

¿Qué es un *antiaging* natural?

Por Victòria Baras

Venimos utilizando el término *antiaging* para describir técnicas, herramientas e incluso estilos de vida que nos permiten ajustar nuestra edad biológica con la que realmente sentimos como nuestra, y así entrar en la madurez con vigor e ilusión, encontrándonos bien. Lo cierto es que la palabrita en cuestión se ha escapado de las elegantes antecámaras de las clínicas de cirugía estética y de las etiquetas de los cosméticos a base de seda y caviar y ha saltado sin ningún miramiento a la tele. Y ya se sabe que cuando algo sale masivamente en los medios de comunicación es que los expertos en *marketing* le han visto su potencial y rápidamente se populariza convirtiéndose en un fenómeno social.

Comprobamos así que las bebidas ya no persiguen quitar la sed y dejar un agradable sabor, sino que además adelgazan o están llenas de antioxidantes; la avena y la soja se han hecho un lugar en las estanterías del supermercado de la esquina y ya no es preciso ir a una tienda de dietética para encontrar yogures confeccionados con sustitutos de leche de vaca. Alimentos enriquecidos con hierro, con calcio, con omega 3 y margarinas que "alimentan nuestro cerebro" (aunque las grasas hidrogenadas sean nocivas para el colesterol) están a la orden del día. Es la era de los alimentos funcionales, esto es, además de calmar la sed o nutrirnos, cumplen una segunda función: ser *antiaging*. La mayoría de las personas que nos interesamos seriamente por el tema del *antiaging* hemos alcanzado una edad en que estamos dispuestas a llegar a un compromiso con nosotras mismas y seguir un programa pautado en lugar de picotear aquí y allá información más o menos rigurosa, hombres y mujeres que hemos superado los cuarenta e incluso el hito de los cincuenta y buscamos una propuesta alternativa para esas molestias que han aparecido como de repente, sean un kilito de más, un dolor rebelde en la espalda, unas

sombras oscuras en las piernas, o una sensibilidad exacerbada a nivel emocional que dispara nuestros niveles de estrés provocando incluso insomnio en situaciones que antes controlábamos mejor.

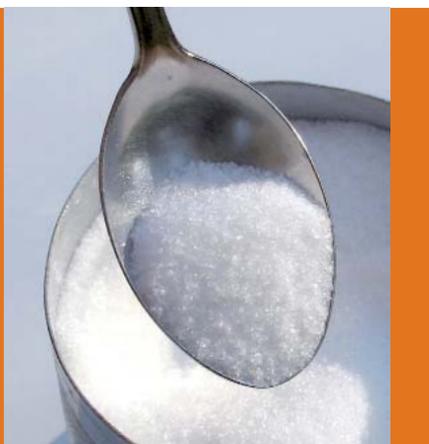
Todos estos trastornos -cuando no se trata de enfermedades, claro está- son señales de fatiga de alguna parte de nuestro organismo. La buena noticia es que un buen programa *antiaging* puede ayudarnos en muchos aspectos: Aumentar la densidad de las fibras de colágeno en cuerpo y rostro, recuperando tersura; reequilibrar el sistema nervioso y los síntomas de estrés, depresión y ansiedad; restaurar el equilibrio sueño-vigilia; devolver la movilidad a las articulaciones inflamadas y dolorosas; regular los niveles hormonales en andropausia y menopausia; potenciar la libido y el interés sexual; agudizar la memoria y la concentración; tonificar venas varicosas y la circulación en general; reactivar intestinos perezosos, aligerar digestiones pesadas y flatulencias y un largo etcétera. Muy frecuentemente asociamos esos trastornos al hecho de envejecer y sin embargo si tomamos conciencia de ello y estamos dispuestos a cuidarnos, podríamos mejorar muchos de estos aspectos.

