

“Estoy convencida de que la ciencia mejora nuestras vidas”

ENTREVISTA DRA. NATALIA GENNARO

DIRECTORA MÉDICA Y CEO DEL INSTITUTO DRA. NATALIA GENNARO Y CLUB ANTIAGING

Envejecer mejor y llegar a edades avanzadas como si estuviéramos en la flor de la vida. ¿Es posible? La Dra. Natalia Gennaro sabe que sí, y a ello se dedica en el instituto que lleva su nombre

■ n el Instituto Dra. Natalia Gennaro están preparados para aplicar la medicina más actualizada y eficiente en las 3 áreas de la ciencia médica que apasionan, y a las que ha dedicado su vida, la Dra. Natalia Gennaro, Médico especialista en Ginecología, Medicina de la Longevidad Saludable y Medicina Regenerativa. También es experta en Suelo Pélvico y Hormonas Bioidénticas. Con ella conversamos hoy.

¿Es posible llegar a los 70 años como si tuvieras 40?

Sí, absolutamente. Debemos empezar precozmente y dialogar correctamente con nuestra genética individual. Así, incluso llegaremos a los 100 como si tuviéramos 50. Idealmente deberíamos realizar la primera consulta sobre antiaging a los 35-40 años para diseñar una estrategia sobre el manejo de nuestro envejecimiento. Pero siempre se puede mejorar y hasta revertir en algún grado el envejecimiento. De todos modos, mientras más dañados estemos por dentro, menos regeneración conseguiremos.

Lo que debemos entender es que el envejecimiento actual no es saludable, sino prematuro y acelerado.

■ *Y por qué nos pasa?*

Porque hoy sobrevivimos como podemos, comemos lo que estamos acostumbrados, estamos llenos de tóxicos ambientales, gestionamos las emociones deficientemente, somos sedentarios, dormimos mal y alteramos nuestro ciclo circadiano, mientras las hormonas disminuyen y tenemos carencias de nutrientes. Esa justamente no es la información apropiada para envejecer saludablemente.

Acudir a una consulta antiaging es el primer paso para empezar a planificar cómo quieras llegar a los 70. Debemos conocernos más profundamente, aprender cómo somos, lo que necesita nuestro cuerpo individual y ponernos acción.

■ “Lo que debemos entender es que el envejecimiento actual no es saludable, sino prematuro y acelerado”

■ *Tu campo de especialidad son las hormonas, ¿cómo nos afectan?*

Soy una enamorada de las hormonas. Son moléculas inteligentes que se producen en un órgano y llevan información a todo el cuerpo, entran en la célula y activan genes. Son esenciales para la

vida, pero en su justa medida, ni en más ni en menos.

Todas las hormonas regulan actividades importantes, si no las tenemos o están desreguladas, la información que reciben nuestros genes no será la apropiada. Los mecanismos que deben activar no se activan o se activan de más. Por ejemplo: en el cerebro, el déficit de hormonas esteroideas estrógeno, como ocurre en la menopausia, produce muerte celular por un mecanismo llamado duplicación diótica, que incrementa los niveles de oxidación e inflamación intracelular que no mejoran solo con antioxidantes, sino con aporte mixto hormonal y antioxidantes. Gracias a este mecanismo, las mujeres tenemos un 30% más de riesgo de tener alzheimer que los hombres. Hoy podemos regularlo.

Desafortunadamente, hay miedo a las hormonas, lo en-



tiendo, pero la medicina ha cambiado. Por eso, en mi club, invito a mis pacientes a webinars sobre salud hormonal y antiaging, lo que ayuda a comprender como, por ejemplo, la menopausia acelera, de promedio, un 30% nuestro envejecimiento en la primera década, y lo que podemos hacer para ralentizarlo.

■ “Jamás estaré demasiado cansada para crear un cambio”

Pero, como se dice, cada persona es un mundo... ¿La medicina de precisión juega un papel importante?

Eso es. He estudiado específicamente sobre manejo hormonal en Europa, EEUU y en Latinoamérica. Afortunadamente, como médico, también he trabajado en varios países con población muy heterogénea de pacientes, lo que me permitió conocer una variedad de síntomas de déficit o exceso hormonal y genética sorprendentes. Ni te imaginas hasta qué punto es importante conocer al paciente, tanto física como mental y emocionalmente. Por ello, en la consulta, dedico mucho tiempo a escuchar y, ahora, conocer también genéticamente.

Suelo explicar con un ejemplo sencillo el valor de la individualidad: si hacemos pautas generales, esperamos que sólo de un 60-70% de personas se beneficien de ellas. Si decimos que beber 3 tazas de café al día es bueno, encontraremos que beber café depende de cómo metabolizas la cafeína. Así, los metabolizadores lentos no podrán beber ni 1 taza de café (1 de cada 10); los rápidos podrán beber 6 (2-3 de cada 10); y los normales beberán hasta 3 tazas (6-7 de cada 10). Si supiéramos como metaboliza cada uno, podríamos decirle lo que realmente necesita su cuerpo.

¿QUÉ HACEMOS EN EL INSTITUTO DRA. NATALIA GENNARO?

Suelo Pélvico y Medicina Regenerativa

He fundado la Primera Unidad de Vulva, Vagina y Suelo Pélvico robótico de alta resolución y capacidad bio-tecnológica donde procuramos tratamientos de alta eficiencia regenerativa y reconstructiva. Evito la cirugía radical, y sólo realizo reconstrucción precisa del ligamento roto con cirugía robótica, para lo cual diseñé un aparato que evalúa la lesión específica y predice el resultado quirúrgico, restauramos los tejidos dañados en la esfera del suelo pélvico

femenino. Mi misión es aportar soluciones más eficientes, acompañar en el proceso y educar sobre la importancia de la calidad de vida.

Medicina Antiaging

Descubrir que el envejecimiento es una enfermedad y que es el origen de todas las enfermedades que ocurren durante la vejez, sin dudas cambió mi vida científica. Descubrir que aportar la correcta información a nuestros genes hará que estemos sanos por más tiempo, y que a los 50 puedes evitar tener cansancio, pér-

dida de atención, fluidez mental, libido, ansiedad, depresión, diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, dolor articular, pérdida de masa ósea y muscular, etc. Descubrir que la velocidad de envejecimiento es totalmente individual, donde la precisión, la medicina individualizada, conocer en profundidad tus genes para tomar mejores y más precisas decisiones médicas es esencial. Mi misión es aportar valor a una sociedad que envejece ayudando a cambiar el paradigma que el envejecimiento es normal, y comenzar a ser

activos en su manejo, ayudar a legar una herencia más saludable, sostenible, inteligente, a las generaciones futuras.

Club Antiaging

es un espacio para pacientes, creado con la filosofía “SMART, SLOW and ECO AGING” donde tienen acceso a webinars, clases, cursos, eventos y productos. Aquí creamos una comunidad activa que apoya la longevidad saludable, y cuyo objetivo más elevado es dejar a generaciones futuras un legado más saludable.

**Dra.
NATALIA
GENNARO**