

LA CIUDAD QUE (NO) ENVEJECE

La CDMX tiene una de las mayores expectativas de vida en el país. Sin embargo, lxs chilangxs enfrentamos retos particulares: estrés, prisa, sedentarismo... ¿Cómo podemos cuidarnos para envejecer dignamente? Así como la buena manutención hace que los edificios viejos de la ciudad sigan en pie a pesar del paso de los años (y los temblores), nosotrxs podemos hacer mucho por cuidarnos. Comienza ya este recorrido necesario, y vete haciendo de buenos hábitos, buena alimentación y mucho, mucho colágeno.

Por Carlos Tomasini

¿Por siempre jóvenes?

La Ciudad de México tiene varios de los lugares más antiguos de todo el país, como la capilla de “La Conchita” –construida al final de la Conquista–, el Templo Mayor o la Alameda Central, que es el primer parque del continente. Pero también tiene otra cosa que poco a poco se va uniendo a las reliquias: su población.

Hoy, lxs chilangxs son lxs mexicanxs que viven más tiempo. De acuerdo con cifras del Inegi, la CDMX es la entidad con mayor esperanza de vida en el país, la cual ha crecido rápidamente: a finales de los 80, vivíamos en promedio 69 años; hoy esa cifra ya subió hasta los 77. En unos años, la CDMX tendrá a muchos de las y los habitantes más longevos del país, ya que, de acuerdo con diversas previsiones, como las del Consejo Nacional de Población (Conapo), la esperanza de vida en todo México subirá unos 4.5 años para 2050.

Todo parece indicar que, para cuando tengas 60 años, el promedio de esperanza de vida en la Ciudad estará por arriba de los 80 años, lo cual también traería nuevos retos. Por ejemplo, hoy, en todo el país hay más de 15.1 millones de personas mayores (y en la ciudad alrededor de un millón 491,619), pero de acuerdo con cifras del Consejo Mexicano de Geriátrica, solamente hay 841 médicas y médicos certificados en ese sector de la población.

Lxs chilangxs de hoy viviremos muchos años, por lo que es importante irnos preparando: aunque todavía no estés ni cerca de la senectud, tener hábitos y costumbres saludables es importante para prepararte desde ya para lo que viene.

¿Vieja? ¡La Catedral!

La Catedral Metropolitana se empezó a construir formalmente en 1573, y no fue totalmente terminada sino hasta 1813. Sin embargo, ha pasado por varias remodelaciones, como la más reciente que empezó tras los sismos de 2017. Hoy es todavía un símbolo de la ciudad, a pesar de todos los años que han pasado. En la arquitectura existe un concepto llamado “vida útil”, que se refiere al periodo

posterior a la construcción durante el cual un edificio y sus partes cumplen los requerimientos de rendimiento para el cual fueron diseñados, por lo que no se necesita darle mantenimiento durante ese tiempo. Así, por ejemplo, la Torre Reforma, uno de los rascacielos más altos de la CDMX (57 pisos), tiene una vida útil de 50 años, y como fue construida en 2016, apenas está viviendo sus primeros años de juventud.

En contraste, las personas empezamos a envejecer muy pronto y por eso necesitamos un mantenimiento mayor desde los primeros años de vida productiva. Hace unos años, [una investigación realizada en la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona y el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares de Madrid](#) encontró que las personas empiezan a perder masa muscular o presentar arrugas entre los 25 y los 30 años. Exacto: si tienes más de un cuarto de siglo, nos appena decirte que ya empezaste a envejecer. “Se puede notar, por ejemplo, en la flacidez que tiene la piel, ya que no está tan tensa e hidratada como cuando somos más jóvenes. Va perdiendo hidratación y el sentido conectivo que suelen tener las células es más débil, y por eso van saliendo arrugas”, explica Paulina Benitez Salas, nutrióloga clínica y funcional de la plataforma Doctoralia.

“Conforme pasan los años, tenemos menos células mesenquimales (o ‘células madre’), y por eso se va reduciendo la capacidad de regenerar los tejidos de la piel y las articulaciones”, detalla Vanesa Rodríguez, experta en medicina regenerativa. Aunque técnicamente, el envejecimiento se ha retrasado al paso de las décadas gracias a, por ejemplo, cambios en el estilo de vida, pero esto es en apariencia, ya que tu cuerpo sigue sintiendo el paso del tiempo casi de la misma forma que otras generaciones. Además, hoy nuestros cuerpos enfrentan retos diferentes.

