

Antiaging

Otoño: melancolía, depresión y la elefantita del telediario



VICTÒRIA BARAS

Nutrióloga.

Experta en *antiaging*, se ha especializado en los cambios de la madurez y la menopausia.

Tiene consulta en Barcelona y Cabrera de Mar.

Autora del libro *Antiaging natural*, Integral de RBA

antiagingnatural@caballosyliderazgo.com

«Otoño se muere, se muere dulcemente, con sus racimos de uva y sus hojas cobrizas». Más o menos, la canción decía eso. Era de una portuguesa, maestros en eso del *saudade*. El otoño siempre ha fascinado a los poetas, pintores, escritores, trovadores y espíritus sensibles. El otoño está cargado de simbología, de final de algo vivo y trepidante: el verano que deja paso a cierta melancolía, el recuerdo de que nada dura ni perdura, de que en la vida, ¡ay!, todo es cambiante y efímero. El otoño es propicio a la nostalgia y por muy sublime que pueda ser la colorida paleta de esta estación, a muchas personas el otoño les sume en la tristeza. La sociedad moderna, tan inclinada a “medicalizar” y poner nombres y etiquetas, llama a ese conjunto de fatiga, falta de energía y motivación, tristeza y apatía **síndrome postvacacional**.

El síndrome postvacacional puede mostrar otros síntomas más serios que van desde el estado depresivo a ataques de ansiedad y estrés, todo ello acompañado de falta de energía física. Volver al trabajo, a la dura realidad, puede provocar estrés, el gran enemigo de la salud y la longevidad.

Un informativo mostraba recientemente las imágenes de un joven elefante hembra que no había podido superar la muerte de su compañera con quien compartía zoo desde hacía años; estresadísima, mostraba claros signos de estrés y depresión. En un año se había avejentado rápidamente; en el último reportaje la elefantita parecía una anciana, con pliegues y arrugas propias de un ejemplar de cien años. El estrés produce cantidad de radicales libres que provocan daño oxidativo y envejecimiento celular y el estrés sostenido puede desembocar fácilmente en un estado depresivo.

El estrés es un factor que acelera el envejecimiento de manera importantísima

Creo que la mayoría de nosotros, así como los niños, sufrimos un poco de estrés por la “vuelta al cole”, sobre todo en esta época de coyuntura económica dura, cuanto más si ésta nos ha afectado directamente. Sin embargo, tanto a nivel individual como colectivo, debemos nuestra supervivencia a nuestra capacidad de adaptación al cambio. El estrés es un factor que acelera el envejecimiento de manera importantísima. Ade-



