

Gwyneth Paltrow es una promotora del reemplazo hormonal.



# Ruta para una 'BELLEZA INTERIOR'

YA LO DECÍAN EN LA ROMA DEL SIGLO I: MENTE SANA EN CUERPO SANO. A LO QUE HOY PODRÍAMOS AGREGAR ¡Y JOVEN! LA CONVERSACIÓN DEL "ANTIAGING" ÚLTIMAMENTE HA DERIVADO DE CREMAS, MÁQUINAS Y PROCEDIMIENTOS A HABLAR DE PESAS, PROTEÍNAS Y HORMONAS. TRABAJO POR DENTRO QUE SE REFLEJA MUY FRESCO POR FUERA.

La influencer chilena Francisca González, entre el running y sus nietos.

Por Claudia Paz González

Victoria Beckham  
y su rutina de pesas.

### SIN SALUD NO HAY BELLEZA. POR MÁS QUE APARENTEMENTE SE PUEDA LUCIR BIEN, LOS NUEVOS PARADIGMAS DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

**SON CLAROS:** el exterior debe el ser reflejo del correcto funcionamiento del organismo. Y no solo los doctores lideran esa máxima, también coaches y redes sociales abren la cortina de lo que muchas veces hay detrás de una apariencia que quirúrgicamente quiere detener el tiempo. Y no es bonito. Por eso, el énfasis se ha dirigido en retomar otros caminos para no esconder un cuerpo en decadencia anticipada y recuperar el potencial entregado por la naturaleza.

Si hay un país que está a la vanguardia en aquel arte y con gracia, ese es Japón. De ahí la importancia de un estudio publicado por investigadores de la Universidad Ritsumeikan de Kioto en las páginas de la prestigiosa revista Scientific Report. Tras años de análisis determinaron que “la piel de las personas se volvió más joven a nivel celular” después de que comenzaran a hacer ejercicio. Y no solo eso, además, “los efectos más pronunciados ocurrieron cuando levantaron pesas”.

Para Amy McClung, eminencia en cuidado de la piel a nivel mundial, lo interesante del estudio (que por años hizo un seguimiento a 61 japonesas) es que “el entrenamiento de resistencia aumentó el grosor dérmico al incrementar o disminuir diferentes factores que contribuyeron al grosor dérmico, en lugar de adelgazarlo. Con lo que queda de manifiesto que la actividad física puede modificar la expresión genética a través de su influencia en el proceso de oxigenación y de circulación”.

A la coach en nutrición y fitness, la influencer Francisca González (@frangibar), los últimos estudios no la sorprenden porque conoce de primera fuente los efectos del ejercicio. “Hace mucho entendí que de verdad mi cuerpo es mi templo y si bien siempre fui deportista de contextura delgada, hace 13 años me discipliné. Antes uno no tenía idea de la importancia de incluir las proteínas en la dieta. Hoy, me preocupó de dormir las horas determinadas y nunca he tomado alcohol en toda mi vida. Tengo clarísimo que en una década me voy a ver igual que hoy, quizás con un poquito más de arrugas”, sentencia esta mujer orgullosa de sus 58 años.

Si hay algo que también ella le repite a diarios a sus cientos de miles de seguidoras es que la musculatura es el órgano de la longevidad que nos va a permitir tener una buena calidad de vida con el paso de los años. “Más allá del tema estético, desarrollar musculatura es la mejor inversión que podemos hacer para darle a nuestros huesos la protección que requieren para que no se quiebren en edades más avanzadas y eso es algo de lo que antes nadie hablaba”.

Por eso, no es extraño que muchas celebridades hollywoodenses en sus rutinas físicas de deportes y actividades como yoga y pilates estén incorporando nuevamente bastante las pesas. En estas estaría el secreto para extender la juventud.

### CARA FIRME

En ese sentido, la directora del Centro Médico Nuclinic, la nutrióloga Magdalena Frías, es contundente: el mejor indicador para no acelerar el envejecimiento es la masa muscular. “Esto es fundamental desde los 40 años y, especialmente, en las mujeres en la etapa de la perimenopausia. Mi principal recomendación es no descuidar la ingesta de proteínas y evitar la acumulación de grasa abdominal propia de la edad”.

¿Para una piel más joven? Magdalena Frías es clara: mantener niveles de azúcar en rangos óptimos. Esto se logra disminuyendo al máximo su consumo e incorporando verduras y fibra en la alimentación. “Hay que preocuparnos del orden de los alimentos: la ensalada (fibra) primero, luego la proteína y al final los hidratos de carbono o fruta. De esa forma, logramos una menor alza del nivel de azúcar en la sangre y, por ende, de la insulina que es la hormona que favorece la grasa abdominal”.

En los últimos años que –¡por fin!– se ha sacado el velo al tema de la perimenopausia (que inicia su proceso muchas veces desde los 38 años) con sus cambios naturales en la apariencia, la ciencia ha amplificado su voz derribando mitos en la conversación sobre el tan necesario reemplazo hormonal. Este último también tiene un camino muy conectado con la belleza, pues cinco años posclimaterio se ha medido la pérdida de un tercio del colágeno. El mismo que muchos centros estéticos tratan de reactivar con tecnología.



Kendall Jenner y sus hermanas son fanáticas de los puzzles y se desafían por redes sociales. También lo era la Reina Isabel II.



Eva Longoria hace detox de azúcar cada 30 días. Mientras que Miley Cyrus cortó su consumo para potenciar los resultados de su plan de ejercicios.

Por aquello es importante ir a una cita ginecológica para pedir el reemplazo hormonal y un acompañamiento en el proceso. ¡Todo es positivo con el inicio del tratamiento! En la consulta tendrás respuestas a una infinidad de dudas respecto a esta etapa y, de paso, la piel de tu cara lo va agradecer.

#### PUZZLES Y BAILE

Para el neurólogo Pedro Chana, los nuevos paradigmas también deben ser acompañados con dosis de medicina preventiva. “En lo práctico, es clave realizar los controles pertinentes, dependiendo del perfil familiar y dar un seguimiento responsable al desarrollo de las patologías. ¡La actividad física es insustituible! El ideal es mantener mínimo de 10.000 pasos diarios, lo que es bastante significativo porque significa moverse aproximadamente 6 kilómetros por día, lo que en nuestra cultura es bastante infrecuente”.

La kinesióloga Johana Pino de Kinetemueve coincide plenamente y, además, agrega que prepararse para lo que viene desde los 40 requiere de un enfoque que incluya el área física, social y cognitivo.

“Junto con los ejercicios de fuerza que nos van a ayudar a desarrollar también el equilibrio, hay que preocuparse de hacer una rutina mental que incluya cálculos, puzzles, sopa de letras, juegos de memoria porque son super adecuados para mantener el rendimiento cognitivo”.

Ejercitar desde temprano la mente –en tiempos en que toda la información está a un clic de Google– es ideal como otro tipo de antiaging.

Y también puede ser muy entretenido, ya que Johana Pino añade que el baile, que integra varios sentidos, está comprobado que ayuda a evitar enfermedades que muchas veces sorprenden temprano en la vida como el Alzheimer. Y está “el contexto social, donde vínculos y relaciones resultan claves para mantener la salud mental”.

Por eso, si sales y memorizas el número de teléfono de alguien, además de sexy, puede ser saludable. Una mente activa es una mente moderna. ■