

PROGRAMA ACADEMICO 2026

Medicina de estilo de vida e IA

Metabolismo y Longevidad

La ciencia de vivir mejor, por más tiempo y con máximo rendimiento ejecutivo

BIENVENIDOS

 *Damos 5 minutos de tolerancia.
Iniciamos puntualmente a las 19:05 h.*

Dra. INES BARTOLACCI

Dra. GRACIELA MORALES

Mgter FABIO FARCHETTO



Dra. Graciela Morales

Médica especialista en Medicina Familiar, Medicina del Deporte y Tocoginecología. Dedicada a la estética y a la ginecoestética con abordaje en medicina funcional integrativa orthomolecular y en medicina estética.



FORMACIÓN

- Médica Cirujana – Universidad Nacional de Córdoba (1994)
- Especialista en Medicina Familiar, Medicina del Deporte y Tocoginecología
- Diplomatura en Medicina Orthomolecular y Nutrigenómica (FIMON, 2021)
- Docente de la cátedra de Obstetricia – Facultad de Medicina, UNC



EXPERIENCIA Y ROL ACTUAL

- Médica dedicada a la Medicina Funcional Integrativa Orthomolecular y Medicina Estética
- Abordaje en estética y ginecoestética con enfoque en medicina integrativa
- Atiende en consultorio en la ciudad de Córdoba
- No trabaja con obras sociales, mutuales o prepagas



MATRÍCULA PROFESIONAL

- Matrícula Profesional: 23766
- Matrícula Especialista: 17832



PROPÓSITO PROFESIONAL

Acompaño a las personas a lograr su mejor versión a través de un enfoque integral que combina ciencia, prevención y tratamientos personalizados para promover salud, bienestar y calidad de vida en cada etapa.

ÁREAS DE EXPERTISE



Medicina Funcional Integrativa



Medicina Orthomolecular y Nutrigenómica



Medicina Estética Antiage



Ginecoestética



Medicina del Deporte



Medicina Familiar

CORTOMETRAJE

La Dama y la Muerte



LIFESPAN vs. HEALTHSPAN

El cambio de paradigma más importante de la medicina del siglo XXI

LIFESPAN

Expectativa de Vida

**Métrica
cronológica**

- ✗ Cuántos años acumulamos
- ✗ Celebra llegar a los 85
- ✗ Aunque los últimos 10 sean sin autonomía
- ✗ Modelo de medicina reactiva y paliativa

VS.

HEALTHSPAN

Expectativa de Salud

**Métrica
funcional**

- ✓ Años en pleno goce físico
- ✓ Cognición y autonomía intactas
- ✓ Libre de enfermedad crónica
- ✓ El verdadero activo estratégico del líder

COMPRESIÓN DE LA MORBILIDAD

El objetivo estratégico real de la longevidad ejecutiva

MODELO TRADICIONAL



Años de vida activa



10-15 años
de declive

MODELO LONGEVIDAD FUNCIONAL



Años de plena capacidad ejecutiva y vital



“

*No se trata de vivir más años enfermos.
Se trata de morir joven lo más tarde posible.*

”

EL CEREBRO: Tu Activo Más Crítico en el Balance

Del ausentismo al presentismo — el enemigo silencioso de la productividad ejecutiva

AUSENTISMO

Lo que todos miden



Visible



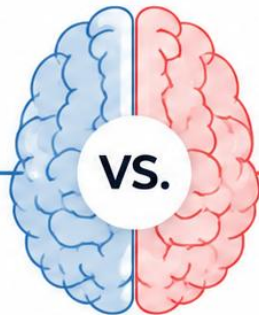
Cuantificable



Gestionado

*No estar físicamente
en el trabajo*

COSTO: 1x



PRESENTISMO

Lo que nadie mide



Invisible



Subvalorado



Destructivo

*Estar presente
pero operando a media máquina*

COSTO: 10x

CRONOBIOLOGÍA: Gestionar el Reloj Biológico

El rendimiento cognitivo no es una línea recta — es una ventaja competitiva que se puede optimizar



“

La productividad ejecutiva no depende sólo de cuánto trabajás.
Depende de cuándo hacés cada cosa.

