

## LONGEVITY MINI SCORE

- 1. ¿Cuántos días por semana realiza al menos 30 minutos de actividad moderada o vigorosa (caminar rápido, trotar, nadar, etc.)?**
    - ❖ 5-7 días/semana (+5 puntos)
    - ❖ 3-4 días/semana (+3 puntos)
    - ❖ 1-2 días/semana (0 puntos)
    - ❖ < 1 día/semana (-3 puntos)
    - ❖ Ningún día o totalmente inactivo (-5 puntos)
  
  - 2. ¿Su dieta habitual incluye frutas, verduras, legumbres, pescado y evita ultraprocesados y bebidas azucaradas?**
    - ❖ Rica en frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva; sin ultraprocesados (+5 puntos)
    - ❖ Incluye frutas y verduras diarias, ocasionalmente alimentos procesados (+3 puntos)
    - ❖ Mezcla equilibrada entre alimentos frescos y procesados (0 puntos)
    - ❖ Alta en azúcar, carnes procesadas o frituras frecuentes (-3 puntos)
    - ❖ Predominantemente ultra procesada y baja en vegetales o comida rápida frecuente (-5 puntos)
  
  - 3. ¿Cuál es su peso y estatura actual? \_\_\_\_\_**
    - ❖ IMC 18.5–24.9 (+5 puntos)
    - ❖ IMC 25–26.9 (+3 puntos)
    - ❖ IMC 27–29.9 (0 puntos)
    - ❖ IMC 30–34.9 (-3 puntos)
    - ❖ IMC  $\geq 35$  (-5 puntos)
  
  - 4. ¿Fuma o bebe con frecuencia?**
    - ❖ No fumo ni bebo, o  $\leq 1$  bebida a la semana (+5 puntos)
    - ❖ Exfumador  $> 10$  años o bajo consumo ( $\leq 7$  bebidas/sem) (+3 puntos)
    - ❖ Exfumador reciente o consumo moderado ( $\approx 1$  bebida/día) (0 puntos)
    - ❖ Fumador ocasional o  $> 7$  bebidas por semana (-3 puntos)
    - ❖ Fumador activo o episodios de “binge drinking” (-5 puntos)
  
  - 5. ¿Cómo describiría su sueño y su bienestar emocional general?**
    - ❖ Duermo 7–8 h, ánimo estable, bajo estrés (+5 puntos)
    - ❖ Duermo 6–7 h, estrés leve u ocasional (+3 puntos)
    - ❖ Sueño irregular o ánimo variable (0 puntos)
    - ❖ Duerme  $< 6$  h o estrés frecuente (-3 puntos)
    - ❖ Insomnio o ansiedad/depresión persistentes (-5 puntos)
- 

### **Interpretación**

**21–25 puntos:** Estilo de vida óptimo: actividad física frecuente, dieta rica en alimentos frescos, peso saludable, sin tabaco ni alcohol excesivo, sueño reparador y estabilidad emocional

16-20 puntos: Buen control de los pilares básicos, aunque con áreas por optimizar (p. ej. dieta o sueño). Mantiene hábitos protectores pero con riesgo metabólico leve.

11-15 puntos: Conductas mixtas: ejercicio ocasional, dieta inconsistente o sobrepeso leve. Muestra factores de riesgo compensados parcialmente

6-10 puntos: Estilo de vida predominantemente sedentario o dieta poco saludable. Posible sobrepeso, consumo frecuente de alcohol o alteración del sueño.

≤ 5 puntos: Acumulación de múltiples factores de riesgo (obesidad, tabaco, sedentarismo, dieta procesada, insomnio o depresión). Perfil biológico asociado a envejecimiento acelerado (epigenetic age acceleration).