Los retos chilangos de todos los días

Factores como los sismos o la contaminación suelen ser una molestia para las edificaciones de la CDMX. Por ejemplo, el Palacio de los Deportes solía tener un domo color cobre que reflejaba la luz del sol cuando se inauguró unos meses antes de los Juegos Olímpicos de 1968. Con los años se opacó y, entre otras cosas, dejó de ser una molestia para los pilotos de los aviones que aterrizan en el AICM, que era una queja de aquel entonces. Así como ese domo resintió las condiciones adversas de la CDMX, lxs chilangxs enfrentamos factores peculiares como el estrés, lo cual acelera el envejecimiento, particularmente en lugares donde se nota a primera vista, como la piel.

El ritmo de vida chilango no es para cualquiera. De acuerdo con [un estudio difundido por la Universidad Nacional Autónoma de México \(UNAM\)](#), 18% de quienes viven y trabajan en la CDMX siempre o casi siempre experimentan estrés durante sus traslados, principalmente en el transporte público. Para quienes habitan

en municipios conurbados y se desplazan a la capital, esa cifra aumenta hasta 35%. “El estrés es tremendo para el cuerpo humano. No solo es algo emocional, sino que también se refleja, por ejemplo, en la piel, la cual está sometida a otras cosas que la estresan, como las temperaturas extremas”, apunta Susana Canalizo Almeida, presidenta de la Fundación Mexicana para la Dermatología.

Otras afectaciones provocadas por el ritmo de la CDMX son el sedentarismo, la falta de horas de sueño, y la mala alimentación. “Muchas personas son sedentarias, están mal hidratadas, y pasan todo el día sumergidas en la contaminación. Con todo eso, la piel y los huesos van envejeciendo un poco más rápido”, advierte Benitez Salas. “Además, dormir menos de siete horas provoca un envejecimiento prematuro porque los músculos no crecen de la manera correcta y se afecta el metabolismo. Y cuando no comemos a nuestras horas o no hay una carga pareja de carbohidratos y proteínas en cada comida, causamos un daño importante”, recalca.

Hablemos del sueño. En general, las y los mexicanos duermen mucho menos que las siete horas recomendadas. Una [reciente encuesta](#) elaborada por una empresa especializada en colchones y almohadas, encontró que solamente dos de cada 10 personas en México duermen más de ocho horas y que, en promedio, 70% de la población duerme alrededor de cinco horas al día. La falta crónica de sueño se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluyendo la hipertensión arterial, enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular, reveló [un estudio](#) publicado en la revista científica *European Heart Journal*. Esto se debe a que, durante el sueño, el cuerpo lleva a cabo procesos importantes como la reparación de tejidos, la regulación de la presión arterial y la reducción de la inflamación en el cuerpo. “Dormir menos de siete horas hace que tus músculos no crezcan de la misma manera, y cuando no comes a tus horas o en tu alimentación no hay una carga pareja de carbohidratos y proteínas, se puede acelerar el envejecimiento de tu cuerpo”, recalca Benitez Salas.

Sentirse joven ayuda a no envejecer

Una construcción emblemática de la CDMX es el Estadio Azteca, el cual hoy no luce como cuando lo inauguraron en la década de los 60, pero su cancha sigue ocupándose cada semana, tiene una iluminación moderna y, aunque ya es un estadio antiguo y sin la amenidades de inmuebles modernos de otros países, es muy probable que en tres años más reciba su tercera Copa del Mundo. Sí, requerirá de una buena manita de gato, pero sigue siendo funcional y sirve para lo que fue construido. Para que el Azteca fuera tres veces mundialista no fue necesario destruirlo, porque su esencia es joven, y lo mismo puede pasar con lxs chilangxs. El envejecimiento es inevitable, pero para retrasarlo hay que empezar desde que eres joven mediante buenos hábitos... y una que otra “ayudadita”.

Si no te da miedo invertir para tener un rostro joven, hay una tendencia que se ofrece en varios spas de la Ciudad de México y que, literalmente, ayuda a que tu cara se ponga en forma: los gimnasios faciales. En estos lugares, los más de 40 músculos que hay en el rostro se tonifican mediante un conjunto de técnicas y prácticas que, aseguran, no son invasivas para la piel. Básicamente consisten en ejercicios –como el yoga– que mediante gestos, movimientos de la cabeza y masajes con tus manos ayudan a recuperar elasticidad y así conseguir que luzcas algunos años más joven. Dicen que los griegos y romanos ya conocían estas prácticas para mantenerse jóvenes. Se ha descubierto que mejoran la circulación, promueven la producción de elastina y relajan los músculos, por lo que el rostro luce desinflamado, tonificado, hidratado y descansado (se antoja, ¿no?).