”

02

LOS 12 MECANISMOS DEL ENVEJECIMIENTO



Lo que la ciencia ya sabe —
y que **cambia todo** lo que creíamos



LA JERARQUÍA DINÁMICA — EL EFECTO DOMINÓ MOLECULAR



HALLMARKS PRIMARIOS

Daño estructural y genético inicial inevitable

Inestabilidad Genómica • Acortamiento de Telómeros • Alteraciones Epigenéticas • Pérdida de Proteostasis



HALLMARKS ANTAGONISTAS

Respuestas compensatorias que se cronifican y se vuelven deletéreas

Desregulación de Nutrientes • Disfunción Mitocondrial • Senescencia Celular



HALLMARKS INTEGRATIVOS

Colapso homeostático y funcional del tejido

Macroautofagia Comprometida • Agotamiento Stem Cells • Alteración Comunicación Intercelular • Inflammaging • Disbiosis

Telómeros y Senescencia: El Reloj y las Células Zombi

Dos mecanismos que operan en su empresa biológica todos los días



TELÓMEROS



Reloj biológico



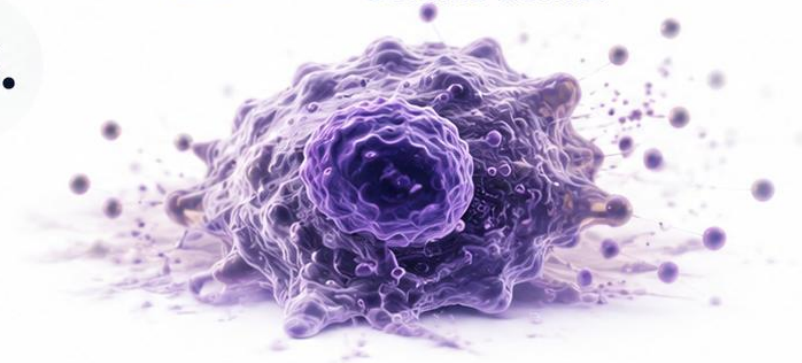
VS.



SENESCENCIA



Células zombi



Uno acelera el reloj. **El otro acumula daño.**

Inflamaging y Mitocondrias: El Incendio y la Central

Los dos mecanismos con mayor impacto en el rendimiento ejecutivo cotidiano



INFLAMAGING

Inflammation + Aging

Inflamación crónica de bajo grado.

No duele. **No** da fiebre.

No da síntomas agudos.

Pero trabaja silenciosamente destruyendo tejidos, acelerando el envejecimiento y siendo el terreno común de las enfermedades crónicas más letales.

ENFERMEDADES RELACIONADAS



Alzheimer



Diabetes
Tipo 2



Cardiopatía



Cáncer



Depresión



Artritis



MITOCONDRIAS

Son las centrales energéticas de cada célula. Producen ATP, la moneda de energía de todos sus procesos biológicos. Un ejecutivo con mitocondrias disfuncionales es como una empresa con el 60% de la red eléctrica cortada: todo funciona, pero a media máquina.

SEÑALES DE DISFUNCIÓN MITOCONDRIAL



Fatiga crónica sin causa aparente



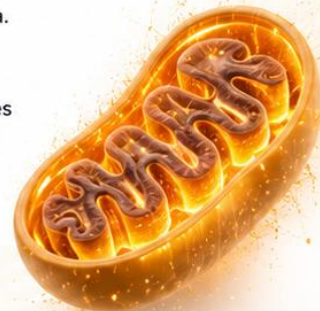
Niebla mental post-almuerzo



Dificultad para bajar de peso



Recuperación lenta del ejercicio



Cuando el incendio se activa y la central se apaga,
el rendimiento ejecutivo se desploma.

Epigenética: Tus Genes No Son Tu Destino

El hallmark más revolucionario — y el más esperanzador para un líder

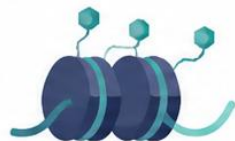
“ *La genética carga el arma. El estilo de vida aprieta el gatillo.* ”

— Dr. Francis Collins, ex director del Proyecto Genoma Humano



1 Metilación del ADN

Interruptores que apagan o encienden genes.
El estrés crónico metila genes protectores.
El ejercicio los desmetila.



2 Modificación de histonas

Las proteínas que empaquetan el ADN. La nutrición y el sueño determinan si los genes de longevidad quedan accesibles.



3 ARN no codificante

Reguladores finos de la expresión génica. Responden en tiempo real a lo que comés, dormís y cómo manejas el estrés.



4 Relojes epigenéticos

Horvath, GrimAge, DunedinPACE: tests que miden tu edad biológica real con una precisión de ± 2 años.



Lo que hacés cada día **puede reescribir tu expresión génica.** Y eso cambia tu futuro.

Relojes Epigenéticos: Midiendo Tu Edad Biológica Real

No todos los relojes miden lo mismo — cada generación responde una pregunta diferente y más profunda

1

1ª GENERACIÓN

Horvath (2013)

Estimadores de Edad



Pregunta:
¿Qué edad biológica
tengo?

