

LOS 4 SECRETOS

DE LA ETERNA

Juventud



WWW.PROAGE.ES



PROAGE
BY LFL

Shangri-La

Shangri-La, un paraíso perdido en las montañas del Himalaya, donde la gente vive vidas felices y no envejece.

Un lugar de ensueño donde alcanzar la vida eterna... inventado por James Hilton en su novela Horizontes Perdidos. Frank Capra rodó la película homónima y consiguió marcar con ella a una generación. Tal vez tu abuela te habló de ella...

La eterna juventud es un tema que fascina a la humanidad desde tiempos inmemoriales. Desde el elixir de la vida en la antigua China hasta las cremas antiarrugas y los tratamientos de rejuvenecimiento en la actualidad, la búsqueda de la juventud nunca ha cesado.

Pero, ¿es un deseo incumplible o hay algo que la ciencia pueda hacer para, si no ser eternamente joven, por lo menos envejecer mucho mejor que nuestros padres?

Pues de eso te vamos a hablar aquí.

De cuatro secretos para retrasar el envejecimiento y mejorar nuestra calidad de vida:



1 Momentum



2 Somnum



3 Epigenética



4 Bonum Cibum



Momentum

Movimiento.

El ejercicio regular es esencial para retrasar el envejecimiento. Esto no es una gran sorpresa. La novedad es que, cada vez más, **la ciencia confirma la relación directa entre ejercicio y buen envejecer**. Por tanto, no es ya una sensación, es una evidencia que moverte te va a ayudar a **frenar el envejecimiento celular** y mejorar la función cardiovascular. Y también mejorará tu salud mental y te ayudará a evitar enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad.

Pero, ¿cuánto ejercicio necesita mi cuerpo?

La mayoría de los grandes atletas no llegan necesariamente a viejos. Forzar la máquina no suele ser nunca un buen consejo para lograr perdurabilidad. Por eso, aquí hablamos de un ejercicio moderado y, evidentemente, adaptado a la edad y la forma física.

Una recomendación médica genérica es realizar actividad física cardiovascular, como por ejemplo caminar o correr bicicleta, de 5 a 7 días a la semana, unos 30 minutos al día.

Como ves no hablamos de maratones, sino de dejar el coche en el garaje y hacer los trayectos a pie. Con eso ya cumplimos un mínimo. ¡Equilibrar es la clave!

Pérdida de elasticidad y cambios musculares, cómo evitarlos

La elasticidad es la capacidad de un tejido para volver a su forma original después de ser estirado o comprimido.



CONTACTO:

 info@proage.es

 +34984070079

 www.proage.es

A medida que envejecemos, nuestros tejidos pierden esta capacidad debido a la disminución de la producción de colágeno y elastina, dos proteínas que ayudan a mantener la elasticidad de la piel y los músculos. Esto puede causar arrugas, flacidez y pérdida de tono muscular.

Además de la pérdida de elasticidad, los cambios musculares también son comunes en el envejecimiento. A medida que envejecemos, nuestros músculos pierden masa y fuerza. Esto se conoce como sarcopenia, y puede ser causado por una disminución en la producción de proteínas musculares, una disminución en la actividad física y cambios hormonales.

Por tanto, todo lo que contribuya a mejorar el tono muscular ayuda a reducir dolores, evitar lesiones y... **tener menos arrugas.**

Mejorar la musculatura no es difícil: aparte del ejercicio diario que comentábamos, unas tablas con pesas y estiramientos en el gimnasio del barrio son un excelente complemento.

No solo estarás mejor, si no que menguarás menos - ¿Eh?, ¿cómo es eso? **¿Cuánto disminuye mi altura con la edad?**

Se lo habrás oído mil veces a los mayores, todos eran una cabeza más altos en sus años mozos. 😂

Pues es (casi) cierto, se pierden aproximadamente **1,25 mm por año a partir de los 40 años**, a causa de la modificación estructural de la columna vertebral. Así que nada mejor que estirar mucho para prevenirlo. Y otra cosa más te puede ayudar mucho a conservar tu estatura. Te lo contamos en el siguiente secreto.



Somnum

Parece ser que Sófocles dijo El sueño es la única medicina efectiva y, aunque el autor griego destacó por sus tragedias universales y no como médico, parece que la ciencia va camino de darle razón.

Dormir es importante para el envejecimiento saludable porque ayuda a regular la función del sistema inmunológico, la liberación de hormonas, la reparación y regeneración de tejidos, la consolidación de la memoria y... a mantener una columna vertebral joven, clave para no perder estatura.

La falta de sueño suficiente puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la depresión y la demencia. Es importante tratar de mantener una rutina regular de sueño y tratar de dormir lo suficiente cada noche para ayudar a mantenerse saludable a medida que envejecemos.

