



Francisco Álvarez Román
Académico Química y Farmacia, UNAB

Retrasar el envejecimiento

Los chilenos viven más de 80 años en promedio, esa es nuestra esperanza de vida. ¿Qué podemos hacer para poder llegar de la mejor forma a esa edad? La respuesta sería muy fácil, pero no lo es, como tener una vida saludable, comer bien, ejercitarse diariamente y cuidar el sueño. Algunas personas para verse más jóvenes se someten a una serie de tratamientos estéticos, siendo común la aplicación de bótox y de ácido hialurónico en el rostro.

Sin embargo, hay otras opciones, consideradas casi como una fórmula mágica para alcanzar la eterna juventud. Las pastillas de colágeno son un ejemplo. Este suplemento se vende en todas las farmacias, inclusive hasta en la calle. Sin embargo, no hay estudios suficientes que avalen que su uso nos haga ver más jóvenes.

En la actualidad, incipientes estudios científicos, avalan 3 medicamentos, que podrían detener en parte el avance del envejecimiento. Vale la pena mencionarlos: metformina, resveratrol y estatinas. La metformina es un medicamento que es usado como primera línea en el tratamiento de pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Se conoce que sus efectos en estos pacientes han logrado regular mejor el metabolismo no sólo relacionado con el control de la glicemia, sino que también hay estudios que han mostrado reducción del colesterol y triglicéridos. Además, hay investigaciones que señalan que reduce el riesgo de desarrollar cualquier tipo de cáncer en un 30%, y en el caso de cáncer hepático y carcinoma hepatocelular en más de un 60%. Esto último, sin duda, mejora la sobrevida, pero ahora respecto al envejecimiento ¿Qué efecto tiene la metformina?: cuenta con efectos anti-inflamatorios, reduciendo las citoquinas proinflamatorias interleukina 6 y factor de necrosis tumoral alfa, que son marcadores que podrían estar

relacionados con verse más viejos como también de la pérdida de la funcionalidad cognitiva y física. Por otra parte, hay evidencia que los pacientes diabéticos de la tercera edad que han tomado de forma crónica metformina tienen mejor fortaleza muscular y equilibrio corporal que aquellos que no lo toman. Ahora todas estas observaciones, se han confirmado en pacientes con diabetes no en personas que quisieran tomar metformina para verse más jóvenes.

Resveratrol es uno de los fármacos prometedores, pero no hay suficiente evidencia que sustente su uso de forma periódica, aunque se han descrito sus beneficios anti-inflamatorios, neuro y cardioprotectores, anti-edad y anti-cancerígenos, asociado a sus efectos sobre protección contra rayos ultravioletas y resguardo del colágeno en nuestro cuerpo.

Estatinas como atorvastatina se usan en pacientes que tienen dislipidemias, especialmente en hipercolesterolemia o como prevención de eventos cardiovasculares. Sin embargo, se ha visto que son medicamentos que tienen múltiples efectos, además de ser un cardioprotector. También disminuye el riesgo de distintos cánceres, en especial con más de un 30% en cáncer hepático y cáncer gástrico; y tiene otros beneficios como proteger a nivel renal y hepático. Sus efectos positivos respecto a verse más joven están relacionados con sus efectos anti-inflamatorios principalmente, pero al igual que el resto de las opciones no está recomendado su uso para personas que no estén enfermas y que quieran usar estatinas.

Como podemos ver aún no existe una fórmula mágica en una pastilla para verse más joven, si bien resveratrol se ve como una opción prometedora, aún no hay suficiente evidencia científica.