutritivos, si te sientes embotado y con la mente fuera de foco, si has tenido muchos eventos fuera de casa y has bebido más que de costumbre, si notas que en tu piel aparecen más impurezas de lo normal, si tienes problemas digestivos o bien si en tu cuerpo aparecen pequeños dolorcitos por todos lados sin razón alguna; entonces, el proceso se hace lento, dada la acumulación de toxinas. Veremos tres formas de ayudar a tu organismo a liberarte de ellas.

14. ¿Quieres mantenerte joven y sano?: ama

Muchos hemos tenido el privilegio de poder comprobar que cuando por nuestras venas circula la renovadora energía del amor, de inmediato se nota en nuestro andar, en el aprecio que tenemos por la vida, en nuestro tono de voz y en el brillo de los ojos. Lo que quizá ignoramos son todos los beneficios medibles que acompañan a esta hermosa experiencia. En este apartado veremos cómo y cuánto beneficia a nuestro sistema inmunológico, y lo que nos agrega bienestar y calidad de vida.

15. Abre los ojos: agradece

Para mí, este último secreto es el más importante, literalmente la vida te cambia y por eso cierro con él. Veremos cómo, de acuerdo con los neurocientíficos, agradecer tiene beneficios a nivel químico, biológico y emocional, además de que en el cerebro activa los centros de recompensa que modifican tus circuitos neuronales, así como tu campo electromagnético. Para ello basta hacerte una sola pregunta, veremos cuál es.

Cada día me convengo más de que los héroes o las heroínas de la historia, la película o los cuentos, son los que viven dentro de nosotros y luchan segundo a segundo de manera anónima para mantener un equilibrio y sobrevivir, a pesar de todo lo que hacemos por desequilibrarlos, o mejor dicho, desequilibrarlas, pues me refiero a las microscópicas y nunca recordadas células.

Esta comunidad de millones y millones de elementos posee una inteligencia asombrosa. Trabaja sin descanso para formar, adaptarse, cuidar, distribuir y almacenar el alimento y así cuidar el órgano que crean según sus funciones. Todo esto a pesar de que a veces no somos los mejores ni más puntuales proveedores de nutrientes. Por si fuera poco, sincronizan la comunicación necesaria para que se den las reacciones químicas que mantienen en balance a los órganos como el corazón, el cerebro y el hígado, entre otros.

Considera además, que todo lo que piensas, sientes, imaginas, sueñas o recuerdas, estimula o inhibe la producción de sustancias químicas, que mantiene el funcionamiento óptimo y armónico de las células; o que, por el contrario, las desestabiliza por completo, lo que incrementa su reto de mantener a tu cuerpo en homeostasis. ¡En verdad las células son increíbles!

Sin embargo, si nuestro estilo de vida no es sano, o nuestros pensamientos y emociones navegan en los mares del rencor, la ira o la negatividad, se pueden disfrazar o rebelar y dar paso a las enfermedades autoinmunes o bien, crear un tumor canceroso o amenazar la supervivencia y armonía de todas.

Por lo anterior, necesitamos tomar en cuenta los telómeros no sólo de manera superficial, porque, aunque son microscópicos, nuestras células dependen de ellos en un nivel muy profundo y fundamental y, por ende, nosotros también.

Ten la certeza de que siempre estará la posibilidad, a través de pequeños cambios en tu estilo de vida, de transformarte en una persona que activa el infinito potencial que tiene en su poder.

¡Comenzamos!