ENTREVISTA Manuel Collado

BIÓLOGO MOLECULAR E INVESTIGADOR DEL CNB-CSIC

“Los primeros ensayos clínicos con fármacos para eliminar células senescentes son prometedores”

Dirige el Laboratorio de Senescencia Celular, Cáncer y Envejecimiento en la Universidad de Santiago de Compostela. Su trayectoria se ha centrado en comprender los mecanismos biológicos que regulan el envejecimiento.

El biólogo molecular Manuel Collado en la sede de Vocento. / FOTO: CHUS GARCÍA

¿Cómo contribuyen las células senescentes al envejecimiento del organismo?
Sabemos que estas células se acumulan en el organismo según vamos cumpliendo años y que contribuyen al envejecimiento y a las enfermedades asociadas. Desarrollar terapias que se dirijan a reducir la acumulación de las mismas podría permitirnos llegar a edades avanzadas sin sufrir dichas enfermedades.

Se habla de los senolíticos como fármacos prometedores para eliminar células senescentes. ¿Cuál es el estado actual de la investigación en este campo?
Hablamos de medicamentos con la capacidad de eliminar dichas células. Estamos en la primera hornada de senolíticos que se están testando en ensayos clínicos de pacientes con enfermedades concretas asociadas al envejecimiento. Probablemente haya que recurrir a una segunda remesa de estos compuestos y lograr que sean más potentes, menos tóxicos, pero esperamos que los primeros resultados sean esperanzadores.

¿Cree que es posible intervenir en los mecanismos del envejecimiento sin comprometer la seguridad o provocar efectos secundarios a largo plazo?
Este es el reto. Hasta hace pocos años pensábamos que el envejecimiento era un proceso inexorable, pero la investigación de las últimas décadas ha dejado claro que, como en cualquier otro proceso biológico, podemos entender cuáles son las bases para redirigirlo en nuestro beneficio y lograr que no desencadene enfermedades.

¿Qué avances considera más prometedores en la búsqueda de una mayor longevidad?
Uno de los campos interesantes es la reprogramación celular y el hecho de que una célula adulta, diferenciada y con identidad propia, pueda ser devuelta a su estado embrionario y de pluripotencialidad, rejuveneciendo por completo. En los últimos años hemos visto que es posible eliminar las marcas de envejecimiento de una célula sin alterar su identidad; el objetivo es encontrar un tratamiento que emule ese proceso de forma controlada. ■

> “Que una célula adulta y con identidad pueda ser devuelta a su estado embrionario es un gran descubrimiento”

De izquierda a derecha: la doctora Teresa Aparicio, la doctora Mar Mira, la experta en moda Camino Villa y la periodista Raquel Peláez. / FOTOS: CHUS GARCÍA

MESA REDONDA

Sentirse bien, verse bien

Cuidarse por dentro y por fuera, claves para una mejor autoestima y actitud.
El bienestar emocional incide directamente en una mejor calidad de vida. Con esta afirmación, la psiquiatra Teresa Aparicio apuntaba en una mesa redonda al valor del cuidado interior para mejorar la esperanza de vida: “Tener objetivos nos hace sentirnos útiles. Con el fin de la vida laboral puede llegar un vacío: debemos adaptarnos. Vivimos en una sociedad hedonista y nos cuesta. Es importante haber cultivado las relaciones personales, inquietudes y 'hobbies' desde antes”. La doctora Mar Mira, experta en medicina estética y codirectora de la clínica Mira+Cueto, se centraba en la belleza consciente, “la que no te hace perder tu esencia. La mujer sénior no quiere que le digan qué te has hecho, sino qué bien estás”. Camino Villa, modelo 'silver' y experta en moda, enfatizaba la importancia de elegir prendas que nos representen. “Somos únicos, la moda debe estar a nuestro servicio y no al revés”. ■

LAS CLAVES DE LA DRA. MAR MIRA, Médico Estético

Dieta mediterránea y ejercicio adaptado.
Dieta rica en antioxidantes, minerales, proteínas y carbohidratos de calidad.

Suplementación a medida.
En ocasiones pueden ser de ayuda los test genéticos.

Rutina de 'skincare'.
Es imprescindible el análisis previo de la piel.

Tratamientos médico estéticos a medida y con resultados naturales.
Tras un buen diagnóstico y estableciendo el plan de tratamiento.

ENTREVISTA Nina Gramunt

NEUROPSICÓLOGA DE LA FUNDACIÓN PASQUAL MARAGALL

“Lo que es bueno para el corazón, lo es para el cerebro”

¿Qué señales indican que la salud cerebral empieza a deteriorarse?
Despistes y fallos de memoria especialmente recientes. Otro factor es que sea progresivo y que suponga un cambio relevante para esa persona.

¿Qué hábitos incorporamos para cuidar la salud cognitiva?
Lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro: dieta saludable y ejercicio favorecen la llegada de nutrientes al sistema cerebral.

¿Cómo influye el estado emocional en el funcionamiento del cerebro?
El estrés eleva los niveles de cortisol y afecta a la memoria y a las emociones. Además, las relaciones sociales son un gran protector de la salud cognitiva y de la depresión.

Háblenos del análisis de sangre que diagnostica el Alzheimer ...
Está relacionado con un estudio en el que participa la Fundación Pasqual Maragall que demuestra la utilidad de un biomarcador en sangre; en personas con síntomas compatibles con el Alzheimer detecta la presencia de una proteína (p-tau217) y es posible ahorrarse otras pruebas de diagnóstico. Los resultados han de ser valorados por un equipo de neurología. Estamos ante un cambio de paradigma ante el Alzheimer. Toca sensibilizar a la población y también a los responsables de las políticas sanitarias para facilitar el conocimiento y las herramientas necesarias. ■

Gramunt es experta en formación y divulgación en la fundación Pascual Maragall./ FOTO: CHUS GARCÍA