*Limitación: predice la edad,
pero no el riesgo real de enfermedad.*

2

2ª GENERACIÓN

GrimAge v2 (2019/2022)

Predictor de Mortalidad



Pregunta:
¿Cuál es mi riesgo real
de morir antes?

*Clave para empresarios: si GrimAge
está acelerado, tu biología está en
zona de riesgo real.*

3

3ª GENERACIÓN

DunedinPACE (2022)

Velocímetro del Envejecimiento



Pregunta:
¿A qué velocidad estoy
envejeciendo hoy?

*El más accionable: te dice si tu protocolo
de longevidad está funcionando.*



Misma genética.
Distinta expresión.



Lo que hoy hacés
reescribe tu biología mañana.

¿Qué Acelera y Qué Frena Tu Reloj Epigenético?



La ciencia muestra cómo tus decisiones diarias modifican la velocidad de tu envejecimiento molecular.



LO QUE ACELERA LOS RELOJES

-   Estrés crónico
-   Tabaquismo activo
-   Obesidad (IMC > 30)
-   Depresión sostenida
-   Alcohol en exceso
-   Ultraprocesados (UPF)
-   Mala calidad de sueño
-   Contaminación ambiental



LO QUE FRENA LOS RELOJES

-   Ejercicio (150+ min/sem)
-   Restricción calórica
-   Dieta mediterránea
-   Optimización del sueño
-   Meditación / mindfulness
-   Reducción del estrés
-   Omega-3 + vitamina D
-   Ayuno intermitente



Tu biología no es tu destino. Cada elección cuenta. Cada día importa.

Autofagia y Microbioma: Limpiar y Alimentar el Sistema

Dos mecanismos que operan en paralelo y que podés modular esta misma semana



AUTOFAGIA

Premio Nobel 2016

Auto = uno mismo • Fagia = comer

El sistema de reciclaje celular.

Las células degradan y eliminan sus propios componentes dañados. Es el mantenimiento preventivo más sofisticado que existe.

CÓMO ACTIVARLA:



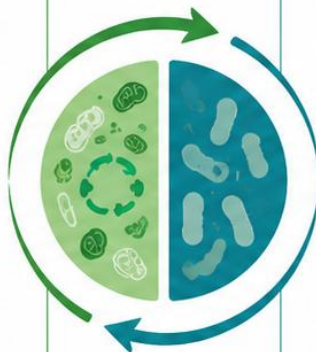
Ayuno
12-16 horas



Ejercicio de
alta intensidad



Restricción
calórica



MICROBIOMA

El Órgano Olvidado

38 billones de bacterias intestinales que modulan el metabolismo, la inmunidad, el estado de ánimo y la cognición. El 70% de la inmunidad y el 95% de la serotonina se producen en el intestino.



Eje intestino



cerebro



metabolismo

Disbiosis → inflamación sistémica → resistencia insulínica → envejecimiento acelerado

Centenarios sanos: perfil microbiano antiinflamatorio único.



Limpiar tu sistema por dentro. Alimentar tu microbioma.
Las dos claves para envejecer mejor.