Pero en tu vida diaria también puedes llevar a cabo rituales sencillos, como lavar la cara todas las mañanas y noches con jabones, limpiadores o geles que sean recomendados para tu tipo de piel y, si quieres, complementar con algún masajeador facial. Es recomendable que te asesores de especialistas en dermatología: si quieres asesoría a buen precio, la Clínica de Oncodermatología de la UNAM es una buena opción (55-4213-6884).

El ejercicio también sirve para retardar el envejecimiento por dentro y por fuera. Un [estudio realizado](#) en el Instituto de Tecnología de Karlsruhe (KIT for sus siglas en alemán) encontró que las personas con una vida más activa pueden aparentar hasta ¡10 años! menos que la gente de su edad, gracias a que tienen mejores habilidades motoras. Por toda la ciudad existe una importante variedad de gimnasios, pero lxs chilangxs somos afortunadxs y tenemos, además de las opciones de paga, muchas otras gratuitas y al aire libre para ejercitarnos. Está por ejemplo el paseo dominical en bicicleta que, además de permitir rodar por las calles libres de coches, también ofrece algunas actividades paralelas como yoga o activación física, además de biciescuela y clases de roller y skate. También hay espacios como “El Sope” de Chapultepec, Ciudad Universitaria, los Viveros de Coyoacán, el Bosque de Tlalpan, el Parque Bicentenario, el Ocotil o el Bosque de Aragón, que te acercan a la naturaleza para que, además de ejercitarte, respires un poco de aire puro rodeado de la naturaleza. Si te gusta correr, cada fin de semana hay varias carreras de 3, 5 o 10 kilómetros para quienes empiezan, o de 15 y 21 para lxs más pro (sin contar el Maratón Internacional de la Ciudad de México que se celebra cada año), que tienen rutas por lugares icónicos de la ciudad, como el Paseo de la Reforma o la Segunda Sección de Chapultepec.

Para quienes de plano no pueden –o no quieren– salir de casa, hay apps en las que puedes tener sesiones guiadas de yoga o meditación. Una opción es el *mindfulness*, nombre con el que se conoce el estado de atención plena que emerge al concentrarse en el momento presente. Su propósito es despertar y hacer consciente a las personas de sus procesos físicos, mentales y emocionales,

permitiéndoles abordarlos de manera efectiva. Existen diversas maneras de alcanzar este estado, pero una de las más comunes es la meditación. Si nunca la has practicado, es importante que sepas que la experiencia debe ser placentera para ti y que no se trata de algún tipo de obligación, carga o esfuerzo. Y sobre los beneficios para retrasar el envejecimiento, hay muchos, ya que ayuda a la reducción efectiva del estrés y mejora la habilidad para afrontar y recuperarse de situaciones estresantes, protege al cerebro contra enfermedades mentales y ayuda a combatir sentimientos como la soledad, además de que fomenta hábitos más saludables y hace que tengas un mejor sueño.

¿Quieres un truco? Pensar joven también retrasa el envejecimiento. Sí, existe un concepto llamado "edad subjetiva", el cual diversos especialistas definen como "los años que una persona siente que tiene". En un [estudio titulado](#) "¿Más joven que nunca?", publicado por la Universidad Estatal de Pensilvania, en Estados Unidos, se encontró que la gente se siente más joven hoy que hace 10 o 20 años. Para comprobarlo, basta con ver cómo lucían, por ejemplo, los pilotos de la Fórmula 1 o los futbolistas en los años 80 y compararlos con los de 2023 que tengan la misma edad que ellos en aquel entonces. Según [otro estudio](#), pero de la Asociación Estadounidense de Psicología, sentirse más joven provoca una mayor sensación de bienestar, lo que se traduce en sufrir menos efectos dañinos por el estrés y en un mejor funcionamiento cognitivo, lo que a su vez se refleja, por ejemplo, en una menor inflamación del cuerpo, lo cual sí retrasa el envejecimiento, o al menos hace lucir más joven.

En cuanto a la comida, aunque hoy existe una amplia variedad de suplementos alimenticios en el mercado, lo mejor es empezar por comer de manera saludable. La nutrióloga Benítez Salas recomienda consumir todos los días cinco colores de frutas y verduras –mínimo 400 gramos– e incluir fuentes importantes de vitamina C –como naranja, kiwi, guayaba y mandarina, además de otros que suelen estar muy presentes en la cocina mexicana, como chile y jitomate–; también es necesario consumir zinc –el cual se encuentra en espinacas, mariscos, nueces y almendras–, además de suficiente proteína en productos como frijoles, lentejas, garbanzos, huevo, carne y leche. “Antes de acudir a algún tipo de tratamiento, es muy importante voltear a ver tu alimentación, tu descanso, tu hidratación y tu actividad física”, recalca Benítez Salas. “Una vez que cubras eso, podrás buscar algún tipo de suplemento”.

