

## **El foro de expertos "Vivir más y mejor. El secreto de la juventud" analiza el mecanismo del envejecimiento**

**Los mecanismos del envejecimiento son múltiples, pero existen varias maneras de envejecer. Aceptar y sufrir un deterioro generalizado o aportar soluciones fisiológicas que mejoren la calidad de vida actual y que limiten la aparición de enfermedades**

¿Existe un tratamiento eficaz para prevenir enfermedades y combatir el envejecimiento?

Estos aspectos se han debatido en el foro sobre "Vivir más y mejor. El secreto de la juventud" organizado por el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social y NEOLIFE el pasado 20 de junio. La Dra. Celia Gonzalo, especialista en Age Management Medicine, del Equipo Médico de NEOLIFE, subrayó que "es posible volver a equilibrar nuestro sistema metabólico y hormonal y disminuir la inflamación y el estrés oxidativo, con terapia de reemplazo hormonal bioidéntico". Y añade que "en manos de especialistas que dominan el arte del equilibrio hormonal esta terapia es segura y eficaz a lo largo del tiempo. El tratamiento se ajusta a cada paciente ya que existen diferentes formas de administración. Es hora de hacer prevención de calidad y de dar respuesta a dolencias y síntomas que, con frecuencia, se quedan sin tratar y no solo nos traen enfermedades, sino también una mala calidad de vida".

De hecho, a partir de los 40 años es habitual detectar déficits hormonales, lo que conlleva a sentirse más cansados y tristes. El deseo sexual a veces se desvanece. A nivel mental la alteración de la memoria es evidente. El insomnio aparece e impide regenerarse. Además, el aspecto físico experimentará cambios: piel seca, más tendencia a desarrollar arrugas, ganancia de peso (con aumento del perímetro abdominal) y pérdida de músculo.

Las hormonas que intervienen en el proceso de envejecimiento y que se puede tratar con terapia sustitutiva son: el estradiol, la testosterona, la DHEA, la progesterona, las hormonas tiroideas, la pregnenolona, la hormona de crecimiento y la melatonina. Cada una de ellas tiene diferentes funciones y en ocasiones actúan de manera sinérgica.

Según el doctor Darío Acuña, Catedrático de Fisiología y Director del Instituto Internacional de la Melatonina, señala: "la Melatonina es la hormona reguladora del sueño, pero además es clave como hormona que actúa frente al estrés oxidativo, la inflamación y modulación de la inmunidad". En efecto, la melatonina empieza a disminuir a partir de los 35-40 años, ya que es una molécula presente en todas las células, que las protege frente al estrés oxidativo y la inflamación, su déficit favorece el envejecimiento y las enfermedades asociadas al mismo. Es, pues, importante medir sus niveles y marcadores de daño oxidativo e inflamación, para adecuar la dosis de melatonina para prevenir enfermedades y promover su envejecimiento saludable.

Tal y como apunta Javier Gállego, Sociólogo, periodista y analista en Tele5, Cuatro, Onda Cero y Telemadrid, entre otras cadenas: señala la importancia del arte de vivir, tener ilusión por las cosas, tener entusiasmo, vivir con serenidad y armonía y es esencial eliminar las toxinas de la cabeza y del corazón. Por otro lado, afirma que "los niños que nacen ahora lo hacen con una esperanza de vida de,

al menos, 100 años..."

Finalmente, el doctor Manuel de la Peña, académico, profesor de cardiología y Presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, manifestó que las claves de la longevidad son "una buena terapia hormonal unida a una dieta cardiosaludable, un control adecuado de los factores de riesgo cardiovasculares como son la hipertensión arterial (lo ideal 130/80), el colesterol LDL (inferior a 70), lipoproteína (a) (inferior a 50) y control de sobrepeso-obesidad-diabetes; para frenar el proceso de arterioesclerosis, cuidar el microbioma, control del estrés, sueño reparador, ejercicio físico, tratamientos con células madre y cambios de sangre (reemplazo de plasma), los cuales contribuyen todos ellos a alargar la vida hasta, incluso los 120 años".

De la Peña también describió la inversión que está realizando la Unión Europea para la creación de 12 "Ciudades Emocionales". Unas zonas Zen donde la convivencia sea agradable, con hábitos de vida poco estresantes y una arquitectura diseñada para favorecer la paz mental.

En la foto presentes de izquierda a derecha: Dra. Celia Gonzalo (Especialista en Age Management Medicine, del Equipo Médico de NEOLIFE), Dr. Darío Acuña (Catedrático de Fisiología, Director del Instituto Internacional de la Melatonina), Javier Gállego (Sociólogo. Periodista. Analista en Tele5, Cuatro, Onda Cero, TeleMadrid...) y Dr. Manuel de la Peña (Presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social y Profesor de cardiología).

**Datos de contacto:**

Comunicae  
914118090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Madrid Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>