03

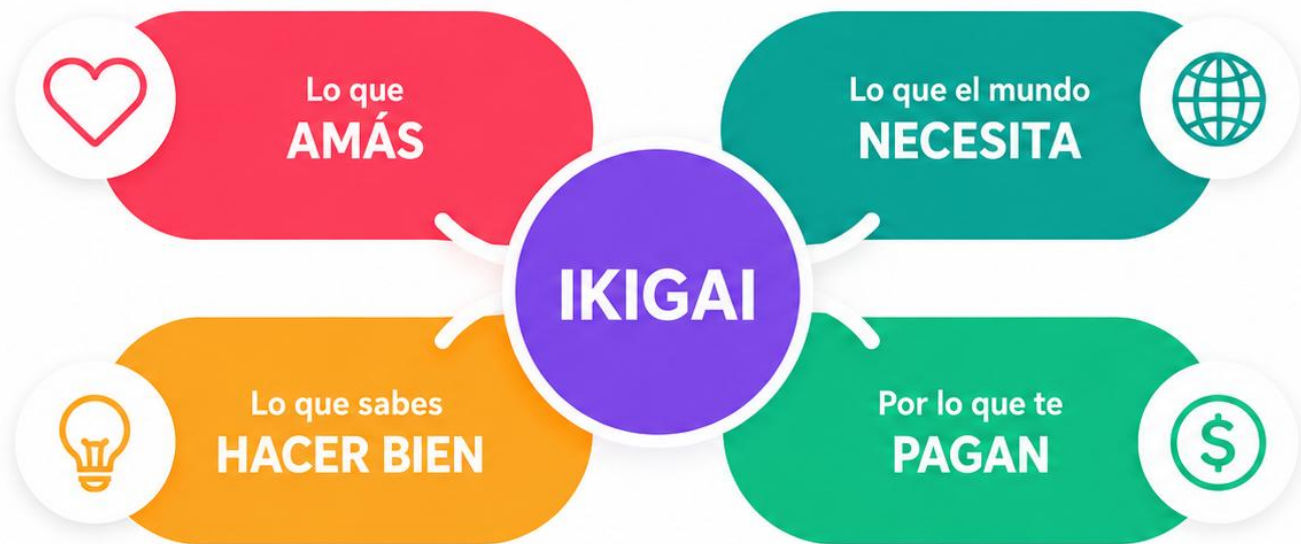
EL IKIGAI Y LA INTEGRACIÓN



Porque el organismo solo no alcanza —
necesitás saber **para qué vivís.**

IKIGAI: La Razón de Levantarse Cada Mañana

El concepto japonés que los estudios de centenarios convirtieron en variable biológica.



“Ikigai” (生き甲斐): La intersección entre lo que amás, lo que el mundo necesita, lo que sabés hacer bien y lo que te da sustento.

El punto exacto donde vivir deja de ser una obligación y se convierte en un propósito.

El Propósito Tiene Biología: Lo que Dice la Ciencia

El Ikigai no es filosofía — es fisiología medible.



47%

Menor riesgo de mortalidad cardiovascular en personas con alto sentido de propósito.

JAMA Network Open, 2019



2.4x

Más probabilidad de longevidad saludable en centenarios de Okinawa con Ikigai definido.

Japanese Government Centenarian Study



-23%

Reducción de inflamación sistémica (IL-6, PCR) en personas con propósito vital claro.

Psychosomatic Medicine, 2018



¿Por qué el propósito modifica la biología?



Propósito claro
cortisol regulado



Menos inflamación
telómeros más largos



Ikigai activo
dopamina y oxitocina
sostenidas



Neuroplasticidad
cognición preservada



Sentido de vida
mejor adherencia
a hábitos saludables
efecto cascada



Tu propósito no es solo mental. Es una señal biológica que transforma tu cuerpo.

Longevidad Integral:

Los Tres Pilares Inseparables



El error de la medicina molecular: ignorar que somos un sistema complejo y consciente



I — BIOLOGÍA

El hardware



Mitocondrias



Hormonas



Telómeros



Microbioma



Epigenética



Inflamación

Necesario pero no suficiente



II — PSICOLOGÍA

El software



Creencias



Emociones



Resiliencia



Mindset



Autoconocimiento



Estrés

Necesario pero no suficiente



III — PROPÓSITO

El sistema operativo



Ikigai



Valores



Relaciones



Legado



Conexión



Trascendencia

Lo que integra todo lo demás



Cuando los tres pilares trabajan juntos, la biología se regula, la mente se fortalece y el propósito da dirección. **Ahí comienza la verdadera longevidad.**

Las Zonas Azules:

La Evidencia Viva del Modelo Integral



Los 5 lugares del mundo con mayor concentración de centenarios — y qué tienen en común



Okinawa, Japón

Mujeres más longevas del mundo



Ikigai



Dieta Hara Hachi Bu
(80% lleno)



Comunidad Moai



Cerdeña, Italia

Mayor concentración de
hombres centenarios



Vino tinto moderado



Caminata diaria



Familia multigeneracional



Propósito pastoral



Nicoya, Costa Rica

Menor mortalidad
cardiovascular adulta



Plan de vida



Frijoles y tortillas



Sol



Red social fuerte



Icaria, Grecia

"La isla donde la gente
olvida morir"



Siesta



Dieta mediterránea



Sentido de comunidad



Bajo estrés crónico



Loma Linda, California

Adventistas del 7° Día



Abstinencia alcohol/tabaco



Vegetarianismo



Comunidad religiosa



Propósito espiritual



Diferentes culturas.
Mismos principios.
Misma fórmula de longevidad.



Propósito



Alimentación
inteligente



Movimiento
natural



Conexión
social



Manejo del
estrés

DEL CONOCIMIENTO A LA ACCIÓN

Los 5 ejes del protocolo clínico de longevidad



MEDIR

Lo que no se mide,
no se puede mejorar.



COMPRENDER

Interpretar tu biología
en su contexto.



PRIORIZAR

Enfocar lo que más
impacta tu longevidad.



ACTUAR

Implementar hábitos
con sentido y constancia.



EVALUAR

Medir progreso,
ajustar y evolucionar.