Tensión continua

Pero si es importante desconectar por la noche, también lo es durante el día. Los momentos de tensión puntuales pueden darnos golpes de adrenalina que nos ayudan a superarnos y pueden ser muy positivos, pero cuando la tensión es continua, todos los beneficios desaparecen. Tenemos estrés.

Evitar el estrés es importante para envejecer mejor porque el estrés crónico puede tener un impacto negativo en la salud física y mental. El estrés aumenta la presión arterial, el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria, y puede contribuir a problemas como la depresión, la ansiedad, el insomnio, el aumento de peso y las enfermedades cardíacas.



El estrés también puede afectar el sistema inmunológico, lo que incrementa el riesgo de enfermedades infecciosas y ciertos tipos de cáncer.

Por lo tanto, ¡muy importante!, rebaja el estrés.

Cómo rebajar el estrés

Hay numerosas técnicas que puedes aprender. Aquí van algunas:

La respiración diafragmática: Esta sencilla técnica de respiración consiste en respirar profundamente en el diafragma, en lugar de en la parte superior del pecho, lo que ayuda a reducir la tensión muscular y la presión arterial.

Yoga: El yoga combina ejercicios físicos, respiración consciente y meditación para ayudar a relajar el cuerpo y la mente.

La visualización guiada: Esta técnica consiste en imaginar un lugar o situación que te haga sentir relajado y seguro.

La relajación muscular progresiva: Tensa y luego relaja los músculos del cuerpo de manera progresiva, te ayudará a disminuir la tensión y el estrés.

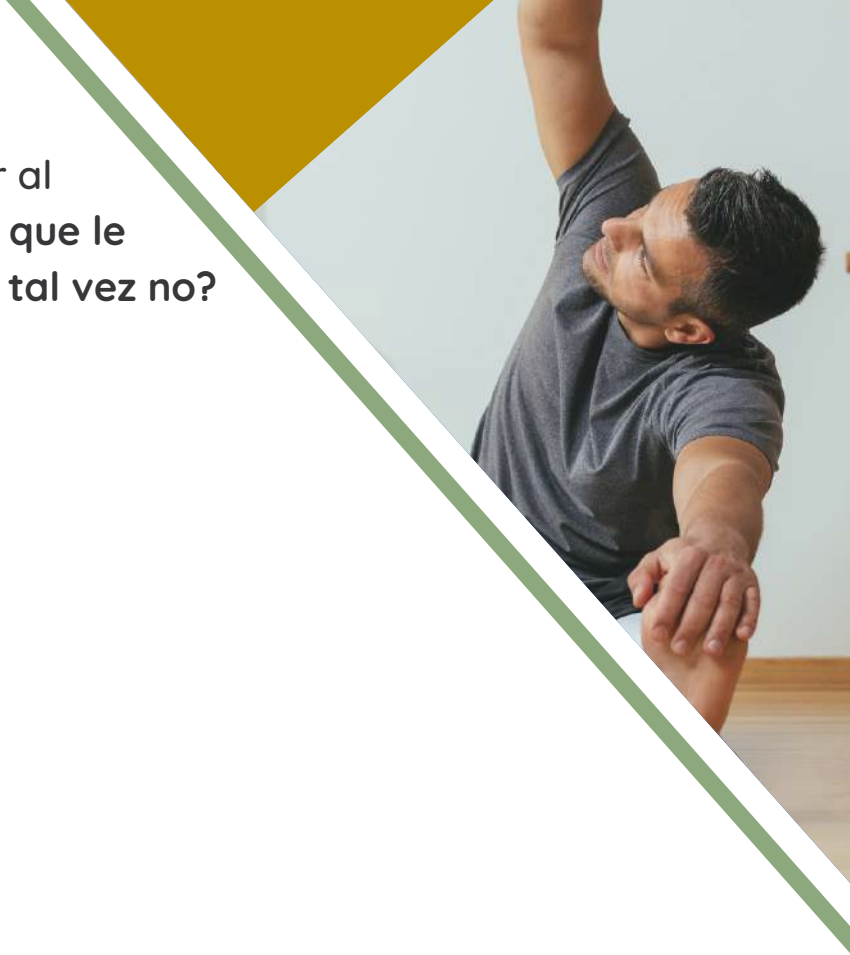
La meditación Transcendental: Se basa en la repetición de un sonido mental llamado "mantra", el cual ayuda a la mente a alcanzar un estado de tranquilidad y relajación.

Prueba diferentes técnicas, porque lo que es bueno para una, puede no serlo para otro.

Traer una buena genética de casa es una ventaja fenomenal para un buen envejecimiento.



Sin embargo, poco podemos hacer al respecto, cada uno tiene el boleto que le toca en la lotería de los genes. ¿O tal vez no? Tal vez sí se puede hacer algo...



