EL PAÍS
El País
España
22/11/26
Pr: Diaria
Tirada: 68.027
Dif: 45.961
Cod: 187496959
Pagina: 44
Secc: SOCIEDAD Valor: 121.164,05 € Area (cm2): 821,0 Ocupac: 99,85 % Doc: 1/2 Autor: DANIEL MEDIAVILLA Madrid Num. Lec: 1014000



Cámara de oxigenoterapia hiperbárica en la SHA Wellness Clinic de Alicante, en una imagen del establecimiento.

Cada vez más centros ofrecen planes para retrasar el envejecimiento. EL PAÍS visita tres de ellos para ver sus tratamientos y comprobar qué ha demostrado la ciencia

El lujo de las clínicas de longevidad: vivir mejor (y quizá más), si se puede pagar

DANIEL MEDIAVILLA
Madrid

En las calles más elegantes de Madrid y Barcelona o en destinos turísticos de lujo se venden todo tipo de bellas mercancías y agradables actividades que hacen sentir bien y distinguen a quienes pueden pagarlos de quienes no. Entre todos esos productos valiosos y servicios caros, hay uno de éxito creciente que se vende con el marchamo de una ciencia prometedora: las clínicas de longevidad. Estos centros de salud puntera ofrecen una gran cantidad de pruebas diagnósticas para evaluar el estado del paciente y tratar de prolongar su vida saludable con cambios en el estilo de vida, ejercicio, suplementos alimenticios y fármacos. Los precios muestran lo exclusivo del público al que se dirigen. Tres ejemplos: en Age Reversal ofrecen membresías de entre 10.000 y 35.000 euros al año, en la clínica SHA Wellness de Alicante se puede pasar una semana en su programa de longevidad avanzada por 11.500 euros, y en SENSES, en Mallorca, se ofrece una estancia semanal a partir de 60.000 euros.

No hay un censo oficial de clínicas de longevidad en España, porque es un mercado incipiente y aglutina establecimientos muy heterogéneos. Varias estimaciones apuntan a una treintena de centros, concentrados principalmente en Madrid, Barcelona, Marbella y Valencia. Tampoco se conoce qué volumen de negocio manejan. Aunque en el *marketing* de muchas de estas clínicas se habla de revertir la edad o de longevidad con argumentos científicos, por ahora no existe ningún medicamento aprobado específicamente para ello: la ciencia de frenar el envejecimiento o revertirlo no ha sacado ningún fármaco al mercado. "Los tratamientos que se supone que van a ralentizar tu envejecimiento no están probados científicamente. La mayoría están basados, sin duda, pero suelen ser estudios preliminares en animales no se han validado en humanos", explica Salvador Macip, director de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC y experto en los procesos moleculares del envejecimiento. "Te enseñarán muchos datos científicos de que lo que dan funciona estupendamente, pero algo que no te pueden enseñar es la validación en humanos", remacha.

Los médicos y responsables de las clínicas de longevidad consultadas por EL PAÍS son conscientes de estas limitaciones. Aunque en sus mensajes promocionales se hable de ralentizar el envejecimiento, el discurso de los médicos es más convencional. "Ahora se habla un montón de longevidad, pero lo que hacemos sobre todo es prevención", afirma Mariana Sada, de la clínica Neleva, que tiene su sede en la calle de Claudio Coello, una de las más cotizadas de Madrid. "Lo llamamos medicina preventiva para el envejecimiento saludable, porque la idea es intentar prevenir o retrasar la enfermedad", añade.

Enrique Grasset, un profesional del negocio inmobiliario y usuario del centro de Neleva, resume su objetivo con este tipo de medicina: "Yo no quiero vivir 120 años, porque ninguno sabemos lo que vamos a vivir, pero quiero estar lo mejor posible mientras esté vivo". Aunque en las últimas décadas la esperanza de vida se ha incrementado, el aumento de la longevidad ha supuesto también que se vivan más años con enfermedad. Desde el 2000, la cantidad de años que se viven con mala salud pasó de una media de ocho años y medio a más de nueve años y medio en 2019, antes de la pandemia. Un aumento del 13%.

Grasset llegó a la clínica por su experiencia jugando al tenis. "Yo veía a otros jugadores, a lo mejor 10 años mayores que yo, a los que trataba con cincuenta y pocos, y los veías hechos unos toros. De repente, los vuelves a mirar con sesenta y pocos y ves que han pegado un bajón importante. Yo quería evitar o disminuir ese bajón", explica. Además, también quería controlar mejor los suplementos que ya tomaba por su cuenta y mejorar su rendimiento. "Tengo 54 años y no sé si estoy en mi óptimo de rendimiento o puedo acercarme más", afirma.

Los clientes de las clínicas de longevidad suelen ser personas con alto poder adquisitivo, muchos directivos de empresas, según afirman las propias clínicas, y que no se conforman con una buena salud. La evaluación personalizada del centro se utiliza para optimizar el estilo de vida, con métodos y especialistas para eliminar hábitos tóxicos como fumar y beber, personalizando la nutrición y proponiendo planes de ejercicio adaptados a las necesidades individuales, con medidas con amplio respaldo científico.

