



2018

La importancia de medirse los telómeros desde una edad temprana



LIFE LENGTH

¿Qué es envejecer?

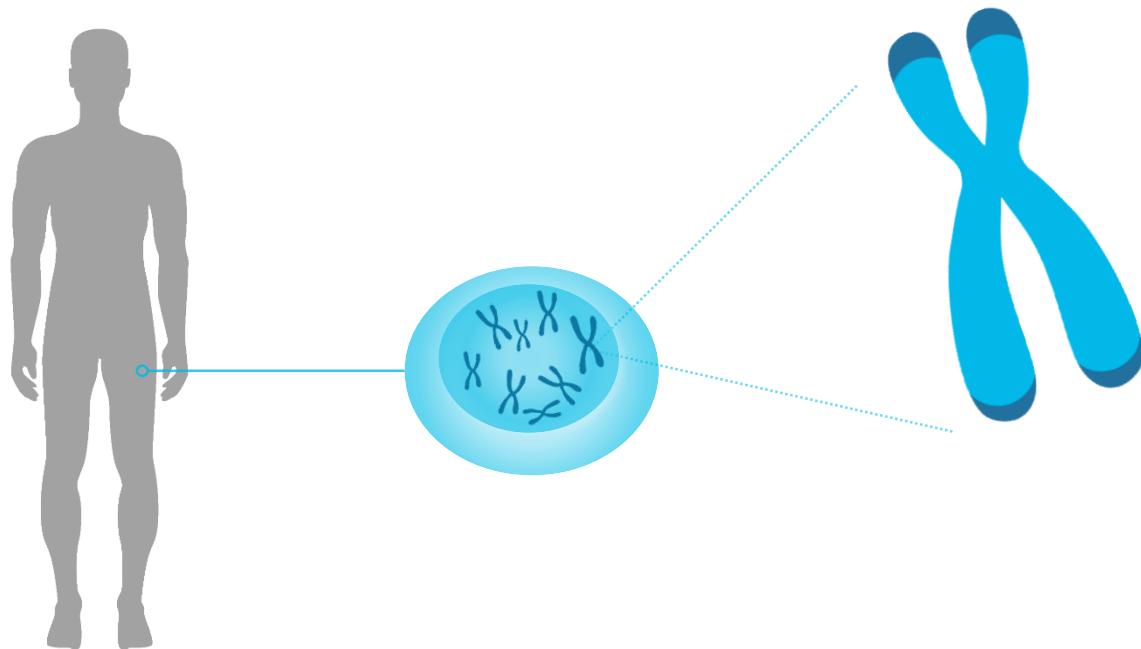
Envejecer es un proceso que convierte un organismo sano y en forma en un organismo menos sano y menos en forma.

¿Qué es envejecer?

ENVEJECER: Reducción de la función tisular y fisiológica

ENVEJECER: Aumento de susceptibilidad a padecer enfermedades relacionadas con la edad.

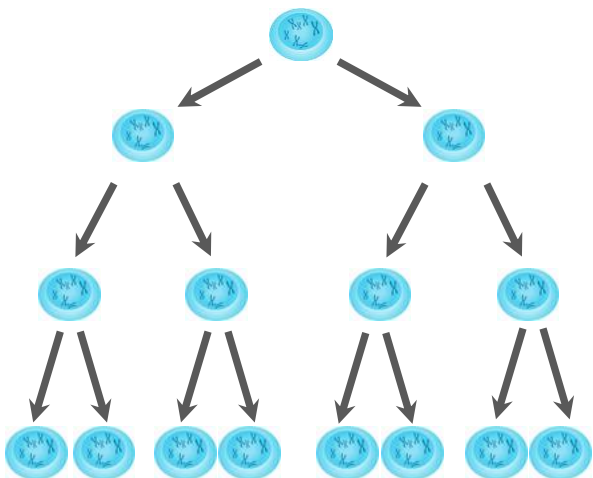
ENVEJECER: Disminución de la resistencia al estrés (físico y psicológico)



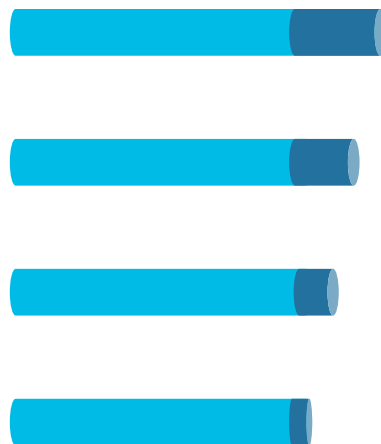
TELÓMEROS

Son los extremos de los cromosomas que se van acortando gradualmente con la edad.

