

# LOS HOMBRES DEL TIEMPO

Por Antonio Ortí | Fotografía de Toledano

Se ocupan de detener el envejecimiento, así que parece lógico que se apliquen ellos mismos los tratamientos que proponen a sus clientes. Así predicán con el ejemplo los gurús del *antiaging*.



**e**l propio término, *antiaging* ("antienvejecimiento"), puede llevar a los más escépticos a fruncir el ceño, al sugerir que la vejez viene a ser una especie de enfermedad "tratable". No es exactamente así. En realidad, no se trata tanto de cumplir 114 años—que también—como de disfrutar de calidad de vida a partir de los 40, el momento en el que las células comienzan a oxidarse rápidamente y el cuerpo incuba una serie de enfermedades que emergerán 10 o 20 años después, cuando estén en fases avanzadas y sean difíciles de atajar.

Así lo entienden las alrededor de 1.200 personas que siguen en estos momentos un programa *antiaging* en nuestro país. Pacientes que han hecho suya la frase del científico, filósofo y escritor francés, Blaise Pascal: "no se trata de añadir más años a la vida, sino más vida a los años".

Siguiendo las huellas de los máximos expertos en esta disciplina, *BestLife* ha visitado tres clínicas de referencia—La Clinique de Paris de Alicante, la Clínica Planas de Barcelona y Novoclinic, en Madrid— y ha intentado averiguar qué métodos emplean los médicos que las dirigen para detener (o al menos ralentizar) las agujas del reloj.

Estos son sus secretos mejor guardados.

## CLAUDE CHAUCHARD Fundador de la Clinique de Paris

Tiene 62 años, aunque cualquiera le echaría siete menos. Paradójicamente, lleva adelantado el reloj para aliviar el estrés. Es uno de los hombres que más sabe sobre antienviejimiento en el mundo. Por sus manos han pasado Jacques Chirac, Paco Rabanne o la familia real de Qatar, aunque su paciente predilecto es él mismo. A juzgar por su aspecto, es perfectamente posible parar el reloj biológico.

### El antiaging es...

"El arte de prevenir las enfermedades relacionadas con el proceso de envejecimiento".

### El estrés

"Intento dormir bien y encontrar siempre un momento para relajarme. Además, doy un agradable paseo todas las tardes, me dan un masaje cada semana y, lo más importante, siempre llevo el reloj adelantado 10 minutos para no tener que retrasar las citas".

### La alimentación

"Realmente, somos lo que comemos. Creo que la nutrición es, por lo menos, un 40% del éxito de un programa *antiaging*. Enseñamos a nuestros pacientes a comer de acuerdo a cómo trabajan sus órganos. Mi máxima en este sentido es: 'dime lo que te gusta y te diré cuándo comerlo'. Siempre intento darle a mi cuerpo los nutrientes que necesita a la hora correcta. Las proteínas, por ejemplo, son lo primero que ingiero. Así disminuyo la secreción de insulina y, de paso, reduzco el apetito. Además, nunca como frituras, dulces, ni cerdo... excepto ese estupendo Jabugo que tenéis en España. También procuro consumir pescado azul, como complemento proteínico y activador de mis reservas de Omega 3 y Omega 6".

### Los suplementos

"Mis analíticas reflejan claramente que tengo déficits de antioxidantes y de proteínas, así que tomo suplementos de vitamina A y vitamina E (potenciadores de la antioxidación), y vitamina C (para absorber

mejor el hierro que contienen los alimentos). Además, tomo diariamente un preparado de Omega 3 y Omega 6, vitamina E para evitar una alteración en el balance de omegas, extracto de mejillón verde australiano como antiinflamatorio, y selenio y zinc para ayudar al mantenimiento de la piel, el pelo y las uñas".