Ciencia + Propósito + Acción = Longevidad con sentido

5 EJES DE LA MEDICINA DE LONGEVIDAD



Un enfoque sistémico e integrativo — no síntomas aislados, sino sistemas interconectados

01



EJE MITOCONDRIAL

Producción energética celular • NAD+ • biogénesis mitocondrial • función respiratoria

02



EJE INFLAMATORIO

Control de la inflamación crónica • senescencia • modulación inmune • Nrf2

03



EJE HORMONAL

Eje HPA • esteroides • tiroides • insulina • GH/IGF-1 • cronodisrupción

04



EJE NEURO-EMOCIONAL

Eje intestino-cerebro • neurotransmisores • HRV • resiliencia • adaptabilidad

05



EJE DETOX / EMUNTORIOS

Biotransformación hepática • CYP450 • ciclo de metilación • carga tóxica total

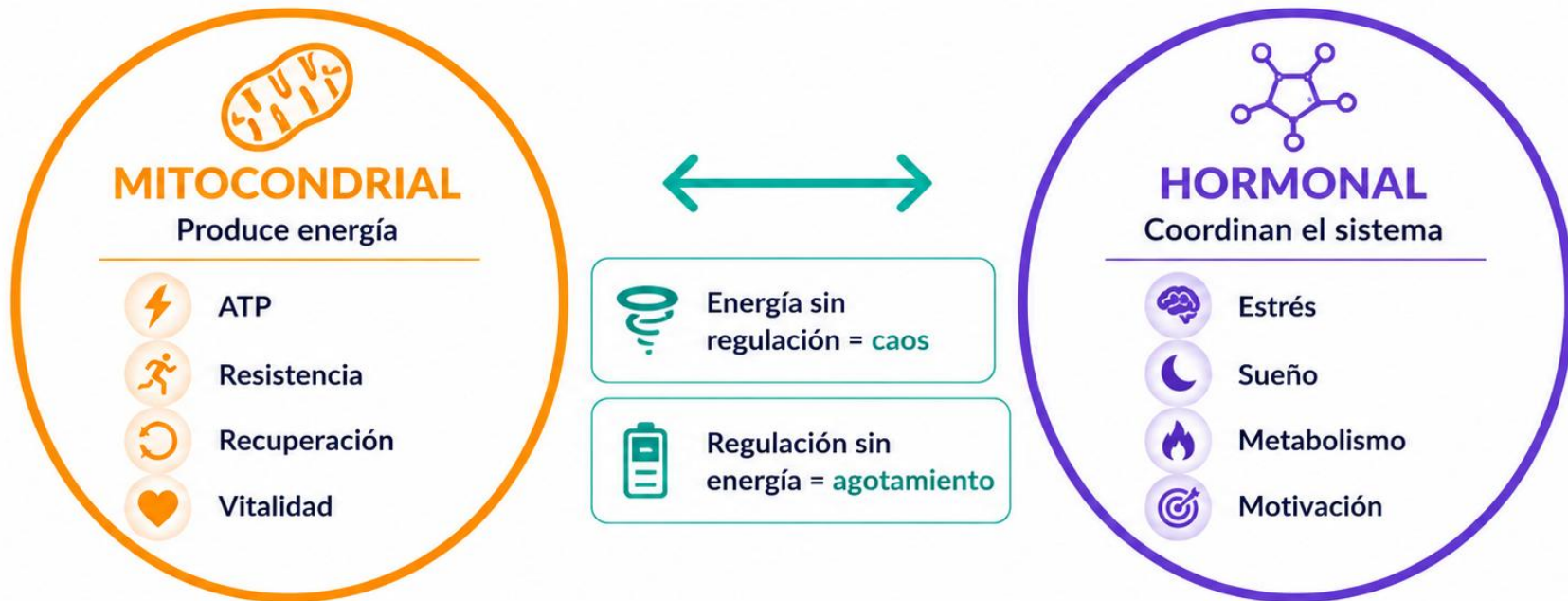


Estos 5 ejes no actúan por separado.

Su armonía es la base de una vida más larga, saludable y con propósito.

Ejes Mitocondrial y Hormonal: La Energía y la Orquesta

Los dos sistemas que más condicionan tu rendimiento diario



Las **mitocondrias** producen la energía. Las **hormonas** deciden dónde usarla.

Ejes Inflamatorio y Detox:

Apagar el Incendio y Limpiar

Los ejes más subestimados en la clínica tradicional — y los más impactantes en longevidad



INFLAMATORIO

Marcadores que **NO** están en un análisis de rutina:



PCR ultrasensible (< 0.5 mg/L)



IL-6 e IL-1 β



Homocisteína (< 7 μ mol/L)



TNF- α



Ferritina funcional



Intervenciones clave:

Omega 3 • Curcumina • Polifenoles
Ayuno • Reducción de UPF • Sueño reparador



Menos inflamación.