A medida que las células se replican...

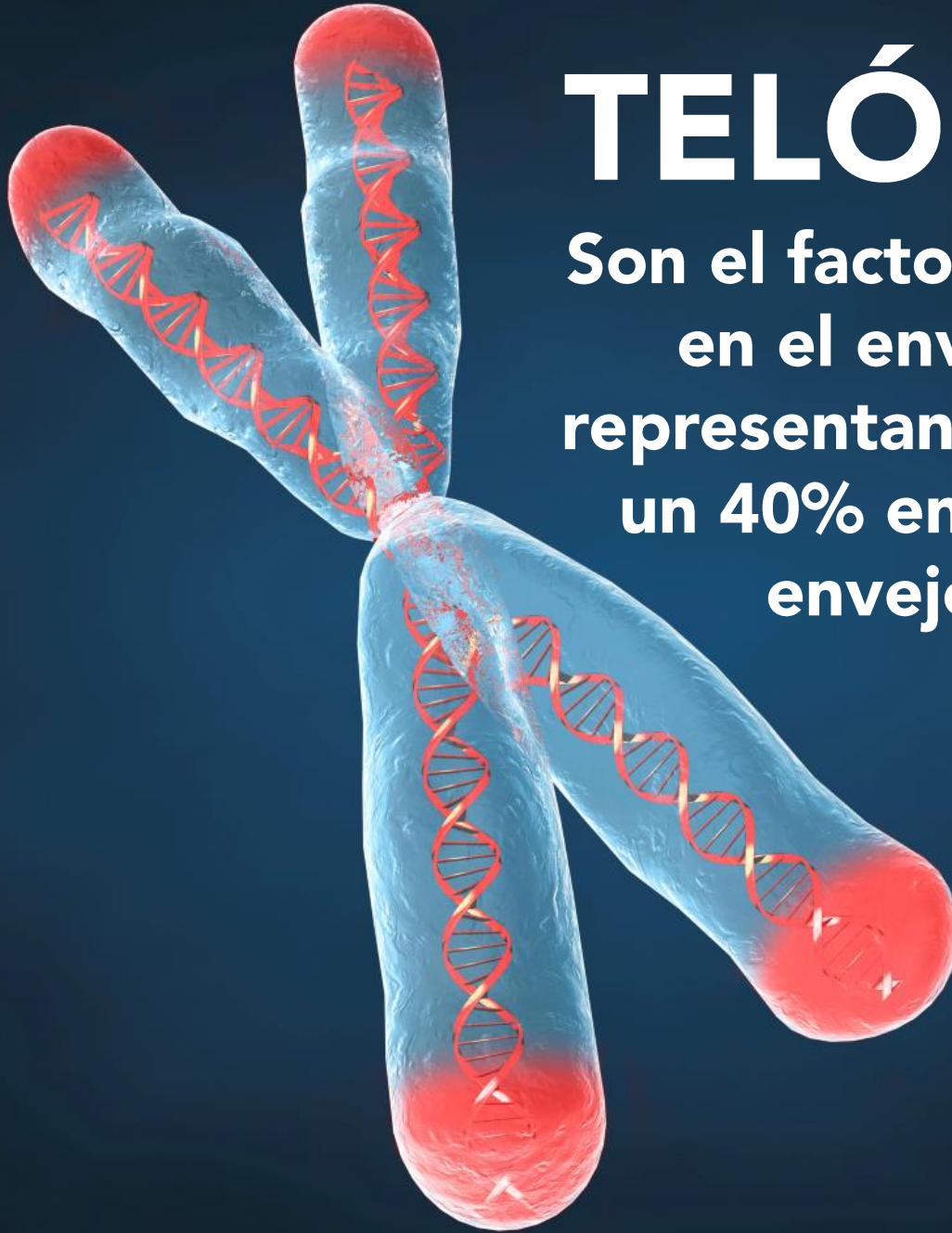


Los telómeros se acortan...



