**Comprensión de lectura “Alarga tu esperanza de vida” de David A. Sinclair 12/06/24**

Andrés Carvajal López

1. Aquellas cosas que se deben mejorar para envejecer

* Reducción de la ingesta calórica
* Vivir en un lugar frío
* Hacer ayuno de varias comidas, de forma intermitente
* Realizar ejercicio físico, especialmente aeróbico
* Gestión del estrés y mejora de la salud mental
* Mejorar la calidad del sueño
* Mantener relaciones sociales saludables

1. Respaldo con al menos 5 citas exactas

* La restricción calórica sin malnutrición puede aumentar significativamente la esperanza de vida.
* El ayuno intermite activa las mismas defensas celulares que la restricción calórica.
* El ejercicio regular no solo mejora la salud cardiovascular y muscular, sino que también incrementa la producción de la función mitocondrial.
* La gestión efectiva del estrés mediante técnicas del mindfulness y meditación puede reducir el impacto negativo del estrés crónico en el cuerpo.
* Suplementos como el reveratol ha demostrado activar las sirtuinas y mejorar la demitocondrias, las cuales son esenciales para una vida larga y saludable.

1. Aparte de las naturales, cuáles otras recomendaciones da Sinclair

* Uso de suplementos y NMN
* Realizar chequeos con el doctor regularmente
* Uso de terapias genéticas
* Manipular químicamente la epigenética
* Terapias con células madre

1. ¿Cuál es su criterio propio con respecto a esas recomendaciones menos naturales?

Están bien, mientras sean usadas de forma moderada y siempre que sea respaldado y vigilado por un profesional.

1. ¿Contribuirá la modificación genética de los seres humanos a alargar la esperanza de vida? Riesgos y beneficios

Sí, ya que no será necesario tanto cuidado y mejorará la salud de las personas en la tercera edad, pero puede ser muy perjudicial si no se realiza correctamente.