

Conferencia: “Reprogramando el envejecimiento: La ingeniería biológica detras de una longevidad saludable”

El taller permitió comprender que el envejecimiento no es un destino fijo, sino un proceso biológico que se puede modular. La primera idea central fue reconocer que existen mecanismos moleculares como la telomerasa, las enzimas antioxidantes, las sirtuinas y la regulación de la cromatina que determinan la vitalidad celular. Estos elementos funcionan como engranajes que, si se protegen y optimizan, ralentizan el deterioro y favorecen una vida más larga y saludable.

La segunda idea clave giró en torno al papel del estrés y la hormesis. Se mostró que el llamado “estrés oscilativo” que son picos controlados de ejercicio, ayuno o exposición al frío y al calor y activa sistemas de defensa, mejora la función mitocondrial y reduce la inflamación. Tal como lo resume David Sinclair, la hormesis desplaza los marcadores biológicos hacia un perfil más joven.

Finalmente, se destacó la importancia de la epigenética. El envejecimiento está fuertemente vinculado a la capacidad de ocultar o activar genes mediante la regulación de la cromatina. Esto explica por qué los hábitos de vida, más allá de la genética heredada, influyen en la trayectoria del envejecimiento y en la esperanza de vida.

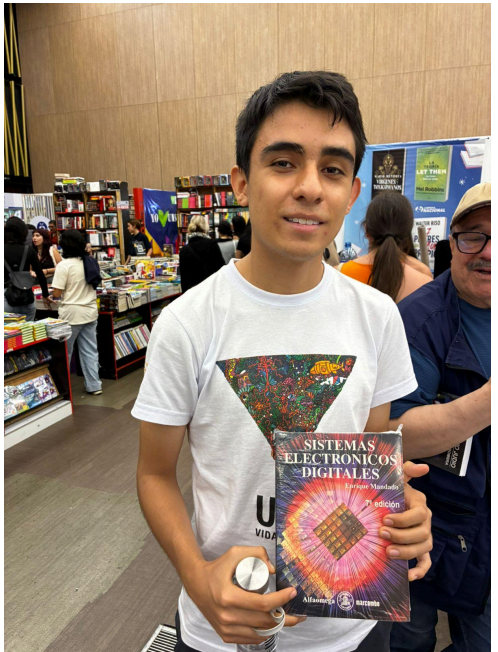
Sofia Isabel Perez lara
Nicolle Daniela Rodriguez Silva
Juan Sebastian Santos Perez
Sebastian

FOTO CON EL CONFERENCISTA



FOTOS LIBROS







EVIDENCIA CONFERENCIA