### El ejercicio

"Contrariamente a lo que se cree, un exceso de ejercicio no es necesariamente sano y puede acelerar el envejecimiento. Por eso yo me limité a dar un paseo de media hora cuando acabo de trabajar, a ir caminando hasta el restaurante cuando tengo una cena de negocios (así puedo pensar y relajarme), y a jugar a golf una vez por semana".

### El sexo

"Cuando tenía 40 años, mi apetito sexual comenzó a decaer. Afortunadamente, conocía al mejor experto del mundo en andropausia y fui a formarme con él durante un mes. En primer lugar, descarté que fuera una enfermedad o la ingesta de un medicamento lo que me producía aquella desgana. Después, comencé a seguir estrictamente el modelo de alimentación *antiaging*, a ingerir nutraceúticos [productos elaborados a partir de un alimento, pero que se venden en forma de preparados farmacéuticos], a practicar ejercicio físico y a controlar el estrés. Mi vida sexual volvió pronto a la normalidad: dos o tres veces por semana".



## UN DÍA ANTIAGING EN LA VIDA DE CLAUDE CHAUCHARD

7.00 Hora de levantarme.

7.30 Desayuno: jamón, queso o salmón, aceite de oliva y té verde (también tomo mis suplementos).

8.00 Voy a trabajar y tengo mis reuniones de 8.30 a 10.30.

10.30 Bebo una taza de té sin azúcar.

10.45 Recibo a mi primer paciente. Paso consulta hasta la hora de comer. En mi despacho, siempre tengo una botella de agua mineral de la que voy bebiendo todo el día. Al final de la jornada, he ingerido unos 2 litros.

13.00 Voy a comer a un restaurante cercano. Tomo: pescado a la plancha con verduras, un pequeño bol de arroz y una ensalada (en ese orden). Para beber, una copa de vino.

13.45 Ya que hoy vuelo a Hong Kong y no voy a poder hacer deporte, pasearé media hora. Siempre camino después del almuerzo.

15.00 Sigo trabajando hasta las 16.30, hora a la que hago un pequeño descanso para comer algo.

16.30 Momento dulce: chocolate negro y fruta.

20.00 Ceno en el aeropuerto. Tomo un solomillo, una ensalada y bastante agua para deshidratarme menos durante el vuelo.

21.30 Me subo al avión y tomo melatonina o un antihistamínico.

22.00 Leo un poco y le pido a la azafata que no me despierte en todo el vuelo. Voy a intentar dormir 8 horas (más que en casa). Empezaré a trabajar tan pronto llegue a Hong Kong, así que más me vale estar descansado.

22.30 Duermo.



## JORGE PLANAS Gerente de la Clínica Planas

Fue él quien importó el término *antiaging* a España. Lo descubrió en Nueva York en 1996, tras entrar por equivocación en un congreso en el que se debatía sobre cómo frenar el envejecimiento. Jorge Planas es un adelantado a su tiempo, aunque se conserva tan bien que parece que su reloj biológico vaya retrasado.

### UN DÍA ANTIAGING EN LA VIDA DE JORGE PLANAS

**7.30** Suena el despertador. Miro en la mesilla de noche por si hay alguna nota con algo importante de lo que deba acordarme.

**8.00** Desayuno un zumo de naranja y dos tostadas integrales con tomate y jamón de Jabugo.

**8.30** Cirugía.

**11.30** Me como un plátano (u otra fruta) o me bebo un zumo de naranja.

**14.00** Hago 45 minutos de deporte, más otros 10 o 15 de estiramientos.

**15.15** Como ligero.

**15.45** Relajación de 15 minutos. Puede ser un baño, una pequeña siesta o, simplemente, un momento de paz interior.

**16.00** Comienzo a pasar consulta.

**16.30** Sigo bebiendo agua. Consumo 2 litros de agua mineral cada día.

**20.30** Acabo de trabajar.

**21.00** Si es jueves, me dan un masaje de una hora.

**22.00** Cena ligera

**23.30** Duermo.

#### El antiaging es...

"La especialidad médica que analiza las causas del envejecimiento para intentar controlarlas y así ralentizar el proceso".