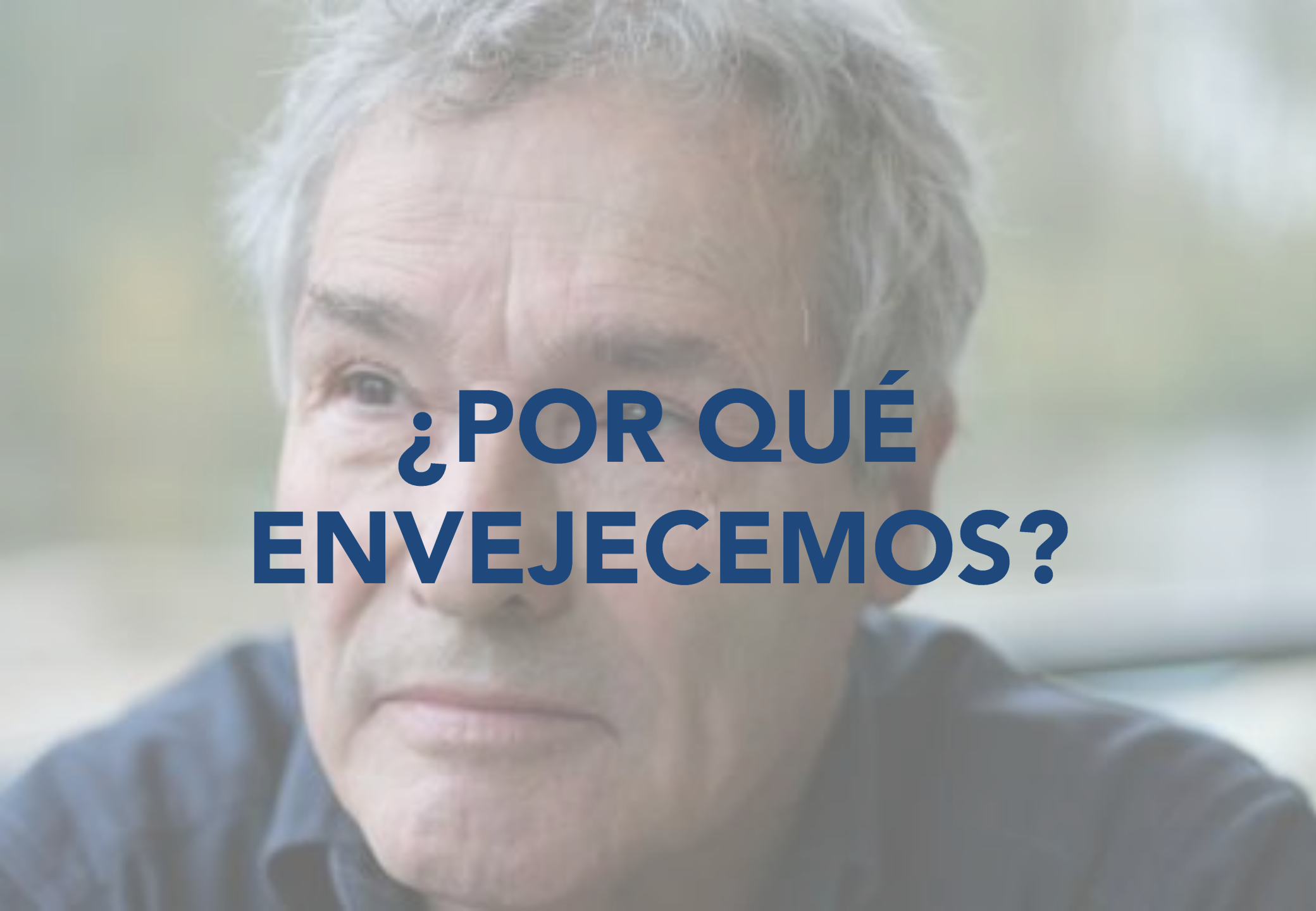
Y el individuo envejece...