Más detox.

MÁS VIDA.



DETOX / EMUNTORIOS

La biotransformación hepática:
3 fases de eliminación de tóxicos

Fase I

CYP450 — oxidación / activación

Fase II

Conjugación — glutatión, metilación

Fase III

Excreción — bilis, orina, sudor



Polimorfismos clave:

MTHFR • COMT • GSTP1 • NAT2

Determinen si sos rápido o lento metabolizador



Reducir la inflamación y optimizar la detoxificación
es la base para **prevenir enfermedad** y **vivir más y mejor.**

Panel de Biomarcadores: Lo Que un Laboratorio Estándar No Ve

La diferencia entre medicina reactiva y medicina predictiva es lo que medís



INFLAMACIÓN

PCR hs • IL-6 • Homocisteína • TNF- α



HORMONAL

Testosterona libre • DHEA-S • IGF-1 • Cortisol 24h



METILACIÓN

SAM/SAH • Homocisteína • MTHFR • COMT



EPIGENÉTICO

Reloj de Horvath • GrimAge • DunedinPACE



METABOLISMO

Insulina ayunas • HOMA-IR • HbA1c • Péptido C



OXIDATIVO

8-OHdG • MDA • TAC • SOD • GPx



MITOCONDRIAL

CoQ10 • L-carnitina • Lactato • VO2máx



MICROBIOMA

Metagenómica 16S • SCFA • Akkermansia • Disbiosis

Panel de Medicina de Longevidad Funcional • Validado por evidencia internacional

Nutrición de Precisión: No Hay Una Dieta Para Todos

Nutrigenómica: tu genoma determina cómo respondés a cada alimento



Ayuno Intermitente 12-16h

Activa autofagia • regula insulina •
biogénesis mitocondrial •
sin cambiar qué comés,
solo cuándo



Mayor relación
eficacia/costo hoy



Eliminar Ultraprocesados

UPF → inflamación crónica •
disbiosis • glicación avanzada (AGEs) •
senescencia acelerada



No hace falta ser vegano
ni eliminar ningún grupo.
Solo dejar de comer
laboratorio.



Proteína de Calidad 1.6–2g/kg

Preserva músculo → preserva metabolismo
→ preserva cognición →
preserva longevidad



El músculo es el órgano
metabólico más grande.
Su pérdida (sarcopenia)
predice mortalidad mejor
que el IMC.



Polifenoles y Fitoquímicos

Curcumina • Quercetina • Resveratrol •
EGCG → activan sirtuinas →
genes de longevidad



Los polifenoles son señales
de hormesis vegetal que
activan nuestros propios
genes de defensa.



La intervención correcta es individual, basada en tu biología,
no en modas ni en reglas generales.

EJERCICIO: La Droga de Longevidad Más Potente Conocida

Si el ejercicio fuera una pastilla, sería la más recetada de la historia.



ZONA 2 Aeróbico

¿POR QUÉ?

Maximiza biogénesis mitocondrial.
El $\text{VO}_2\text{máx}$ es el predictor más robusto de longevidad cardiovascular y cognitiva.

¿CÓMO?



3–5 hs/semana • 60–70% FC máx
'Puedo hablar pero me falta el aliento'
Caminata rápida, bici, natación



FUERZA Resistencia

¿POR QUÉ?

El músculo es el órgano metabólico más grande.
La sarcopenia predice mortalidad mejor que el IMC. Sin músculo no hay longevidad.

¿CÓMO?



2–4 sesiones/semana
Progresión de cargas
Compound movements: sentadillas, press, peso muerto



HIIT Intensidad

¿POR QUÉ?

Activa sirtuinas y autofagia.
 $\text{PGC-1}\alpha \rightarrow$ biogénesis mitocondrial.
Efecto metabólico sostenido 24–48h post sesión.

¿CÓMO?



1–2 sesiones/semana • 20–30 min
Intervalos 40 seg trabajo / 20 seg pausa
Nunca dos días seguidos



No elegir uno.

La combinación de los tres genera el mayor beneficio.

Sueño y Estrés:

Las Dos Variables que Todo lo Determinan

El CEO que duerme 5 horas se enorgullece de algo que le acorta la vida



SUEÑO

La Palanca #1 Subestimada

< 5 hs



+200%
riesgo cardiovascular

6 hs



+70%
probabilidad obesidad

7-9 hs



Recuperación
celular máxima

> 9 hs



Asociado a patología
subyacente

Protocolo de sueño ejecutivo

- 21:30 Atenuar luces,
cortar pantallas
- 22:00 Temp. habitación
18-20°C
- 22:30 Magnesio glicinato
400mg
- 06:00 Luz solar directa
30 min



Dormir bien no es un lujo.
Es una ventaja competitiva.