En muchos casos también se proponen suplementos, no todos con el mismo nivel de evidencia, y hormonas para devolver sus niveles a los de la juventud, algo que no ralentiza el envejecimiento, pero que sí mejora la vitalidad de los clientes haciéndoles sentir más jóvenes. Este es uno de los productos estrella de este tipo de clínicas.

Sada explica que una de sus particularidades es la búsqueda de rangos de salud óptimos, más allá de los mínimos de las guías médicas. "Nosotros, por ejemplo, en una analítica de sangre, no nos guiamos por los rangos de laboratorio, sino que nos preguntamos

EL PAÍS
El País
España
22/11/26
Pr: Diaria
Tirada: 68.027
Dif: 45.961
Cod: 187496959
Pagina: 45
Secc: SOCIEDAD Valor: 121.350,00 € Area (cm2): 824,1 Ocupac: 100 % Doc: 2/2 Autor: DANIEL MEDIAVILLA Madrid Num. Lec: 1014000

qué es lo mejor para ti. Con la hemoglobina glicosilada [que se mide para diagnosticar la diabetes], el rango normal es menos de 5,7%, pero nosotros preferimos que sea menor o igual a 5,2%, tan bajo como sea posible", ejemplifica.

En la clínica madrileña del grupo Neolife, a pocos metros de Neleva, en la calle de Velázquez, su director de *marketing* y desarrollo de negocio, Roberto Jiménez, habla también de cómo su equipo médico se enfoca en una medicina personalizada y preventiva. "Se trata de prevenir enfermedades para que no las desarrolles nunca o las desarrolles más tarde", señala. "Con eso, aunque desde el punto de vista del *marketing* no se puede vender así, tu esperanza de vida también va a aumentar".

Afirmaciones ambiguas

En su *web* se pueden leer afirmaciones que pueden resultar ambiguas. Por ejemplo, que "Neolife es el grupo clínico pionero en Europa en el tratamiento y optimización del proceso de envejecimiento". Pese a estos eslóganes, Jiménez plantea una parte de su oferta como una medicina que utiliza el conocimiento científico y dedica más atención a cada cliente. "La medicina convencional es muy buena y tenemos uno de los mejores sistemas sanitarios del mundo, pero los médicos tienen cinco minutos para ver al paciente y no pueden estar haciéndole un plan de salud", dice.

Sada cree que, hasta cierto punto, la medicina que ofrecen es lo que debería ser la sanidad para todo el mundo. "Lo que más evidencia de beneficios tiene: dormir, moverte, comer mejor, manejar el estrés... es lo que no cuesta dinero. Y está claro que, para el sistema de salud, no solo para las personas, es más barato prevenir que curar", dice.

Más al norte de Madrid, en el distrito financiero, el grupo hospitalario Quirón ha construido Olympia, un centro médico-quirúrgico y de bienestar en el que, junto a consultas más convencionales, incluye un servicio dedicado a la medicina deportiva con la última tecnología y otro al estilo de vida. En este último, junto a la medicina estética, tiene su espacio una unidad de longevidad. Su directora, Débora Nuevo, asegura que ellos no aplican nada "que no esté respaldado científicamente". "Lo que hacemos no difiere de la medicina convencional, difiere cómo lo hacemos y en qué momento, pero no es una medicina alternativa, es complementaria", cuenta.

Según Nuevo, en Olympia van más allá de la medicina preventiva convencional: "Examinamos las mochilas de cada paciente, las enfermedades que haya tenido, el estilo de vida, las enfermedades que hayan tenido sus familiares más directos y que conlleven un riesgo. Es una medicina predictiva, preventiva y personalizada".

Sus clientes son "en un 90% gente comprometida con su salud, que está muy informada", aunque también hay personas que llegan preocupadas por antecedentes familiares de cáncer o ictus tempranos. También destaca dos perfiles propios de una sociedad que retrasa los momentos vitales. "Tengo muchos varones, pero también mujeres que tienen su primer hijo por encima de los 40 y se plantean: "Cuando mi hijo tenga ocho o diez años, ¿estaré bien para seguir enseñándole a jugar al fútbol o acompañándolo a las actividades extraescolares?", indica. "O gente que se separa, que estaba muy metida en la vida familiar, y vuelve a hacer cosas que no hacía, como jugar al fútbol", añade.



La doctora Mariana Sada y el paciente Enrique Grasset en la Clínica Nevela. SANTI BURGOS

Nuevo critica que hay otras clínicas que utilizan mucha pseudociencia y que ofrecen componentes que están todavía en estudio: "Es el caso de los péptidos, los que no están comprobados científicamente, claro, porque los GLP-1 como el Ozempic tienen muchos estudios detrás. Hay otros que yo no me atrevo a decir que no sean útiles y que en cinco años no estén aprobados, pero que se ponen ahora *off label* [con un uso distinto al que figura en su autorización oficial] en algunas clínicas y todavía están en estudio. Aquí no aplicamos nada que no esté respaldado científicamente".

