



Envejecimiento e inflamación

Envejecer de manera óptima no se trata de vivir más años, sino de vivirlos llenos de plenitud y felicidad, sintiendo la capacidad de poder seguir creando experiencias y disfrutando de la salud a pesar de los años.

Por ello, hoy es importante saber que existen grandes acciones y hábitos que nos pueden ayudar a prevenir enfermedades.

Hoy en día, la ciencia nos ha demostrado el efecto de la inflamación corporal y su impacto al momento de buscar mayor calidad de vida y lograr un envejecimiento saludable y óptimo.



Antiaging

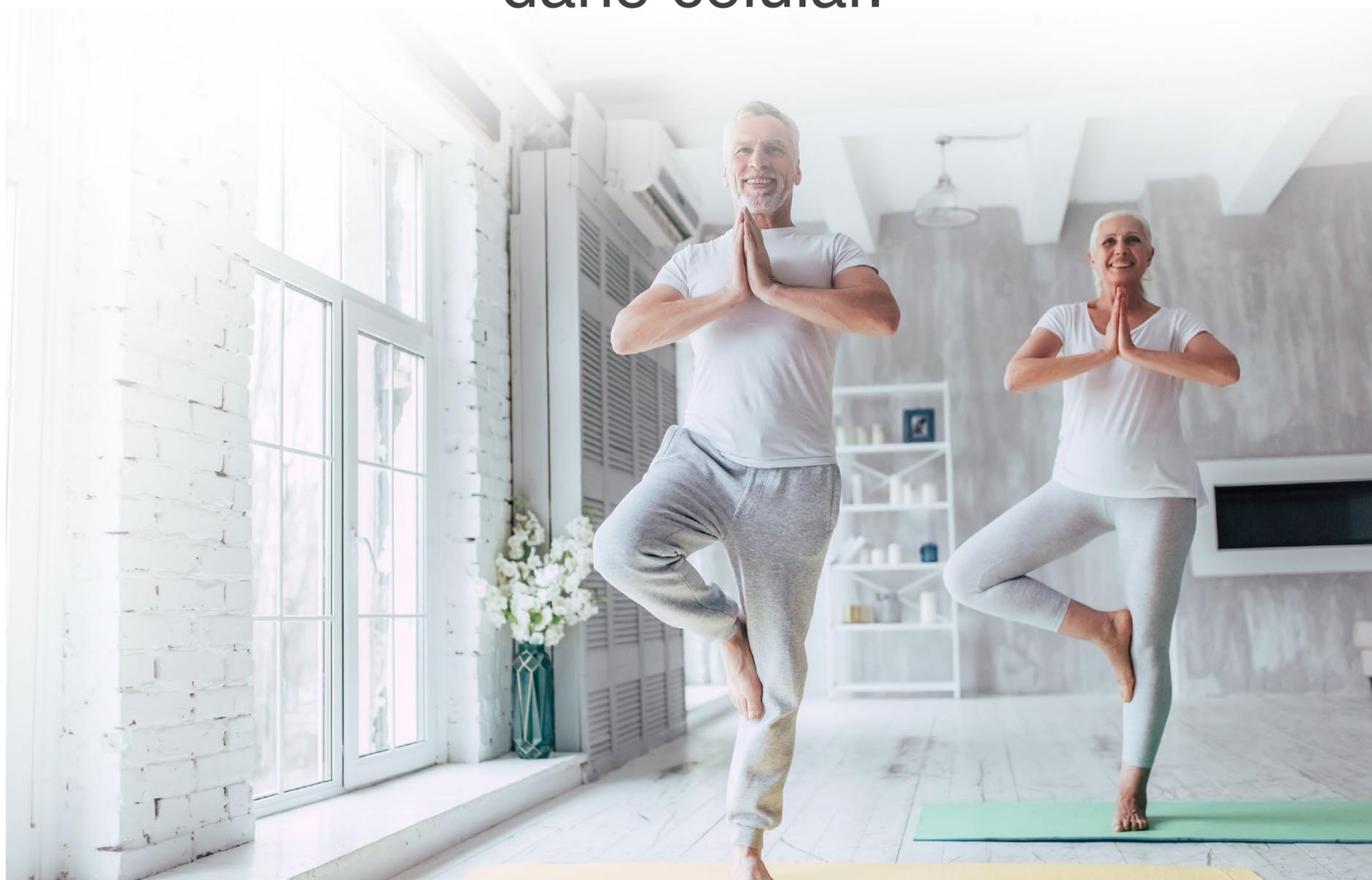
El preguntarnos cómo nos gustaría envejecer y qué cosas necesitamos para lograrlo se ha convertido en una gran cuestionante.

