

# En Vano Esperar: Tu Rejuvenecimiento Está en Tus Propias Manos

Hoy me gustaría abordar un tema que considero de suma importancia, y lo haré desde la perspectiva de un científico que realizó investigaciones desde sus años universitarios: **el desarrollo de la ciencia en la realidad contemporánea**. A primera vista, todo parece obvio. La audiencia televisiva es bombardeada diariamente con informes de nuevos descubrimientos científicos e incluso noticias asombrosas del mundo de la investigación. Sin embargo, es fundamental distinguir dos conceptos:

1. **La Ciencia como Descubrimiento:** Algo genuinamente nuevo que nuestra civilización desconocía, como la rueda, que revolucionó el transporte, o la penicilina, que salva vidas.
2. **La Tecnología:** La aplicación y el desarrollo de descubrimientos ya existentes. Recuerdo las primeras computadoras, tan grandes como armarios de cuatro puertas, cuyos programas se cargaban con carros llenos de papel perforado. Hoy, los diodos y triodos han sido sustituidos por microprocesadores, y llevamos en el bolsillo dispositivos infinitamente más potentes. Pero, desde el punto de vista científico, el sistema binario fundamental que impulsa todo **sigue siendo el mismo**.

## El Estancamiento en Gerontología y Alto Rendimiento

En los últimos cincuenta años, he seguido de cerca las novedades en el campo de la **gerontología** y el **deporte** y puedo asegurarles que **no se ha descubierto nada realmente significativo desde los años ochenta del siglo XX**.

Los médicos **geriatras** emplean los mismos tratamientos para las personas mayores que hace cuarenta años, complementándolos solo con nuevos medicamentos derivados de descubrimientos del siglo pasado. Muchos récords deportivos de los años ochenta siguen siendo imbatibles hoy, a pesar de la disponibilidad de potentes y modernos medicamentos, suplementos nutricionales y maquinaria avanzada. He profundizado en este tema en mi libro **"Guía del Luchador para la Preparación Atlético"**, disponible gratuitamente en formato PDF en este sitio web.

No debemos confundir la **gerontología** (la ciencia del **anti-envejecimiento** y la vejez) y la **geriatria** (la rama médica que trata las patologías asociadas a la vejez) con la medicina estética. El uso del término **"rejuvenecimiento"** por parte de los médicos estéticos se debe al **marketing** y no refleja el verdadero estado de la ciencia actual.

## La Corrupción y el Fraude en la Investigación

Los científicos contemporáneos suelen recibir subvenciones por un período de tres años. Al finalizar, deben presentar algún descubrimiento o, al menos, una justificación plausible de cómo se gastó el dinero. Por un lado, **tres años es muy poco tiempo para una investigación auténtica**.

Por otro lado, **no existe una competencia real** entre los científicos que trabajan en el mismo campo a nivel global. Se conocen bien, se encuentran repetidamente en congresos y reuniones. Para mejorar su remuneración, un investigador necesita ser citado en las publicaciones de otros. Por lo tanto, les resulta más conveniente ser **amigos y cómplices que competir**. Así se forma una comunidad de cierta manera corrompida. Existen muchas investigaciones y tecnologías teóricas en el campo del **rejuvenecimiento**, mencionadas en mi ensayo "**Enfoque científico moderno del rejuvenecimiento**", pero hasta la fecha, **no hay tratamientos probados en seres humanos**. No obstante, las promesas publicitarias son incontables. Basta recordar el caso de la multimillonaria Elizabeth Holmes, encarcelada por defraudar a inversores al prometer que sus análisis de sangre podrían diagnosticar numerosas enfermedades; todo resultó ser un fraude.

## La Verdad del Anti-Envejecimiento Activo

Por lo tanto, no existen actualmente "**píldoras mágicas**". Sin embargo, hay cosas que **realmente funcionan** y dependen de ti:

1. **Actividad física bien estudiada.**
2. **Una dieta bien equilibrada.**
3. **Una mente lúcida y racional.**

Encontrarás información detallada sobre la actividad física y la dieta en la página "**El core: rejuvenecimiento activo**", donde podrás leer y descargar gratuitamente el ensayo en formato PDF. Para lograr una mente lúcida, te recomiendo mi libro "**Al acecho de sí mismo**", también disponible gratuitamente en formato PDF en el sitio.