#### El estrés

"Me cuesta controlarlo. Para conseguirlo debería cambiar drásticamente mi vida profesional. Cada noche apunto en una hoja, que dejo encima de la mesita, las cosas importantes que me esperan al día siguiente. También me escribo mensajes del tipo: 'controla mejor tus emociones' y sigo un programa de ejercicios cerebrales (lo llamamos *brain-fitness*) para disminuir el estrés y potenciar determinadas áreas del cerebro".

#### La autorelajación

"Utilizo la técnica de relajación autógena de Schultz. Se basa en la autohipnosis y consiste en repetir una serie de frases que inducen a sensaciones de pesadez y calor en las extremidades, en seguir un ritmo respiratorio determinado, y en regular así los latidos del corazón. De esta forma, por autosugestión, controlo mis sensaciones y alejo mi mente del día a día. Después de 10 minutos practicándola, estoy mucho más relajado".

#### La alimentación

"Desayuno un zumo de naranja y dos tostadas integrales con tomate y jamón de Jabugo. A media mañana, entre operación y operación, me como una pieza de fruta. En cuanto a la comida y la cena, intento que sean equilibradas: con un 50% de proteínas, un 30% de grasas y un 20% de hidratos de carbono. El desorden, tanto en las cantidades como en los horarios, es lo peor que hay para el organismo".

#### La dieta hipocalórica

"Cada vez intento comer menos. Los especialistas tenemos la certeza, porque hay muchos estudios

que así lo indican, que restringir las calorías nos hace más longevos. No cuento las calorías ni peso los alimentos, pero soy consciente de lo que como. Siempre recuerdo lo que decía Valenti Fuster: 'hay que comerse la mitad del plato...hasta que uno se acostumbre a comer menos'".

#### Los suplementos

"Gracias a los cambios que he ido introduciendo en mi dieta he conseguido reducir bastante la lista, pero aún tomo algunos: Omega 3 (para equilibrar mi perfil de ácidos grasos), diversos preparados de vitamina E (para proteger los ácidos grasos poliinsaturados del estrés oxidativo) y una fórmula magistral que me ha diseñado el Dr. Bayón (para proteger a las mitocondrias, la 'fábrica de energía' de la célula)".

#### El ejercicio

"Sigo un programa diseñado a la medida de mis necesidades (y de mis posibilidades), que además me ayuda a regular mi equilibrio hormonal. Lo que funciona en este sentido es plantearse metas. Hace un tiempo, por ejemplo, me preparé para correr la maratón de Londres 2003... que conseguí acabar, por cierto. En diversos momentos de mi vida he practicado fútbol, taekwondo, boxeo, tenis, esquí... Ahora tengo un entrenador personal y suelo ir al gimnasio de la clínica cuatro veces por semana. Hago ejercicio aeróbico, pero nunca menos de 40 minutos y nunca más de 60. A partir de los 60 minutos, aumenta el cortisol, los depósitos de ácido láctico...y el estrés del organismo que te hace envejecer".

#### El sexo

"Es una buenísima terapia anti-envejecimiento. Una de las mejores que conozco. Tenemos que tener muy claro que es perfectamente posible disfrutar de él hasta, por lo menos, los 90 años".





## COINCIDENCIAS DE GURÚ

Aunque cada experto busca el "Santo Grial" a su manera, todos coinciden en determinados aspectos. Estos son los principales.

