

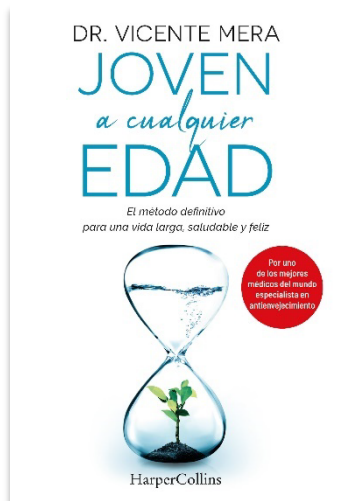
Lanzamiento: 25 de enero de 2023

Autor: Vicente Mera

Publica: HarperCollins Ibérica, colección de No Ficción

¿POR QUÉ HAY PERSONAS QUE A PESAR DE SU EDAD SE SIENTEN SIEMPRE JÓVENES?

El **Dr. Vicente Mera**, uno de los médicos más prestigiosos a nivel mundial en materia de antienvjecimiento, nos ofrece en este libro todas las claves para frenar el paso del tiempo.



Disfrutar de una vida larga y lo más saludable posible es una de las máximas que toda persona quiere llegar a alcanzar, y, aunque son muchos los factores que intervienen en el proceso del envejecimiento existen una serie de **circunstancias que demuestran que se puede disfrutar de una vida larga y disminuir las limitaciones tanto físicas como mentales** propias de la edad.

Con el ejercicio físico, la alimentación, el sueño, la detoxificación, la microbiota, pero también con una vida socialmente activa y una correcta gestión de las emociones, **Joven a cualquier edad demuestra que se puede vivir más, prevenir las enfermedades y desacelerar el proceso de envejecimiento** tengas los años que tengas.

UN LIBRO NECESARIO PARA CONOCER...

Cómo **preservar los valores de la juventud** referidos a la salud, no solo como ausencia de enfermedad, sino como un **estado de bienestar físico, psíquico y social**.

Que **el método** para estar joven a cualquier edad se rige por **siete mandamientos** que pretenden optimizar el ejercicio físico, la alimentación o el control emocional, entre otras cosas.

Que **del esfuerzo** de cada persona dependerá que la sociedad consiga los objetivos de **envejecer sin enfermar o enfermar sin envejecer**.



Joven a cualquier edad es la guía definitiva sobre cómo envejecer con salud. Contiene todas las claves para añadir vida a los años, pero también años a la vida. En definitiva, unas páginas que nos indican qué está en nuestras manos para llegar a los 100 años en plenas condiciones tanto físicas como mentales.

DR. VICENTE MERA

Premio European Awards in Medicine 2021, que le acredita como mejor médico europeo en el campo de la Medicina Antiaging.

A mediados de la década de los 80, finalizó la carrera en la Facultad de Medicina de Sevilla. A la sazón obtuvo, entre cerca de veinte mil candidatos, la máxima puntuación en el examen MIR, lo que le permitió continuar su formación de posgrado en la prestigiosa Clínica Puerta de Hierro de Madrid. Con posterioridad, recaló en Alicante, donde **viene**

ejerciendo desde hace décadas como especialista en medicina interna en diversos hospitales privados de la provincia.

En la profundización de un nuevo paradigma de la salud, entendida no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado integral de bienestar, el doctor Mera **se ha involucrado de lleno durante los últimos quince años en el proyecto innovador y cosmopolita que supone SHA Wellness Clinic**, donde viene participando activamente en la promoción de un tipo de **medicina predictiva y preventiva, sistematizada pero integrativa, y especialmente de carácter proactivo y personalizado**.

Durante esta última etapa, promovió su admisión en la Academia Americana de Medicina Regenerativa y Antiaging (A4M), superando en Londres y Melbourne los trámites que le acreditan como miembro certificado (ABAARM).

De sus viajes por los cinco continentes, donde ha participado en múltiples programas de formación, su estancia en Okinawa —la isla japonesa donde viven las personas más longevas del planeta— es la que más impacto ha ejercido en sus conocimientos clínicos sobre el envejecimiento humano.