PROAGE

BY LFL



CONTACTO:

 info@proage.es

 +34984070079

 www.proage.es

Epigenética

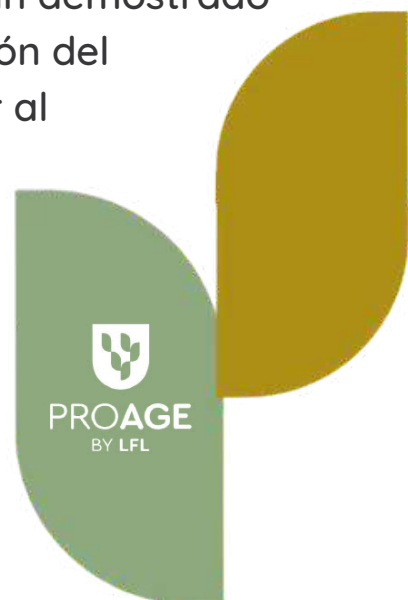
En 1942 C.H. Waddington definió el término Epigenética como el estudio de factores que activan e inactivan los genes sin cambiar la secuencia del ADN.

Los cambios epigenéticos pueden ser causados por factores ambientales, como la dieta, el estrés y los contaminantes, así como por factores biológicos, como la edad y la exposición a hormonas. Al influir en la expresión de los genes pueden afectar el desarrollo y la salud. Así, por ejemplo, pueden contribuir a enfermedades como el cáncer y las enfermedades cardíacas.

La investigación sobre los cambios epigenéticos y el envejecimiento está en constante evolución, y hay varios estudios recientes que han identificado nuevos mecanismos y vías epigenéticas que contribuyen al proceso de envejecimiento. **Por tanto, no todo viene predeterminado por tus genes, ¡tienes poder sobre ellos!**

Novedades en epigenética

Uno de los hallazgos más recientes es la relación entre los cambios epigenéticos y el envejecimiento celular. Los estudios han demostrado que los cambios epigenéticos, especialmente la metilación del ADN y la modificación de las histonas, pueden contribuir al deterioro de las células y al envejecimiento celular. Por ejemplo, se ha descubierto que la metilación del ADN aumenta con la edad y puede contribuir a la inactividad de los genes relacionados con la longevidad y la salud celular.



Otro estudio ha identificado una vía epigenética específica, denominada vía de señalización de la sirtuina, que está relacionada con el envejecimiento.

Los investigadores descubrieron que la activación de la vía de señalización de la sirtuina puede retrasar el envejecimiento y mejorar la salud celular.

Muy prometedor también es investigar cómo los cambios epigenéticos pueden contribuir a la aparición de enfermedades relacionadas con el envejecimiento, como la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson y el uso de fármacos epigenéticos para tratar enfermedades neurodegenerativas.

Lo mejor de todo esto es que la ciencia nos está permitiendo comprender cómo **modificar patrones epigenéticos por medio de dietas y suplementos nutricionales** para mejorar la salud y retrasar el envejecimiento.

Johanna Mazibuko es una mujer que creció junto a sus once hermanos en una granja de la ciudad de Ottosdal, en el noroeste de Sudáfrica. Johanna se ha hecho famosa porque dice haber nacido en 1894, con lo que sería la persona más vieja conocida. Si no es más famosa aún es porque no puede probar su edad, al no haber registro oficial de su nacimiento. Por su 128 cumpleaños le preguntaron su secreto...



Bonum cibum

Preguntada por el secreto de su longevidad, Johanna Mazibuko respondió que siempre llevó un estilo de vida saludable y una dieta que incluía leche fresca, espinacas silvestres y, cuando no había otra cosa, langostas (los insectos, no el marisco).

La comida buena (bonum cibum en latín) o, mejor dicho, la dieta equilibrada es esencial para retrasar el envejecimiento.

Alimentos para llegar a los 100 años

El secreto, nos dice la ciencia, está en llevar una dieta rica en ácidos grasos poliinsaturados, frutas y verduras, al tiempo que se mantiene bajo el contenido de grasas, sal, azúcares y colesterol.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una dieta que incluya al menos:

- 400g de frutas y verduras al día.
- Una cantidad moderada de cereales integrales y de legumbres.
- Al menos dos porciones de pescado a la semana.
- Una cantidad moderada de carne magra.
- Productos lácteos bajos en grasa.

Además, recomienda limitar el consumo de:

- Grasas saturadas a menos del 10% del total de calorías diarias.
- Azúcares libres a menos del 10% del total de calorías diarias.
- Sal a menos de 5g al día.

Mantener buenos hábitos alimentarios nos ayudaran a prevenir enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2, las cardiopatías y las enfermedades cerebrovasculares.



Come alimentos con alta concentración de nutrientes en poca cantidad, como por ejemplo:

Aceite de oliva, frutos del bosque, tomates, zanahorias, pescado azul, frutos secos, espinacas, legumbres, aguacates, té verde, uvas, bayas de goji, por destacar algunos.