### COMEN MENOS

A miles de kilómetros de distancia, en Okinawa (Japón), se concentra la mayor tasa de centenarios del mundo: 39,5 por cada 10.000 habitantes. El secreto parece encerrarse en tres palabras: *hara hachi bu* ("come sólo hasta que estés lleno al 80%"). Durante los últimos años, la isla ha despertado el interés de los investigadores. Por otro lado, experimentos realizados con ratones señalan que comiendo un 40% menos de calorías, los animales no sólo viven más (56 meses en lugar de 39), sino que están más sanos (registran una menor incidencia de cáncer, diabetes y enfermedades neurodegenerativas). Trasladado a los seres humanos, esto significaría cumplir 107 años. Al respecto, un estudio realizado en la Universidad de Lousiana (EE.UU.) demuestra que una reducción calórica del 25% ralentiza el deterioro del ADN y la producción de insulina (uno de los mayores aceleradores del envejecimiento). Los doctores de las clínicas *antiaging* españolas han tomado buena nota de todo esto y son muy conscientes, por ejemplo, de que consumir 1.500 calorías diarias (en lugar de dos mil y pico) es básico. Esto implica comer muchas frutas y verduras, mantenerse delgado (el índice de masa muscular de las personas centenarias está entre 18 y 22)... y quedarse con hambre. Además, reniegan de las frituras, ensalzan el aceite de oliva (el único capaz de rivalizar con la soja) y recurren a complementos nutricionales (desde cápsulas de Omega

3 para equilibrar el perfil de ácidos grasos, hasta pastillas de vitamina E para protegerse del estrés oxidativo).

### SE EJERCITAN CON CALMA

Todos recomiendan practicar ejercicio físico entre media hora y una hora diaria tres veces por semana. Curiosamente, según señala José Márquez-Serres, presidente de la Sociedad Española de Medicina Anti-envejecimiento y Longevidad: "cuando se sobrepasa ese tiempo se origina un efecto contrario al deseado, ya que la práctica excesiva de ejercicio actúa como prooxidante". Esto explica por qué los principales expertos en *antiaging* se decantan por el ejercicio aeróbico y, más en concreto, por los largos paseos después de las comidas principales.

### MANTIENEN EL CEREBRO EN FORMA

Conforme envejecemos, nuestro flujo cerebral disminuye en un 20%, lo que provoca que nos cueste más procesar la información y que reaccionemos más lentamente. Para contrarrestar este fenómeno, a partir de los 40 años hay que dejarse querer por los sudokus y por los crucigramas, o aprender idiomas para mantener la mente en forma. "Al igual que el resto del cuerpo, el cerebro evoluciona desde el nacimiento hasta alcanzar un nivel máximo. Llegado ese punto, comienza un proceso involutivo. Entre otras cosas, pasa de pesar una media de 1.375 gramos a los 30 años, a pesar 1.235 gramos a los 90",

cuantifica Ana Díez Bolaños, neuropsicóloga de la Clínica Novoclinic de Madrid. Este centro cuenta, precisamente, con un programa llamado *neurofeedback*, pensado para que los ejecutivos aumenten su capacidad mental y rindan al máximo. Se trata de una técnica de entrenamiento mental que potencia las facultades cognitivas. Evidentemente, como cualquier programa de entrenamiento, exige un mínimo de sesiones (20) para obtener resultados.

### PRACTICAN SEXO

Un reciente estudio realizado por un equipo de médicos del centro de atención primaria Florida Nord, en Barcelona, confirma que entre los 65 y los 90 años, el sexo no es sólo una realidad, sino un factor básico para disfrutar de lo que los expertos denominan "el envejecimiento saludable". Rubén López, médico de familia que ha participado en esta investigación, señala que "este trabajo rompe el tabú de que envejecer dificulta tener una vida sexual sana". Y lo mismo argumentan los expertos en *antiaging*...

### SABEN VIVIR (Y CUIDARSE)

Pero si algo que hermana a los doctores consultados, es la actitud vital con la que afrontan el paso del tiempo. Como decía el famoso cardiólogo Christian Barnard "la cuestión es morir joven lo más tarde posible". Y, salvo mentir sobre la edad, únicamente hay una forma eficaz de conseguirlo: cuidarse cada día.