LA ENTREVISTA PREVIA

HarperCollins (HC): ¿Cómo define este libro?

Vicente Mera (V. M.): Desde la ciencia aplicada (clínica médica), es una especie de guía que pretende dar **una visión sobre cómo preservar los valores de la juventud referidos a la salud**, no solo como ausencia de

enfermedad, sino como un estado de bienestar físico, psíquico y social, **con un enfoque equidistante entre lo divulgativo y lo filosófico.**

HC: ¿Existe la eterna juventud?

V. M.: Muchos desearían que el reloj que mantiene la juventud dispusiera de un mecanismo automático perpetuo. Sin embargo, lo único que yo he encontrado hasta ahora para permanecer joven a cualquier edad, es **un dispositivo al que hay que darle cuerda regular y constantemente** para que siga funcionando.

HC: En el libro habla de un método... ¿puede adelantarnos algo más al respecto?

V. M.: El método para estar joven a cualquier edad se rige por **siete mandamientos que pretenden optimizar la alimentación, el ejercicio físico, el control de las emociones, el sueño reparador, el equilibrio hormonal, la depuración de las toxinas y el equilibrio de la microbiota intestinal.**

Disponemos ya de mucha evidencia avalada por la ciencia básica y confirmada con hallazgos epidemiológicos, del conocimiento inspirado por la simple observación de lo que beneficia o causa malestar a los pacientes y que los clínicos realizamos día a día y cara a cara en la consulta.

HC: ¿La eterna juventud por tanto está en nuestras manos y supone un esfuerzo diario?

V. M.: Cuando ocurre un accidente con un coche es difícil calcular el porcentaje de culpa atribuible al vehículo y al conductor. Si hablamos de la salud tal vez sean más importantes nuestros hábitos que la propia genética. Pero dado que sin conductor sería imposible poner en marcha

la máquina, desde esta perspectiva, para estar jóvenes a cualquier edad se diría que todo está en nuestras manos. **Todo lo que cada día hacemos o dejamos de hacer determina el riesgo de enfermarse.** De nuestro esfuerzo y determinación dependerá que consigamos envejecer sin enfermarse o enfermarse sin envejecer.

HC: ¿Es tan importante la juventud externa como la interna?

V. M.: El camino para la juventud a cualquier edad **hay que hacerlo desde el interior al exterior.** Cuando nos encontramos en perfecto estado de bienestar interno, es excepcional que nuestro aspecto físico nos resulte impecable. Se crea un efecto de retroalimentación positiva. Si me veo bien por fuera, debería estar bien por dentro también.

HC: ¿Beneficia el ejercicio físico para estar joven a cualquier edad?

V. M.: En los estudios de la Clínica Cleveland, con cientos de miles de individuos, se observa que **un pequeño cambio en la capacidad física** (de muy deficiente a algo deficiente, incluso por debajo de la media) **tiene más impacto sobre la longevidad** (hasta un 20% a los 10 años) que el control del colesterol (9%), la hipertensión (12%) y hasta la diabetes (18%).

HC: ¿Qué ejercicios recomendaría a partir de los 50?

V. M.: A partir de los 50 es **recomendable hacer los dos tipos de ejercicio: cardiovascular** (como caminar, nadar, elíptica o bicicleta estática) y de **fuerza** (levantar pesas). Es fundamental hacerlo con regularidad y asesorados por un entrenador que observe las posibles limitaciones para evitar lesiones. El yoga, el pilates y los estiramientos están especialmente indicados siempre que se realicen con la técnica correcta. Se trata de

mejorar la capacidad física, optimizar la fuerza muscular y prevenir patología osteoarticular.

HC: El estrés indica en el libro que también afecta. ¿Qué podemos hacer al respecto?