Aunque los profesionales de las clínicas de longevidad digan que no recomiendan tratamientos o pruebas sin evidencia, todos estos negocios ofrecen a quien los pida algunos tests o terapias sin un sustento científico firme. En las pruebas que ofrecen Olympia o Neolife, por ejemplo, se incluye una evaluación de la edad biológica a través de la medición de los telómeros, unas estructuras protectoras situadas en los extremos de los cromosomas que tienden a acortarse con la edad. El consenso científico dice que esas medidas tienen utilidad limitada para evaluar la edad biológica de una persona y su tasa de envejecimiento. Nuevo afirma que ella nunca va a exigir una prueba de telómeros, porque no va a cambiar su criterio sobre cómo ayudar al paciente.

Algo similar sucede con la cámara hiperbárica, un habitáculo donde se respira oxígeno puro a alta presión. Tiene mucha evidencia en la reparación de tejidos quemados o dañados por la radioterapia, porque el oxígeno frena la muerte de los tejidos y estimula la creación de nuevos vasos sanguíneos y colágeno, pero no sucede lo mismo con el envejecimiento. Nuevo, no obstante, defiende que el mecanismo para ayudar a reparar tejidos en una persona sana es plausible. "A lo mejor no hay un estudio a día de hoy que lo avale, pero tiene mucha evidencia en otras aplicaciones y muy pocos efectos secundarios", apunta.

En Neleva y en Neolife, que igual que Olympia tienen un perfil médico mucho más serio que otras clínicas que llegan a la longevidad desde la estética, también se ofrecen pruebas o tratamientos que no tienen evidencia sólida. Sada, de Neleva, explica que su política es hacerlos "solo si el paciente insiste" y aclarando que es "algo experimental". Esto sucede con los relojes epigenéticos, unos algoritmos matemáticos que analizan los patrones de metilación del ADN, unas marcas químicas en el genoma que cambian con el paso del tiempo y se aceleran o frenan según la genética o los hábitos de vida. Como en el caso de los telómeros, su utilidad probada está en el estudio de poblaciones y no en individuos. La investigación para entender el envejecimiento y tratar de usar ese conocimiento para prolongar la vida está produciendo resultados muy interesantes, también en el ámbito de los telómeros o los relojes epigenéticos, pero aún no se sabe cómo se pueden aplicar esos conocimientos para hacer que los humanos vivan más. "Los científicos aún no nos ponemos de acuerdo en qué es envejecimiento", dice Macip.

Apelan al rigor científico, pero dan terapia experimental "si el paciente insiste"

No existe ningún medicamento aprobado para prolongar la vida

El dato

60.000

euros es el precio de una semana de estancia en la exclusiva clínica de longevidad SENSES, en Mallorca, que ofrece pruebas diagnósticas para evaluar el estado del paciente y tratar de prolongar su vida saludable.

Mantenerse atractivo

Las clínicas de longevidad ofrecen muchas cosas, y no todas relacionadas con la salud. En la búsqueda de la mejor versión de uno mismo a través del gimnasio, el incremento de la vida saludable puede ser un efecto secundario de la aspiración a mantenerse atractivo. Las principales sociedades endocrinológicas no respaldan la idea de restaurar de forma general los niveles hormonales de las personas mayores a valores propios de la juventud como estrategia demostrada para frenar el envejecimiento. Para estas sociedades, envejecer y tener niveles hormonales inferiores no implica que exista un déficit que deba corregirse. Pese a la falta de pruebas de que estas intervenciones prolonguen la vida, algunos pacientes aseguran sentirse mejor con ellas y es probable que esa satisfacción reste relevancia a si el tratamiento ralentiza o no el envejecimiento o si produce beneficios a largo plazo.

Desde Neleva, que se mudó hace dos años a un espacio de 700 metros cuadrados al que se entra por un portal digno de película navideña, Sada reconoce que hay un posicionamiento de este tipo de servicios en el sector del lujo porque es una medicina cara. "Por desgracia, hay poca gente que se lo pueda permitir hoy en día", lamenta. Por las calles en las que se encuentran estas clínicas y sus espectaculares instalaciones, alguno podría ver este tipo de medicina como un sueño para la sanidad. Los clientes tienen un alto nivel adquisitivo —los ricos viven ocho años más que los de menor renta—, buscan el consejo médico cuando aún están sanos y tienen tanto interés en cuidarse que pueden gastarse miles de euros. Los médicos pueden realizarles las pruebas al momento, les dedican todo el tiempo necesario y los pueden tratar con sus particularidades, biológicas y personales. O darles algo que les ofrezca la ilusión de ir más allá de lo probado en tediosos ensayos clínicos.