## JESÚS FERNÁNDEZ-TRESGUERRES, Director antidote de Novo Clinic

Jesús Fernández-Tresguerres sienta cátedra cuando habla. Nacido hace 58 años, este madrileño ha publicado 16 libros y forma parte de diversas asociaciones internacionales, además de ocupar el "sillón experimental" de la Real Academia Nacional de Medicina.

### UN DÍA ANTIAGING EN LA VIDA DE JESÚS FERNÁNDEZ- TRESGUERRES

**7.30** Desayuno café descafeinado con leche desnatada y una tostada.

**10.00** No uso nunca el teléfono para comunicarme con mis compañeros de trabajo. Cuando necesito hablar con alguien, voy andando.

**11.00** Zumo de naranja y melatonina.

**13.00** Si tengo que asistir a una reunión, evito usar el ascensor, prefiero subir las escaleras.

**15.00** Comida. Judías verdes rehogadas con aceite de oliva y ajo, lenguado a la plancha con ensalada verde variada (lechuga, canónigo y aguacate), y de postre, un caquí.

**17.00** Sesión de neurofeedback para mantener el cerebro en forma.

**22.00** Cena ligera. Coliflor rehogada con aceite de oliva y ajo, ensalada verde y, de postre, una chirimoya.

**23.00** Leo un libro ligero.

**24.00** Tomo melatonina justo antes de dormir.

#### El antiaging es...

"Una serie de intervenciones dietéticas, de ejercicios programados y de terapias farmacológicas encaminadas a conseguir ralentizar el proceso de envejecimiento".

#### El estrés

"Utilizo la 'desconexión' sistemática de los problemas laborales, cultivando aficiones como la caza, la agricultura o la lectura. Además, he empezado un programa de neurofeedback [técnica de entrenamiento cerebral]".

#### El ejercicio mental

"Aunque no sigo ningún entrenamiento cognitivo reglado, intento realizar ejercicios de memoria leyendo o estudiando continuamente".

#### La alimentación

"Como cuatro veces al día y le presto gran atención a las verduras y a las frutas. Estas últimas las tomo a media mañana y como postre. Para cenar, únicamente como verduras variadas. En cuanto a mis comidas, son sistemáticamente bajas en grasas, pobres en proteínas animales y ricas en carbohidratos complejos. A pesar de todo, reconozco que no me mantengo en ese 5 o 10% por debajo de mi peso ideal".

#### Los suplementos

"Tomo vitamina E. Toda la C que necesito me la aportan las frutas o los zumos naturales. Por la noche, también tomo melatonina. Me sirve como antioxidante y como inductor del sueño, aunque esto último, afortunadamente, no lo necesito".

#### El ejercicio

"A diario, hago ejercicio 'no aparente': ando mucho y utilizo muy poco el ascensor. Los fines de semana, paseo por el campo y me muevo gracias a la jardinería y a la caza. Ahora tengo una prótesis de cadera que me lo impide, pero siempre he jugado a tenis y he esquiado". ■



## TEST

### Descubre tu edad biológica

Llega el momento de pasar cuentas y hacer frente a los resultados.

Contesta las siguientes preguntas (de la manera más sincera posible) y sabrás si llevas el reloj adelantado. Las valoraciones que encontrarás al final te permitirán evaluar tu estado de salud y descubrir si los años se te están echando encima demasiado rápido.

1. ¿Comes regularmente pescado, nueces, aceite de oliva o aguacates?
- A. Tres veces por semana o más (6)  
B. Una o dos veces por semana (3)  
C. Un par de veces al mes (1)  
D. Raramente o nunca (0)

2. ¿Tomas muchas grasas saturadas?
- A. Nunca. Ya sea porque evitas cualquier tipo de grasa o porque te limitas a consumir sólo grasas "buenas" (poli-insaturadas) (6)  
B. No muchas. Procuero tomar grasas insaturadas (3)  
C. Más de las que debería (1)  
D. La mantequilla, los pasteles y la carne roja están a la orden del día (0)