ESTRÉS

La Hormona del Éxito que Destruye



Diseñado para crisis de segundos.
No para agendas de 12 horas.

Cortisol crónico elevado:

- X Resistencia insulínica
- X Destrucción muscular (catabolismo)
- X Acortamiento telomérico
- X Daño hipocampal — pérdida de memoria
- X Supresión inmune — Inflamación



Herramientas clave:

Respiración fisiológica • NSDR • HRV biofeedback
Coherencia cardíaca



Gestionar tu sueño y tu estrés
es multiplicar tu energía, tu foco y tu esperanza de vida.

Suplementación de Precisión: Bioquímica, No Farmacia

Lo que la evidencia apoya — y lo que no. El contexto clínico lo es todo.

SUPLEMENTO	DOSIS REFERENCIAL	MECANISMO PRINCIPAL	EVIDENCIA
 NMN / NR	250–500 mg/día	 Precursores NAD+ mitocondrial	
 Vitamina D3 + K2	2.000–5.000 UI/día	 Inmunomodulación · telómeros · hueso	
 Omega-3 EPA/DHA	2–4 g/día	 Antiinflamatorio · membranas celulares	
 Magnesio glicinato	300–400 mg/noche	 +300 enzimas · sueño · cortisol	
 Berberina	500 mg x3/día	 Activa AMPK (análogo metformina)	
 CoQ10 ubiquinol	100–300 mg/día	 Cofactor mitocondrial esencial	
 Resveratrol	500 mg con grasa	 Activa sirtuinas: SIRT1	
 Ashwagandha	300–600 mg/día	 Cortisol ↓ · adaptógeno	
 Curcumina fitosoma	500–1.000 mg/día	 NF-κB ↓ · antiinflamatorio potente	



Dosis referenciales — no genéricas.
Individualizar según genética, estado clínico y objetivos.

A

Alta evidencia

B

Evidencia moderada

EV: nivel de evidencia clínica (A=alto, B=moderado). Siempre bajo supervisión médica. Dosis referenciales — individualizar según clínica.

05

PLAN DE ACCIÓN



Lo que podés implementar esta semana
– y lo que **cambiará tu biología**

Las 5 Palancas de Longevidad: Esta Semana

Cambios de alto impacto biológico que no desplazan tu agenda ejecutiva

1



MEDIR ANTES DE ACTUAR

Solicitar panel de biomarcadores de longevidad.
Sin datos no hay estrategia. La medicina predictiva empieza con una medición.

2



AYUNO 12-16 HORAS

Cenar antes de las 20:00. Desayunar a las 10:00. Sin cambiar nada más.
Impacto: insulina, autofagia, mitocondrias, inflamación.

3



CAMINATA ZONA 2 × 30 MIN/DÍA

A 60–70% FC máx. Sin teléfono. Sin pantallas.
La mejor inversión metabólica por tiempo disponible existente.

4



SUEÑO ANTES DE LAS 23:00

Cada hora antes de medianoche vale el doble en reparación celular.
Protocolo de luz y temperatura desde las 21:30.

5



D3+K2 • OMEGA-3 • MAGNESIO

Los 3 suplementos con mayor evidencia de longevidad.
Déficit documentado en la mayoría de ejecutivos. Sin prescripción, bajo consulta.



Pequeñas decisiones diarias.
Grandes cambios biológicos acumulativos.

Edad Cronológica vs. Edad Biológica: La Diferencia que Importa

Dos personas de 50 años pueden tener biología de 35 o de 70 — y es una elección



EDAD CRONOLÓGICA

50

años en el documento

- ✗ No modificable
- ✗ No predice enfermedad
- ✗ No refleja vitalidad
- ✗ No es tu destino



EDAD BIOLÓGICA

¿35 o 70?

vos decidís con tu estilo de vida

- ✓ Determinada por biomarcadores
- ✓ 100% modificable
- ✓ Predice mortalidad real
- ✓ Refleja tus decisiones



Tu biología es tu responsabilidad.
Medir, intervenir y transformar.

Las Preguntas que Integran Todo

Porque la longevidad sin propósito es solo más tiempo — no más vida



¿Para qué quiero más energía?

No qué suplemento tomar. Para qué usarías esa energía si la tuvieras disponible todo el día.



¿Qué decisión tomaría diferente si mi cerebro operara al 100%?