El ‘cemento’ del cuerpo

Cuando construyen una casa, los ladrillos o bloques se unen con una mezcla de cemento, y las estructuras de acero de los rascacielos están unidas con soldadura. Pues en el cuerpo humano hay algo similar que ayuda a que los órganos se mantengan unidos y en buen estado: el colágeno. Se trata de una proteína que

brinda estructura a los tejidos conectivos como los tendones, ligamentos, huesos y articulaciones, además de la piel, por lo que es ideal para retrasar el envejecimiento en las personas. Seguramente has oído hablar del colágeno en la publicidad de cremas, shampoos y tratamientos especializados, pero quizá no sabes que, de acuerdo con especialistas de la UNAM, es importante para mantener las células firmes y unidas gracias a que brinda estructura, firmeza y elasticidad a piel, músculos y tendones.

El colágeno es la molécula que sostiene prácticamente a todo el tejido del cuerpo humano, explica Canalizo Almeida. “Se encuentra en la piel, el cartílago, los ojos, el hígado, vasos sanguíneos, la córnea, los tendones, las mucosas, los folículos pilosos (el pelo), el cerebro, las neuronas y, en general, forma parte del sistema de sostén de todas las estructuras”, detalla. El colágeno es tan importante y está tan ligado con la longevidad, que investigadores de la UNAM lo usan para saber qué tan antigua es, por ejemplo, una osamenta que encuentran arqueólogos, ya que es la molécula que permanece durante más tiempo en los huesos.

La mala noticia es que, con el tiempo, el organismo reduce la producción de colágeno, y eso provoca que aumente el riesgo de desgaste de articulaciones, incrementa la pérdida de masa ósea y –quizá lo que se puede notar mejor a simple vista– provoca el envejecimiento prematuro de la piel. “Es algo inevitable, tu cuerpo está diseñado para ir produciendo menos colágeno a través del tiempo”, dice Benítez Salas. Sin embargo, lo que nunca va a pasar es que tu cuerpo deje de producir colágeno por completo, ya que lo necesita para que funcionen correctamente órganos como el corazón o el hígado. Para donde ya no va a alcanzar lo suficiente es para las articulaciones, la piel o el pelo, que son partes que no son 100% indispensables para la vida.

Aunque el cuerpo humano se encarga de generar una importante cantidad de colágeno, es necesario incluir en la dieta alimentos que tengan un alto contenido de esta proteína para garantizar los niveles que necesita el organismo. El Consejo Mexicano de la Carne (Comecarne) indica que, aunque hay alimentos como las carnes rojas, carnes blancas y gelatinas que tienen altos contenidos de colágeno, es importante complementarlo con una dosis de Vitamina C, ya que esta es la responsable de que el organismo la absorba.

Los lácteos también son un alimento recomendable como fuente de colágeno, ya que, de acuerdo con la Cámara Nacional de Productores de Leche (Canilec), la vitamina C presente en estos alimentos promueve la síntesis de esta proteína, además de que regula la respuesta inmunitaria a través de sus propiedades antivirales y antioxidantes, lo que ayuda a retrasar el envejecimiento del organismo. Benítez Salas dice que es buena idea incluir en la alimentación a los frutos rojos, los cuales son fuente importante de colágeno. Existen formas más fáciles y accesibles de consumir colágeno. Por ejemplo, Alpura lanzó recientemente

un nuevo yogurt con colágeno dirigido a personas como tú, que buscan cuidar su salud y apariencia. Gendi Cordero, director de Investigación, Desarrollo e Innovación para Alpura, reitera que el cuerpo humano requiere consumir colágeno a través de una correcta alimentación y suplementos adecuados, especialmente después de los 25 años.

En México existe una gran necesidad de productos que permitan a estas personas consumir colágeno, y aunque en el mercado existen suplementos alimenticios que lo incluyen, no son precisamente muy accesibles, por lo que el yogurt es una buena opción, ya que no representa un gasto exorbitante. Y es que el yogurt, de acuerdo con datos de la consultora Kantar, es uno de los alimentos que más se compran en los hogares mexicanos y, además, es de los que más se consumen fuera del hogar, lo que lo hace muy práctico.