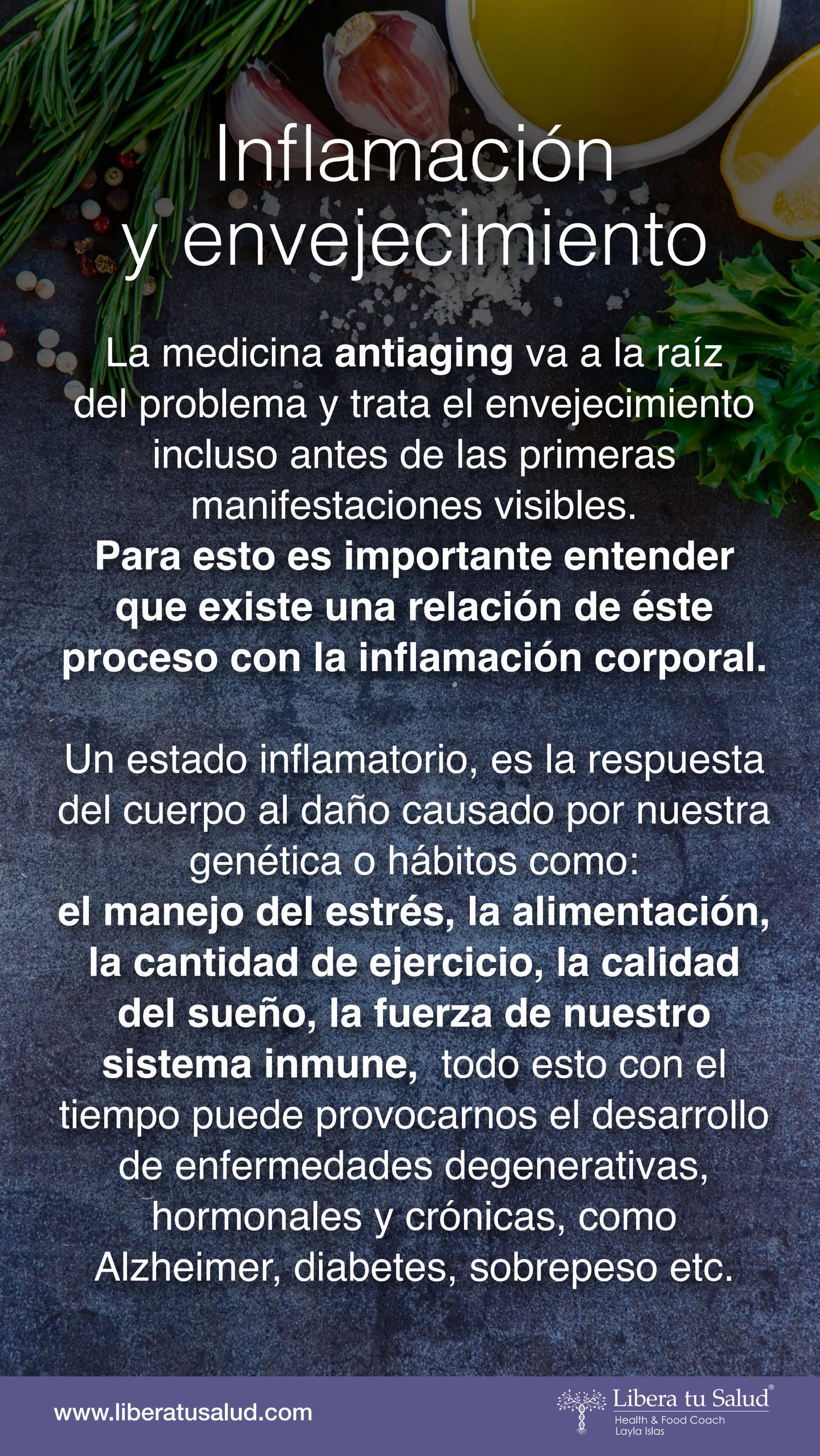
Gracias a esto el concepto **-Antiaging (antienvjecimiento)-** se ha transformado en el presente y el futuro de las investigaciones en nutrición y medicina.