Pero hay más - los mejores suplementos

En los últimos años, los avances de la ciencia han abierto un mundo de posibilidades al entender mejor el funcionamiento de ciertos suplementos alimenticios y su relación con la ralentización del envejecimiento.

Algunos de estos súper-suplementos son el Zinc, la Quercetina, el Ubiquinol, la Glutamina o la vitamina D.

Los beneficios son múltiples y queremos compartir contigo algunos de ellos:

El Zinc es un suplemento necesario para el funcionamiento adecuado del sistema inmunitario, se considera un oligoelemento esencial para la vida y para los sentidos.

Existen enfermedades digestivas que producen déficit de este mineral, como la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn.

La Quercetina es un flavonoide usado para prevenir ciertos tipos de cáncer, tratar la artritis, la diabetes, mejorar los vasos sanguíneos y reparar los daños cardiovasculares... También se ha encontrado que la quercetina tiene una actividad antihistamínica y podría ser útil en el tratamiento de alergias.



El Ubiquinol es la forma reducida y activa de la coenzima Q10 (CoQ10), un compuesto que se encuentra naturalmente en el cuerpo y es esencial para la producción de energía celular. El ubiquinol tiene un papel importante en la protección de las células porque es un potente antioxidante, tiene alta capacidad antiinflamatoria y actúa en la producción de energía para mantener la función mitocondrial. La cantidad de ubiquinol en el cuerpo disminuye con la edad y también puede disminuir debido a ciertos medicamentos como las estatinas, utilizadas para reducir el colesterol.

El DHA (ácido docosahexaenoico) es un ácido graso poliinsaturado omega-3 y es esencial para mantener saludable la retina, la función cerebral y es importante durante el embarazo para el desarrollo y el crecimiento del feto.

La Vitamina D participa a nivel metabólico aumentando la absorción intestinal de calcio y fósforo.

En cuanto a los huesos, estimula directamente por medio de su unión al VDR, la diferenciación de los osteoblastos y la producción de proteínas de unión al calcio óseo.

Optimiza la respuesta inmunitaria innata frente a cuadros infecciosos, y limita la inmunidad adquirida para evitar la inflamación excesiva.

La Glutamina es considerado el aminoácido más versátil de la fisiología humana, es la principal fuente de energía para la función intestinal y respuesta inmunitaria (principalmente asociada a los linfocitos)



PROAGE
BY LFL



Participa en la gluconeogénesis, síntesis de la urea, eliminación del amoníaco, en situaciones de estrés metabólico su demanda aumenta por lo que será necesario aumentar su consumo por medio de suplementación.

Vale, pero ¿cómo tomo yo todo esto?

No es una pregunta baladí, porque la ingesta de estos suplementos no está libre de contraindicaciones, por lo que la pertinencia de su uso y su posología deben ser recetadas por un facultativo. Incluso para este no siempre es fácil determinar la mejor combinación y dosis. Pero en esto precisamente somos especialistas en PROAGE y todo nuestro esfuerzo se encamina a trabajar con tu nutricionista en lograr una asimilación óptima por parte de tu cuerpo.

Bienvenido/a a nuestro mundo. El mundo de la proedad.

¡Te invitamos a leer nuestro blog semanalmente! 😊



BIBLIOGRAFÍA

- Armanios M, Blackburn EH. The telomere syndromes. *Nat Rev Genet.* 2012; 13:693–704. [PubMed: 22965356]
- Bahar R, Hartmann CH, Rodriguez KA, Denny AD, Busuttill RA, Dolle ME, Calder RB, Chisholm GB, Pollock BH, Klein CA, et al. Increased cell-to-cell variation in gene expression in ageing mouse heart. *Nature.* 2006; 441:1011–1014. [PubMed: 16791200]
- Extends healthy lifespan. *Nat Cell Biol.* 2012; 15:96–102. [PubMed: 23242215]
- Baker DJ, Wijshake T, Tchkonina T, LeBrasseur NK, Childs BG, van de Sluis B, Kirkland JL, van Deursen JM. Clearance of p16Ink4a-positive senescent cells delays ageing-associated disorders. *Nature.* 2011; 479:232–236. [PubMed: 22048312]
- Barzilai N, Huffman DM, Muzumdar RH, Bartke A. The critical role of metabolic pathways in aging. *Diabetes.* 2012; 61:1315–1322. [PubMed: 22618766]
- Cell. Author manuscript; available in PMC 2013 November 21.
- Europe PMC Funders Author Manuscripts Europe PMC Funders Author Manuscripts López-Otín et al.
- Actividad física. Organización Mundial de la Salud
- Alimentación. Organización mundial de la Salud.
- Las relaciones simbióticas: El gran vínculo e interacción entre las especies- WWF CL

