

Longevitatea nu înseamnă doar să trăiești mai mult. Înseamnă să trăiești mai bine.

Mult timp, medicina s-a concentrat aproape exclusiv pe tratarea bolii. Mergeam la medic atunci când apăreau simptome, primeam un tratament și reveneam doar dacă problema persista.

Astăzi, însă, medicina evoluează către un nou model: **medicina personalizată a longevității**, în care scopul nu este doar tratarea bolii, ci păstrarea sănătății cât mai mult timp. În loc să ne întrebăm „*Cum tratăm boala?*”, începem să ne întrebăm „*Cum putem preveni apariția ei?*” și „*Cum putem menține organismul într-o stare optimă de funcționare pe termen lung?*”

Pentru mine, acesta este unul dintre cele mai importante obiective ale practicii medicale.

Fiecare organism este diferit

Două persoane de aceeași vârstă pot avea riscuri complet diferite de a dezvolta hipertensiune arterială, diabet, infarct miocardic, accident vascular cerebral sau insuficiență cardiacă.

Diferențele nu sunt date doar de stilul de viață, ci și de informația genetică moștenită, de răspunsul organismului la alimentație, la stres, la efort și de numeroși factori biologici care diferă de la un individ la altul. Din acest motiv, aceeași recomandare nu poate funcționa la fel pentru toată lumea. Medicina personalizată pornește de la înțelegerea acestor diferențe și construiește un plan adaptat fiecărei persoane.

Genetica ne arată predispoziția, nu destinul

În ultimii ani, dezvoltarea testelor genetice a făcut posibilă evaluarea **riscului poligenic** pentru numeroase afecțiuni. Spre deosebire de bolile genetice rare, determinate de o singură mutație, cele mai frecvente boli cardiovasculare sunt influențate de sute sau chiar mii de variante genetice. Prin integrarea acestora putem estima predispoziția unei persoane de a dezvolta, de exemplu:

- boală coronariană;
- hipertensiune arterială;
- fibrilație atrială;
- diabet zaharat;
- obezitate;
- hipercolesterolemie.

Este important de înțeles că **riscul genetic nu reprezintă un verdict**.

El indică doar probabilitatea ca o boală să apară. Modul în care ne alimentăm, cât dormim, câtă mișcare facem, dacă fumăm sau dacă ne controlăm factorii de risc poate modifica semnificativ

această traiectorie. Genetica ne spune unde trebuie să fim mai atenți. Stilul nostru de viață și intervențiile medicale personalizează viitorul.

Biomarkerii ne arată ce se întâmplă astăzi

Dacă genetica vorbește despre predispoziție, biomarkerii ne oferă imaginea stării actuale a organismului. Astăzi putem evalua mult mai mult decât colesterolul și glicemia.

În funcție de istoricul fiecărei persoane, evaluarea poate include markeri ai inflamației, ai metabolismului, ai funcției renale și hepatice, profil lipidic avansat, status hormonal, vitamine, minerale, oligoelemente și alți indicatori care pot influența starea de sănătate și nivelul de energie. Scopul nu este să efectuăm cât mai multe analize, ci să alegem investigațiile care au cu adevărat valoare pentru fiecare pacient.

Capacitatea funcțională – unul dintre cei mai importanți indicatori ai longevității

Un organism sănătos nu înseamnă doar analize normale.

Contează și **cum funcționează organismul în timpul efortului.**

De aceea, evaluarea capacității funcționale prin teste de efort și, atunci când este indicat, prin test cardiopulmonar (CPET), ocupă un loc central în abordarea mea. Aceste investigații ne arată cât de eficient colaborează inima, plămânii și musculatura și permit identificarea limitărilor înainte ca acestea să devină simptome importante. Capacitatea funcțională este unul dintre cei mai puternici predictorii ai sănătății cardiovasculare și ai speranței de viață.

Controlul personalizat al factorilor de risc

Fiecare persoană are propriul profil de risc.

La unii este colesterolul. La alții hipertensiunea arterială, excesul ponderal, diabetul, stresul cronic sau sedentarismul. În locul unor recomandări generale, medicina personalizată urmărește identificarea factorilor care contribuie cel mai mult la riscul individual și stabilește prioritățile de intervenție. Uneori, modificarea unui singur factor poate avea un impact mai mare decât schimbarea simultană a mai multor obiceiuri.

Obiectivul este ca fiecare intervenție să fie eficientă, realistă și sustenabilă.

Telemonitorizarea – medicina care continuă și după consultație

Consultația reprezintă doar începutul. Adevărata provocare este menținerea schimbărilor pe termen lung. Astăzi, tehnologiile digitale permit monitorizarea continuă a unor parametri importanți, precum tensiunea arterială, ritmul cardiac, activitatea fizică, somnul, greutatea sau aderența la tratament. Aceste informații oferă o imagine mult mai fidelă asupra stării de sănătate decât o singură măsurătoare efectuată în cabinet și permit ajustarea recomandărilor

într-un mod dinamic. Telemonitorizarea transformă medicina dintr-un act punctual într-un proces continuu de îngrijire și optimizare.

Echilibrul nutrițional – mai mult decât vitamine

Organismul funcționează optim atunci când dispune de resursele necesare. În anumite situații, deficitul de proteine, vitamine, minerale sau alte micronutrienți pot contribui la apariția oboselii, scăderea performanței fizice, recuperare lentă sau alterarea funcțiilor metabolice. Atunci când există indicație medicală, aceste dezechilibre pot fi identificate prin evaluări specifice și corectate prin intervenții personalizate.

În unele cazuri selectate, pot fi utilizate terapii perfuzabile cu vitamine și micronutrienți ("cocktailuri de longevitate"), însă **acestea nu reprezintă tratamente universale și nu înlocuiesc alimentația echilibrată sau tratamentele validate**. Rolul lor este de a corecta deficite documentate sau de a sprijini anumite situații clinice, atunci când există o justificare medicală.

Medicina longevității nu înseamnă administrarea unor perfuzii „anti-aging”, ci identificarea și corectarea dezechilibrelor reale ale organismului.

Longevitatea înseamnă personalizare

Nu există o rețetă universală pentru o viață lungă și sănătoasă. Pentru unii, cea mai importantă intervenție este controlul colesterolului. Pentru alții este scăderea tensiunii arteriale, optimizarea greutății, îmbunătățirea somnului, creșterea capacității funcționale sau reducerea stresului. Rolul medicinei personalizate este să identifice acele intervenții care au cel mai mare impact pentru fiecare persoană.

Viitorul medicinei începe înainte de apariția bolii

Cred că în următorii ani medicina va deveni din ce în ce mai predictivă, personalizată și conectată prin tehnologie. Prin integrarea informațiilor genetice, a biomarkerilor, a evaluării funcționale, a telemonitorizării și a monitorizării continue a stilului de viață, putem construi strategii individualizate care nu urmăresc doar tratarea bolii, ci menținerea sănătății pentru cât mai mult timp. Pentru mine, acesta este adevăratul sens al longevității: **nu doar să adăugăm ani vieții, ci să adăugăm viață anilor.**