Un buen programa *antiaging* facilita información respecto al proceso de envejecer

Un buen programa *antiaging* facilita información respecto al proceso de envejecer y cómo afecta a los distintos órganos y funciones y sobre todo propone soluciones naturales que estén al alcance de nuestra mano

LOS ACELERADORES DEL ENVEJECIMIENTO

- La oxidación
- El desequilibrio hormonal
- El ph acid
- El sedentarismo
- El sobrepeso
- Los tóxicos
- La inflamación
- La glicación
- El distres
- La jubilación de la vida



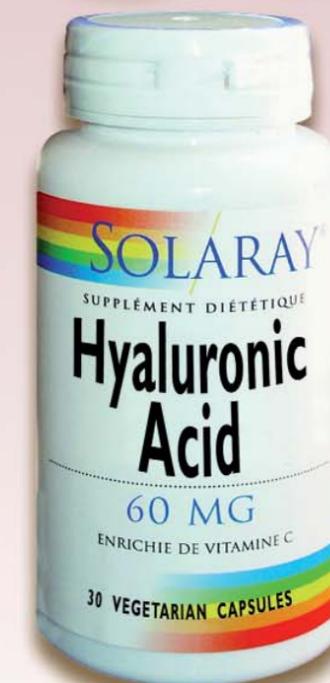
y cómo afecta a los distintos órganos y funciones y sobre todo propone soluciones naturales que estén al alcance de nuestra mano, basadas en una serie de hábitos que nos permitan desintoxicar y regenerar nuestro organismo, comenzando por lo más visible, la piel, hasta lo más íntimo, nuestras emociones.

Iniciamos pues una serie de artículos a través de los cuales podremos seguir un verdadero programa *antiaging* desde casa cuidando nuestra alimentación, complementándola con suplementos de nutrición ortomolecular de gran penetración celular y óptimo aprovechamiento metabólico y siguiendo unas pautas que recogemos bajo dos epígrafes: los aceleradores del envejecimiento y los pilares de la salud y la longevidad.

Los aceleradores del envejecimiento son las toxinas, los radicales libres, grandes cantidades de azúcar o hidratos de carbono fácilmente convertibles en azúcares, es decir de índice glucémico alto, pues acaban agotando el páncreas y presentando resistencia a la insulina e incluso diabetes tipo II, que deteriora gravemente el colágeno. Un exceso de proteína animal y de sal común, como la que podemos encontrar en una paparina gigante de palomitas, producen descalcificación ósea, lo cual a nuestra edad es peligrosísimo. También un pH sanguíneo ácido es un acelerador del envejecimiento de primera magnitud, pues convierte nuestro cuerpo en una vasija donde lentamente se van disolviendo nuestros huesos. Una mala postura que debilite la musculatura paravertebral, el sedentarismo y la obesidad son tres aceleradores del envejecimiento relacionados con nuestra arquitectura corporal y, finalmente, el factor de envejecimiento más importante, el estrés. Todos estos factores serán tratados en próximos artículos así como sus opuestos, los pilares de la salud y la longevidad, cuyo secreto de momento me reservo...

Mi experiencia clínica diaria como especialista en *antiaging* me ha demostrado la efectividad de este gran arsenal terapéutico que ahora ponemos a disposición de los lectores de dDONA, así que ¡ve revisando algunas de estas actitudes que tanto influyen en tu bienestar y tu aspecto, pues en el próximo número nos lanzamos a fondo!

VICTÒRIA BARAS
Nutrióloga, autora del libro *Antiaging natural, Integral de RBA antiagingnatural@caballosliderazgo.com*



Refuerzo para la piel y las articulaciones

- Protección entérica para una mejor absorción
- Biodisponibilidad potenciada con vitamina C.
- Fuente natural 100% vegetal
- Ayuda al mantenimiento de la piel y las articulaciones

Distribuido en España por:
SM Importador de Productos Dietéticos, S.L.
C/. Bruc, 99 • 08203 Sabadell
Tel. 93 711 28 70 • Fax 93 711 28 71 • info@smimport.com