El presentismo no solo cuesta productividad. Cuesta opciones.
¿Cuántas decisiones importantes tomaste a media máquina?



¿Cuál es mi razón de levantarme con urgencia cada mañana?

No obligación. Urgencia genuina. El Ikigai no es lo que deberías hacer — es lo que no podés evitar hacer.



¿Estoy gestionando mi cuerpo con la misma seriedad que mi empresa?

Si aplicaran a su salud la misma disciplina de gestión que aplican a su organización, ¿cómo estarían hoy?



Responder estas preguntas cambia tu enfoque.
Cambiar tu enfoque cambia tu biología.

El Modelo Completo: De la Molécula al Propósito

Todo lo que vimos hoy, integrado en una sola imagen.



BASE BIOLÓGICA

12 Hallmarks • Mitocondrias • Telómeros • Epigenética •
Inflamación • Microbioma



EJES CLÍNICOS

Mitocondrial • Inflamatorio • Hormonal •
Neuro-emocional • Detox



HÁBITOS Y HERRAMIENTAS

Ejercicio • Nutrición • Sueño • Estrés •
Suplementación • Biomarcadores



IKIGAI — EL PROPÓSITO

¿Para qué? • ¿Qué amás? • ¿Qué necesita el mundo? •
¿Cuál es tu legado?



Ciencia que entiende. Hábitos que transforman. Propósito que trasciende.
Longevidad con sentido.

Voces de Referencia en Medicina de Longevidad

Los investigadores y clínicos cuya evidencia sustenta esta conferencia.



Dr. Peter Attia

Cirujano y médico de longevidad, Stanford

“ El objetivo no es vivir más años.
Es vivir más años con plenas capacidades
físicas y cognitivas. ”



Dr. David Sinclair

Harvard Medical School — Epigenética del envejecimiento

“ El envejecimiento es una enfermedad.
Y como toda enfermedad,
puede tratarse. ”



Dr. Carlos López-Otín

Universidad de Oviedo — Los 12 Hallmarks of Aging

“ Los pilares del envejecimiento
no son el destino — son el mapa
de cómo intervenir. ”



Dr. Andrew Huberman

Stanford Neuroscience — Neurociencia del rendimiento

“ La biología del rendimiento y la biología
de la longevidad son exactamente
la misma biología. ”



Ciencia rigurosa. Evidencia sólida. Aplicación real.
Aprendemos de quienes lideran el futuro de la longevidad.

PREGUNTAS

y reflexiones



*Este no es el final de la conversación —
es el comienzo de una nueva forma de gestionar tu salud.*

Dra. María Graciela Morales

Medicina de Longevidad Integral

Referencias Bibliográficas Seleccionadas

1. López-Otín C, Blasco MA, Partridge L et al. Hallmarks of aging: An expanding universe. Cell. 2023;186(2):243-278.
2. Blackburn EH, Epel ES. The Telomere Effect. Grand Central Publishing, 2017.
3. Walker M. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Scribner, 2017.
4. Attia P, Gifford B. Outlive: The Science and Art of Longevity. Harmony Books, 2023.
5. Sinclair DA, LaPlante MD. Lifespan: Why We Age — and Why We Don't Have To. Atria Books, 2019.
6. Buettner D. Blue Zones: Lessons from the World's Longest-Lived People. National Geographic, 2012.
7. Franceschi C, Garagnani P, Parini P et al. Inflammaging: a new immune–metabolic viewpoint. Nat Rev Endocrinol. 2018;14(10):576-590.
8. Kim ES, Kawachi I, Chen Y, Kubzansky LD. Association between purpose in life and cardiovascular disease. JAMA Network Open. 2019.
9. Longo VD, Mattson MP. Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. Cell Metab. 2014;19(2):181-192.
10. Nunnari J, Suomalainen A. Mitochondria: in sickness and in health. Cell. 2012;148(6):1145-1159.
11. Sapolsky RM. Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks, 2004.
12. Fiuza-Luces C, Santos-Lozano A, Joyner M et al. Exercise benefits in cardiovascular disease. Nat Rev Cardiol. 2018.

Bibliografía completa disponible bajo solicitud · Referencias APA 7ª edición

La pregunta no es cuántos años vas a vivir.

La pregunta es:

**¿CON QUÉ BIOLOGÍA
Y CON QUÉ PROPÓSITO
VAS A VIVIRLOS?**





Muchas Gracias

Seguinos
en redes:



Universidad
Internacional
de Desarrollo



@institutodesarrollopy



@skater.elephant



Universidad
Internacional
de Desarrollo



Skater
Elephant

LaVoz
DEL INTERIOR



@lavoocomar