Por ejemplo, este yogurt de Alpura es bebible y de sabor granada-frambuesa, frutas que aportan antioxidantes esenciales para la salud de la piel, por lo que también ayudan a retrasar el envejecimiento. Además, está elaborado con leche deslactosada y contiene colágeno hidrolizado, que es la forma más digerible de consumir esta proteína. Cordero señala que este nuevo producto con colágeno complementa la línea de yogures funcionales de la marca, que también incluye los productos Alpura Antiox y Alpura Detox. "Todos nuestros yogures están pensados como tecnología de nutrición porque nuestro objetivo es ofrecer productos que sean nutritivos y deliciosos, además de que ayuden a las personas a cuidar su salud", recalca. Y recordemos que cuidar la salud es vivir mejor los (cada vez más) años que nos quedan.

De la misma forma en la que la Ciudad de México nunca envejece y lugares como el Centro Histórico siguen siendo nuestros símbolos gracias al cuidado que constantemente se les da, tú puedes mantenerte joven durante más tiempo teniendo buenos hábitos y disfrutando ser chilangx.

*****RECUADROS*****

Algunas funciones del colágeno

- Fortalecer los músculos: El colágeno puede ser de gran ayuda para fortalecer huesos y articulaciones, lo cual permite desarrollar mayor flexibilidad y resistencia. Además de que ayuda a que tu pelo crezca de manera más saludable y a prevenir y reparar las señales de envejecimiento.
- Mejora la apariencia de tu piel: El colágeno ayuda a que tu piel se mantenga libre de impurezas y se vea saludable. También estimula la salud de la piel, proporcionando firmeza y elasticidad.

- Ayuda a cicatrizar: El colágeno es un excelente nutriente para mejorar niveles de cicatrización ya que refuerza las estructuras de la piel, ayudando a cicatrizar y fortaleciendo los tejidos.
- Regula el aparato digestivo: La glicina es uno de los aminoácidos que forman el colágeno, y tiene un efecto acelerador sobre el metabolismo, regulando tu digestión mientras que reduce la sensación de hambre.
- Mejora la higiene dental: El colágeno previene problemas comunes como la inflamación de las encías, además ayuda a mantener dientes fuertes y libres de caries.
- Efecto detox: Esta proteína ayuda a desintoxicar tu organismo y purifica tu hígado. Los aminoácidos presentes en esta proteína previenen daños hepáticos a causa de toxinas que llegan a tu cuerpo a través de las bebidas alcohólicas.
- Mantiene tu corazón en buen estado: El colágeno es fundamental para mantener nuestro corazón en buen estado y hacer que el tejido cardíaco se mantenga en óptimas condiciones.
- Controla la ansiedad y alivia el estrés: El colágeno te ayuda a controlar los niveles de ansiedad y liberarte del estrés. También te ayuda a dormir mejor y a descansar de una forma más efectiva.
- Desarrollo y envejecimiento: El colágeno es fundamental para nuestro crecimiento, pero también para llevar mejor los dolores, fatigas y otros problemas que nos llegan con el envejecimiento.

FUENTE: Consejo Mexicano de la Carne.

¿Qué es el envejecimiento?

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que, entre otras cosas, lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales.

FUENTE: Organización Mundial de la Salud

Cada vez hay menos jóvenes

Así ha cambiado la edad mediana de la población de la CDMX.

1990: 22 años

2000: 27 años

2010: 31 años

2020: 34 años

FUENTE: Censo de Población y Vivienda.

*****TIMELINE*****

- Cuando naces, el colágeno está de manera natural en todas las personas.
- A partir de los 25 años, el cuerpo disminuye la producción de colágeno, pero no deja de producirlo.
- A los 30, el cabello empieza a adelgazar y la piel comienza a mostrar arrugas y flacidez.
- A los 50, el cuerpo solo produce el 35% del colágeno necesario.
- La deficiencia de hormonas sexuales disminuyen las hormonas que producen colágeno. Por eso durante la menopausia la pérdida anual de colágeno pasa de 1% a 2%.

60+

FUENTE: Vanesa Rodríguez, experta en medicina regenerativa.

¿Qué alimentos estimulan la producción de colágeno?

- Cortes de carne que tienen tejido conectivo, como el filete de ternera, el pecho de res, ternera y bife
- Caldo de huesos
- Gelatina
- Pescado
- Pollo
- Huevos
- Lácteos
- Legumbres
- Mariscos
- Granos enteros
- Frutos secos
- Frutas y verduras