3. ¿Te alteras a menudo?
- A. Sí, continuamente. Forma parte de mi trabajo (0)  
B. A veces, por nimiedades (1)  
C. La vida es corta. ¿Para qué alterarse? (2)

4. ¿Hasta qué punto resulta activa tu vida sexual?
- A. Es explosiva (6)  
B. La cantidad y la calidad son correctas. (4)  
C. Podría mejorar en lo que a la frecuencia se refiere (2)  
D. Un poco más... y tendría vida sexual (1)  
E. Sexo, ¿qué es eso?

5. ¿Cómo está tu presión arterial?
- A. 160/90 o más (0)  
B. 140-159/86-89 (2)  
C. 120-139/80-85 (3)  
D. 105-119/70-79 (7)  
E. Ni idea (1)

6. ¿Utilizas hilo dental?
- A. A diario. Mis encías están sanas (3)  
B. Más de una vez por semana. A veces me sangran las encías (2)  
C. Sólo lo utilizo cuando se me queda algo entre los dientes. Las encías me sangran a menudo (1)  
D. No lo utilizo nunca (0)

7. ¿Fumas?
- A. Sí (0)  
B. Sí, pero sólo algunos cigarrillos al día (1)  
C. No siempre. Hay días en los que me fumo un cigarrillo (2)  
D. Nunca (3)

8. ¿Duermes bien?
- A. Duermo profundamente de 6 a 8 horas. Me noto descansado (3)  
B. De promedio, duermo más de 8 horas (0)  
C. De media, menos de 6 horas (0)  
D. Depende (1)

9. ¿En el trabajo tienes que gritar a menudo?
- A. Sí, todo el día (0)  
B. Sí, a veces (0)  
C. No. Suélo hablar a un volumen normal (1)  
D. A veces tengo que susurrar (1)

10. ¿Cuánta salsa de tomate consumes?
- A. 10 cucharadas soperas o más a la semana (3)  
B. De 4 a 7 cucharadas soperas a la semana (2)  
C. De 1 a 3 cucharadas soperas a la semana (1)  
D. Ninguna (0)

11. ¿Cuántas experiencias traumáticas (divorcios, muertes de familiares o amigos, enfermedades graves, despidos, problemas financieros...) has vivido en el último año?
- A. Ninguna (2)  
B. Una (0)  
C. Dos (-6)  
D. Tres o más (-10)

12. ¿Comes fruta y verdura cada día?
- A. Sí. En cada comida y también como tentempié (4)  
B. Casi a diario (3)  
C. En general, sólo en forma de cremas o zumos (1)  
D. No (0)

13. ¿Con qué regularidad practicas ejercicio?
- A. Realizo ejercicios de fuerza y de resistencia 30 minutos a la semana (1)  
B. Realizo ejercicios de fuerza varias veces a la semana (2)  
C. Realizo ejercicios de fuerza y de resistencia varias veces a la semana (4)  
D. Nunca (0)

14. ¿Con qué frecuencia tienes contacto con productos químicos, vapores tóxicos o contaminación?
- A. A diario en el trabajo (0)  
B. Sólo en el garaje (1)  
C. A veces (1)  
D. Casi nunca o nunca (2)

15. ¿Cuándo te lavas las manos?
- A. Después de ir al baño (1)  
B. Tras darle la mano a alguien (1)  
C. Antes de cocinar o comer (1)  
D. En dos de las respuestas anteriores (2)  
E. En todas las respuestas anteriores (4)  
F. Raramente me lavo las manos (0)

16. ¿Tomas suficiente vitamina C, calcio y ácido fólico?
- A. Bebo leche a diario y tomo alimentos dietéticos (1)  
B. Pipas de girasol, espárragos, fruta y verdura tienen un papel muy importante en mi alimentación (1)  
C. Tomo suplementos (1)  
D. Dos de las respuestas anteriores (2)  
E. Todas las respuestas anteriores (3)  
F. Ninguna de las respuestas anteriores (0)

