

Quest ULIBRO

Nombres: María Camila Contreras, Verónica Rodríguez, Isabella Santos

Conferencia: «Reprogramando el envejecimiento: la ingeniería biológica detrás de una longevidad saludable»

Selfie:



Ideas Más Importantes:

- La telomerasa es una enzima que alarga los telómeros. Estos telómeros son estructuras protectoras que se ubican en los extremos de los cromosomas y retrasan el envejecimiento celular.
- Estadísticamente, los cuidadores y las madres de hijos con enfermedades crónicas son las personas más estresadas.
- El estrés crónico se asocia a telómeros más cortos, osea menor telomerasa y mayor estrés oxidativo. En el contraste extremo, la diferencia en telómeros equivale a 9-17 años de envejecimiento celular.

- Anticipar amenaza (preocupación) se asocia a telómeros más cortos.
Mantener la calma evita el daño a los telómeros.

Cinco Aspectos Que Nos Gustaron:

- Las imágenes y las diapositivas animadas que utiliza el orador.
- La bibliometría, que es el análisis estadístico de libros, artículos y otras publicaciones.
- Los gráficos e ilustraciones de células ya que se veían muy reales y detalladas. Esto nos ayudó a comprender mejor el tema.
- Las herramientas que nos brindó el orador para reducir el estrés y por ende reducir el envejecimiento, estas incluyen:
 - Alimentación con antioxidantes.
 - La hormesis: activa la reparación, limpieza celular, reduce la inflamación y desplaza los marcadores biológicos hacia un perfil más joven.
- La conclusión del autor: Busca el punto dulce de la vida...Que te rete pero que no te rompa.

10 ejemplares