Actualmente, queremos y podemos gracias a la ciencia y tecnología vivir más años, pero más años de calidad y salud y no con enfermedades o dolencias.

El principal objetivo del concepto <antiaging> es retardar el envejecimiento corporal, incrementar la longevidad y aumentar la calidad de vida. La mayoría asociamos el deterioro general a nuestro aspecto, en arrugas, flacidez, canas, etc., pero esto es sólo una parte visible y un pequeño reflejo de un proceso mucho más complejo del daño celular.



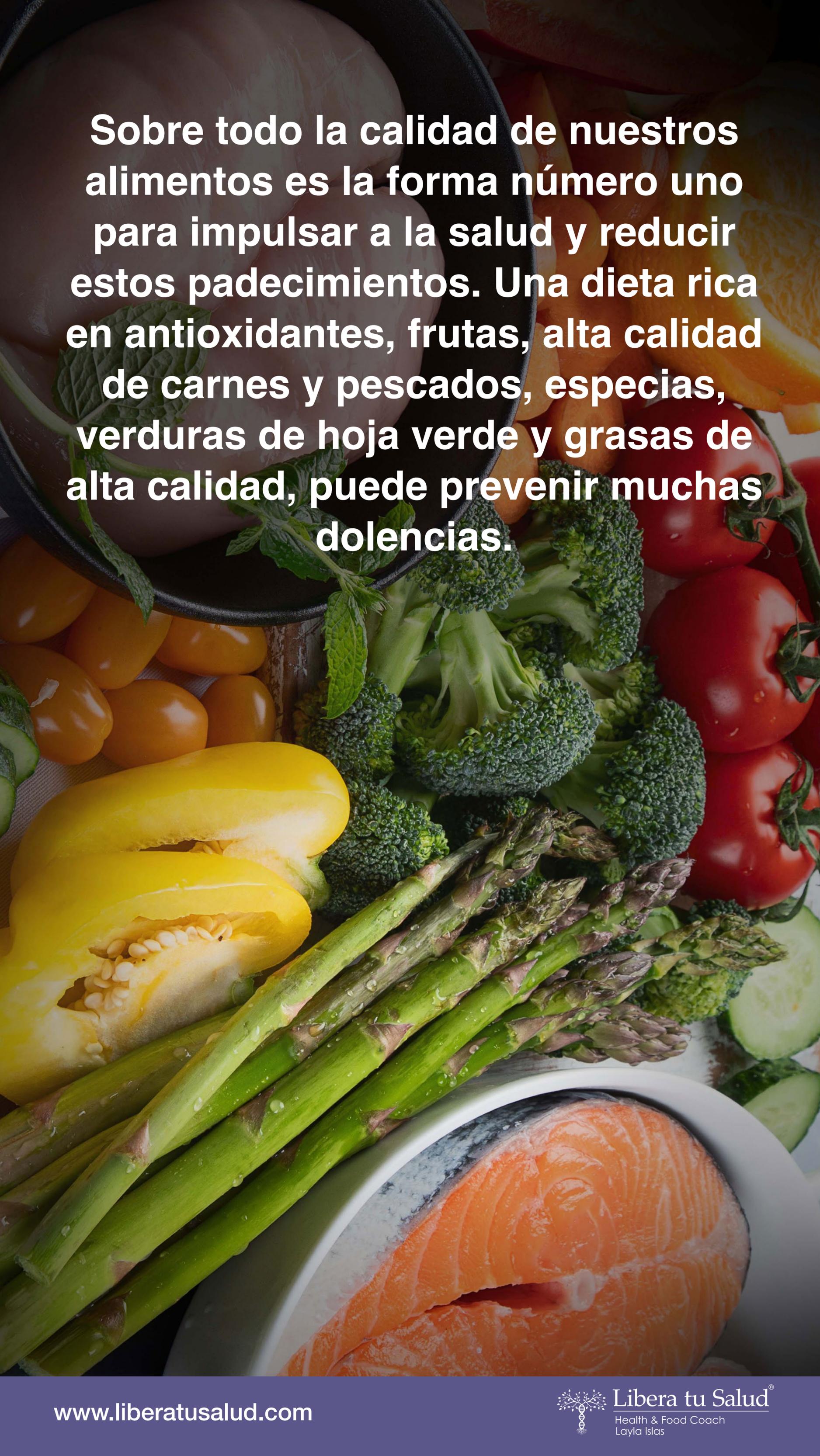


Inflamación y envejecimiento

La medicina **antiaging** va a la raíz del problema y trata el envejecimiento incluso antes de las primeras manifestaciones visibles.

Para esto es importante entender que existe una relación de éste proceso con la inflamación corporal.

Un estado inflamatorio, es la respuesta del cuerpo al daño causado por nuestra genética o hábitos como: **el manejo del estrés, la alimentación, la cantidad de ejercicio, la calidad del sueño, la fuerza de nuestro sistema inmune**, todo esto con el tiempo puede provocarnos el desarrollo de enfermedades degenerativas, hormonales y crónicas, como Alzheimer, diabetes, sobrepeso etc.

A vibrant collage of fresh vegetables and seafood. In the foreground, there's a large piece of salmon on a white plate. Behind it, several stalks of green asparagus are arranged. To the left, there are yellow bell peppers, some sliced. In the center, there's a bunch of fresh green broccoli. To the right, there are several ripe red tomatoes. At the top, a black bowl contains purple onions and fresh green basil leaves. The background is filled with more vegetables like cherry tomatoes and cucumber slices.

Sobre todo la calidad de nuestros alimentos es la forma número uno para impulsar a la salud y reducir estos padecimientos. Una dieta rica en antioxidantes, frutas, alta calidad de carnes y pescados, especias, verduras de hoja verde y grasas de alta calidad, puede prevenir muchas dolencias.

Lo siguiente que podemos hacer es movernos más y realizar actividad física, afirma Michelle Sirnon doctora, CEO y presidenta del Instituto Natural de Medicina, donde además subraya que los signos de enfermedad en el envejecimiento, como:

dolor de articulaciones, insomnio, inflamación, várices, problemas cognitivos, mala memoria, problemas en la piel, mala absorción de nutrientes, pueden ser evitados o aminorados por mantener una rutina constante de ejercicio, ya que nos ayuda a mantener un flujo sanguíneo adecuado, el cual impacta en la regeneración de tejido y mantiene a raya a algunos de los síntomas de envejecer prematuramente.

Es recomendado hacer ejercicio mínimo dos veces por semana para mantener el tono muscular.



Además de la dieta y el ejercicio, podemos enfocarnos en reducir el azúcar o reemplazarla por frutas y vegetales, ya que su exceso en el cuerpo puede llevar a la formación de procesos inflamatorios como la glicación avanzada (AGEs) y por lo tanto, el envejecimiento prematuro.

Y por último hacer énfasis en la calidad del sueño, dormir poco de manera inadecuada puede reducir la producción de citoquinas y aumentar el proceso inflamatorio. Por lo que te recomendamos crear una rutina, donde te duermas a la misma hora, apaga las luces y aparatos por lo menos 30 min antes de dormir para incrementar la producción de melatonina.



Recuerda

¡nunca es tarde para empezar!

No gastes tu energía pensando en las cosas que pudiste haber hecho antes.

Una gran cantidad de estudios han demostrado que la edad no es un factor para cambiar hábitos y seguir viendo resultados. Los hábitos positivos hacen la diferencia a cualquier edad, así que **¡hoy es un gran momento para empezar!**

¡No se trata de vivir más años, sino de vivir más años llenos de plenitud!



Fuente:

Ortiz, Z. (18 de enero de 2022). AARP. Obtenido de 5 alimentos que causan inflamación:

<https://www.aarp.org/espanol/?intcmp=HP-HDR-ESPLOGO-ES>

Navarrete-Reyes, A. P. (2009). Inflammaging. Envejecimiento de origen inflamatorio. Rincón del residente, 327-336.

Olson, E. J. (28 de Noviembre de 2018). Falta de sueño: ¿puede enfermarte? Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/insomnia/expert-answers/lack-of-sleep/faq-20057757>