V. M.: Es muy difícil eliminar el estrés, a la vez que es muy fácil quitar los efectos de estrés sobre el organismo. Sería como no intentar cambiar la meteorología y preocuparnos solo por el tipo de vestimenta que debemos llevar en cada época del año. El sistema neurovegetativo simpático se activa en condiciones de estrés liberando cortisol y adrenalina que ocasionan de manera inmediata palpitaciones y contracturas musculares y, de forma crónica, ansiedad, insomnio y deterioro cognitivo, entre otras muchas acciones. **Trabajar la mente, la respiración y la musculatura a menudo son suficientes para disminuir transitoriamente el efecto del estrés, aunque el mismo permanezca.** Las culturas orientales son las que más nos ayudan en este sentido por ejemplo con técnicas de yoga, pranayama, meditación, tai chi, chi kung, acupuntura y muchas otras. Cultivar **el sentido del humor** es otra técnica universal que siempre ayuda a eliminar el estrés. Y con **el deporte** se pueden mejorar dos objetivos a la vez: aliviar el estrés y mejorar la forma física.

HC: ¿De qué forma afecta el sueño al envejecimiento?

V. M.: **La calidad y la cantidad del sueño tienen un efecto directo sobre la salud y el envejecimiento.** Esto se ha demostrado con biomarcadores genéticos como la longitud de los telómeros. Por desgracia, como el día solo tiene 24 horas, el tiempo excesivo que dedicamos en la actualidad a los dispositivos móviles y las redes sociales, al final sale de restar horas de sueño. El estrés tampoco ayuda mucho. Si no dormimos el tiempo

suficiente, al menos deberíamos mejorar la calidad del sueño con mayor proporción de sueño reparador.

HC: ¿Qué les diría a los escépticos?

V. M.: Hay muchas personas deterministas que piensan que mantener la salud de la juventud no es necesario, porque «de algo hay que morir».

Conviene recordar que nuestra vida y nuestras enfermedades a veces incumben a quienes nos rodean, más que a nosotros mismos, particularmente en caso de necesitar de cuidados que pueden hipotecar la calidad de vida de otros. En definitiva, **si no quieres cuidarte por ti mismo, hazlo entonces por tus seres queridos.**

TEMAS PARA DEBATE, REPORTAJE O ENTREVISTA

- La metodología de uno de los mejores médicos en envejecimiento para ser joven a cualquier edad.
 - La eterna juventud: recomendaciones y trucos para ser joven independientemente de la edad.
 - Juventud interior y exterior.
 - La salud mental y las emociones: cómo trabajarlas para mantener la juventud.
 - El ejercicio físico: ingrediente para mantener la juventud.
 - El sueño: cómo influye dormir en preservar la juventud.
 - El estrés: claves para sobrellevarlo.
 - El Dr. Vicente Mera: mejor médico europeo en el campo de la Medicina Antiaging. Premio European Awards in Medicine 2021.
-

3 MOTIVOS PARA LEER *JOVEN A CUALQUIER EDAD*

- Disfrutar de la lectura de un libro cuya temática no es ajena ni dejará indiferente a ningún lector.
 - Involucrarse con autocrítica en el conocimiento de todas las cosas sencillas y fáciles que podemos hacer (y tal vez no hacemos) para mantenernos jóvenes a cualquier edad, en beneficio propio y el de nuestros seres queridos.
 - Compartir la experiencia práctica de un médico entregado a mejorar la calidad y la cantidad de vida de sus pacientes.
-

DATOS SOBRE EL LIBRO

- Título: *Joven a cualquier edad. El método definitivo para una vida larga, saludable y feliz.*
- Fecha de lanzamiento: 25 de enero de 2023.
- Publica: HarperCollins, en su colección de No Ficción.
- Formatos disponibles: trade y eBook.
- ISBN papel: 9788491397793 | ISBN ebook: 9788491398356.
- N° de páginas: 336.
- Precio trade 20,90 € | Precio eBook 10,99 €.

CONTACTO DE PRENSA:

Laura Torrado | Responsable de Comunicación y Medios

laura.torrado@harpercollinsiberica.com | Tfno. 91 198 49 91