

“Ralentizar el proceso de envejecimiento es posible”

ENTREVISTA **DRA. GLORIA SABATER** COFUNDADORA DE SALENGEI

Desde siempre, la lucha contra el envejecimiento ha estado en el foco de la medicina, que no ha dejado de investigar para encontrar elementos que ayuden a ralentizar un proceso que nos afecta a todos. Hablamos de ello con la Dra. Gloria Sabater, fundadora de Salengei, una compañía especializada en nutrición activa que creó con su hermana Cristina.



Gloria Sabater es Dra. en Farmacia y especialista en antienviejimiento

Ahora se está hablando mucho de la fiebre del oro de la inmortalidad: Silicon Valley y científicos buscan el milagro para no envejecer, ¿qué opina de este tema?

La gente cuando se le habla de soluciones antienviejimiento suele pensar en la parte estética, la piel y las arrugas, pero ahora el foco no está tanto en crear de cremas antienviejimiento, sino que se está yendo mucho más lejos, investigando e invirtiendo mucho dinero para poder realizar intervenciones epigenéticas. Un ejemplo fácil de entender sería actuar para reiniciar las células como si reiniciáramos un software haciendo uso de la copia de seguridad de las instrucciones epigenéticas, esencialmente borrando las señales corruptas que ponen a las células en el camino hacia el envejecimiento.

No obstante, debemos hacer uso del conocimiento actual, y hoy ya se puede actuar retrasando el proceso del envejecimiento modificando el estilo de vida, nutrición, ejercicio físico, y añadiendo determinados suplementos, pudiendo añadir unos 10 años a la esperanza de vida, a la vez que 20 años de vida saludable.

Salengei investiga para encontrar principios activos naturales que tengan estudios clínicos que demuestren la mejora de determinadas condiciones de salud

mente. Por eso es tan importante el conocimiento de nuestros genes, pues de esta manera podemos actuar modulando el 75% restante. Es decir, la mejor dieta del mundo puede no ser la adecuada para todos. Dentro de esta genética hay una parte importante de nuestro ADN que son los telómeros cuya longitud está estrechamente ligada a las enfermedades y al envejecimiento.

¿Es posible prevenir o ralentizar el proceso de envejecimiento?

Sí, totalmente. Pero para ello habría que tener un punto de partida, mediante una serie de pruebas, por ejemplo, de condición física, analíticas (estudios genéticos, marcadores bioquímicos, de inflamación, hormonas, marcadores tumorales, virus, estudio del microbioma intestinal, y otras pruebas según cada caso) y a partir de aquí se puede establecer una estrategia y plan de acción, en el que se incluiría el tipo de dieta, alimentos más adecuados, así como la suplementación de forma personalizada.

¿Qué opciones ofrecen en Salengei para ello?

Nosotros nos centramos en investigar y buscar principios activos naturales, que tengan estudios clínicos que demuestren la mejora de determinadas condiciones de salud. Estamos enfocados en fabricar complementos alimenticios en-

La predisposición genética y el estilo de vida de cada persona condicionan el modo en que se envejece

focados a la longevidad. Salengei es “Science for Longevity” (ciencia para la longevidad).

¿Pero muchos de los tratamientos que se hacen antienviejimiento no están centrados en las hormonas?

Sí, es cierto que son una parte importante del tratamiento antienviejimiento, dado que a medida que envejecemos suele producirse una bajada en los niveles de síntesis de ciertas hormonas como los estrógenos, la testosterona, la DHT, la DHEA, la melatonina... Y aunque se habla mucho de menopausia se habla poco de la andropausia o andropenia; el envejecimiento hormonal también les ocurre a los hombres. Muchos tratamientos se basan en restablecer o restaurar los niveles hormonales a lo equivalente a los valores normales como si se tuvieran 10-20 años menos.

¿Qué papel juega la nutricosmética en el modo de afrontar este proceso?

La nutricosmética se basa en la utilización de diferentes principios

activos naturales por vía oral para mejorar la piel desde la hidratación, las arrugas, flacidez, brillo, etc. Pero hemos de acostumbrarnos a que lo importante no es el aspecto externo, sino mucho más el interno.

¿Existe en nuestro país una cultura de nutrición y complementos orientados al antiaging?

España está entrando, cada vez más, en esta cultura. En otros países de Europa existen mercados más maduros, como Italia.

¿Cuándo debemos empezar a contemplar acciones proactivas contra el envejecimiento?

De hecho, desde que nacemos podríamos decir que caminamos hacia el envejecimiento, y aunque podríamos hacer un paréntesis porque los primeros 15 años se basan en el crecimiento y el desarrollo, es fundamental entender que un buen estilo de vida se adquiere en esa primera etapa de la vida a través de lo que aprendemos en nuestra familia, y entorno.

Es en esta fase donde construimos nuestro microbioma intestinal, que depende en gran medida no solo de la lactancia materna sino de la nutrición realizada en esos primeros años; por eso es tan importante crear unos buenos cimientos. Así que nunca es tarde para empezar, aunque siempre hubiéramos podido hacerlo antes.

¿Qué consejos daría a quienes no se han preocupado nunca de este tipo de problemas?

Siempre suele haber un detonante en este tipo de personas que les hace pensar y reflexionar, y preguntarse cuál es el motivo que les ha hecho llegar a tener esos problemas de salud (sobrepeso, molestias musculares o articulares...)

En estos casos me centro en explicar que esto no es como una operación de cirugía estética que entras en el quirófano y sales y ya te han arreglado, esto es mucho más pues hace falta estar dispuestos a tener coraje, fuerza de voluntad y compromiso consigo mismos para cambiar a mejor. Si no existe esa voluntad de cambio, los consejos que podamos darles son inútiles.