17. ¿Con qué frecuencia padeces erupciones cutáneas, mucosidad o problemas digestivos?
- A. Tres días a la semana (0)  
B. Una o dos veces por semana (0)  
C. De vez en cuando (1)  
D. Nunca (2)

18. ¿Vives una relación de pareja larga y satisfactoria?
- A. Larga sí, satisfactoria no (2)  
B. Larga no, satisfactoria sí (3)  
C. Larga sí, y cada día más satisfactoria (6)  
D. Nadie me quiere (0)

19. Mirate al espejo y describe el aspecto de tu piel (síntomas: líneas finas y arrugas, rojeces, poros abiertos, granos, rugosidad, apagada, sequedad...).
- A. Ningún síntoma (4)  
B. Uno o dos síntomas (3)  
C. Tres o cuatro síntomas (2)  
D. Cinco o seis síntomas (1)  
E. Siete u ocho síntomas (0)

20. ¿Tomas suficiente fibra?
- ¿Cómo describirías tus heces?
- A. En forma de S (2)  
B. En forma de un signo de exclamación (2)  
C. A veces tienen forma (1)  
D. No tienen forma (0)

21. ¿Qué tal funciona tu memoria?
- Memoriza el siguiente número: 8957621. Apúntalo al cabo de cinco minutos. ¿Cuántos números coinciden?
- A. Todos (4)  
B. Cuatro o cinco (3)  
C. De uno a tres (2)  
D. Todos, pero en el orden equivocado (-4)  
E. Ninguno (-8)

22. ¿Cuántas flexiones seguidas eres capaz de hacer? (Valores para hombres de 40 a 50 años. Si tienes más de 51, resta 5. Si pasas de los 61, 10)
- A. 40 o más (4)  
B. De 35 a 39 (3)  
C. De 28 a 33 (2)  
D. De 22 a 27 (1)  
E. 21 o menos (0)

23. Tras un calentamiento previo, ¿alcanzas en una carrera tu frecuencia cardíaca máxima (el resultado de restarle tu edad a 220)?
- A. Alcanzo el máximo en menos de cinco minutos con un esfuerzo moderado (2)  
B. Me quedo sin aliento, pero alcanzo el máximo (1)  
C. Necesito 8 minutos y cargas para alcanzar mi límite de esfuerzo (4)  
D. Soy demasiado débil para intentarlo (0)

24. ¿Cómo andas de equilibrio?
- Ponte a la pata coja mientras levantas la otra pierna y la aguantas con ambas manos. Cierra los ojos. ¿Cuánto tiempo aguantas en esta posición?
- A. 15 segundos o más (3)  
B. De 5 a 14 segundos (1)  
C. Menos de 5 segundos (0)

25. ¿Cuánto mide tu cintura?
- A. 109 cm o más (0)  
B. De 99 a 108 cm (1)  
C. De 89 a 98 cm (3)  
D. 88 cm o menos (4)

26. ¿Con qué frecuencia te ríes?
- A. No tengo nada de que reírme (0)  
B. No me río a diario (1)  
C. Una vez al día (2)  
D. Más de una vez al día (4)

#### VALORACIÓN

**0 a 20. ¿Seguro que todavía respiras?** Vuelve a leer detenidamente este artículo y toma buena nota de los consejos de los expertos en antiaging.

**21 a 50. Podrías estar mejor.** Modifica pequeños aspectos de tu dieta (y de tu vida en general) y te quitarás cinco años de encima en un tiempo record.

**51 a 80. No está mal.** De acuerdo, te encuentras en la zona alta de la clasificación, lo que significa que estás haciendo bien muchas cosas, pero todavía tienes que pulir algunos detalles.

**81 a 100. Impresionante.** ¿Cansado de que te digan que aparentas ser mucho más joven? Sigue así.