TELÓMEROS

**Son el factor más influyente
en el envejecimiento,
representando alrededor de
un 40% en el proceso de
envejecimiento.**



**¿POR QUÉ
ENVEJECEMOS?**



DONDE VIVES
Factores medioambientales



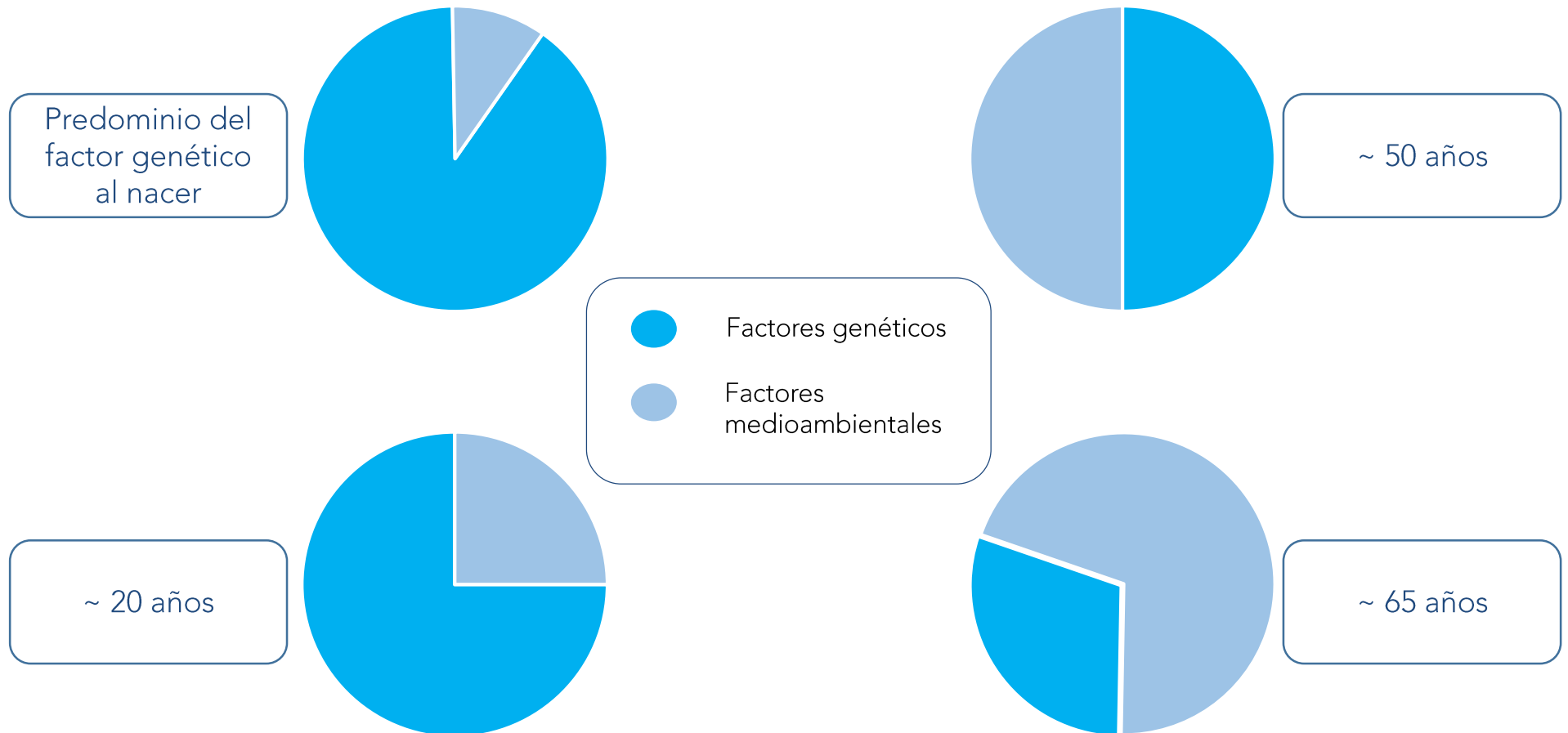
COMO VIVES
Estilo de vida



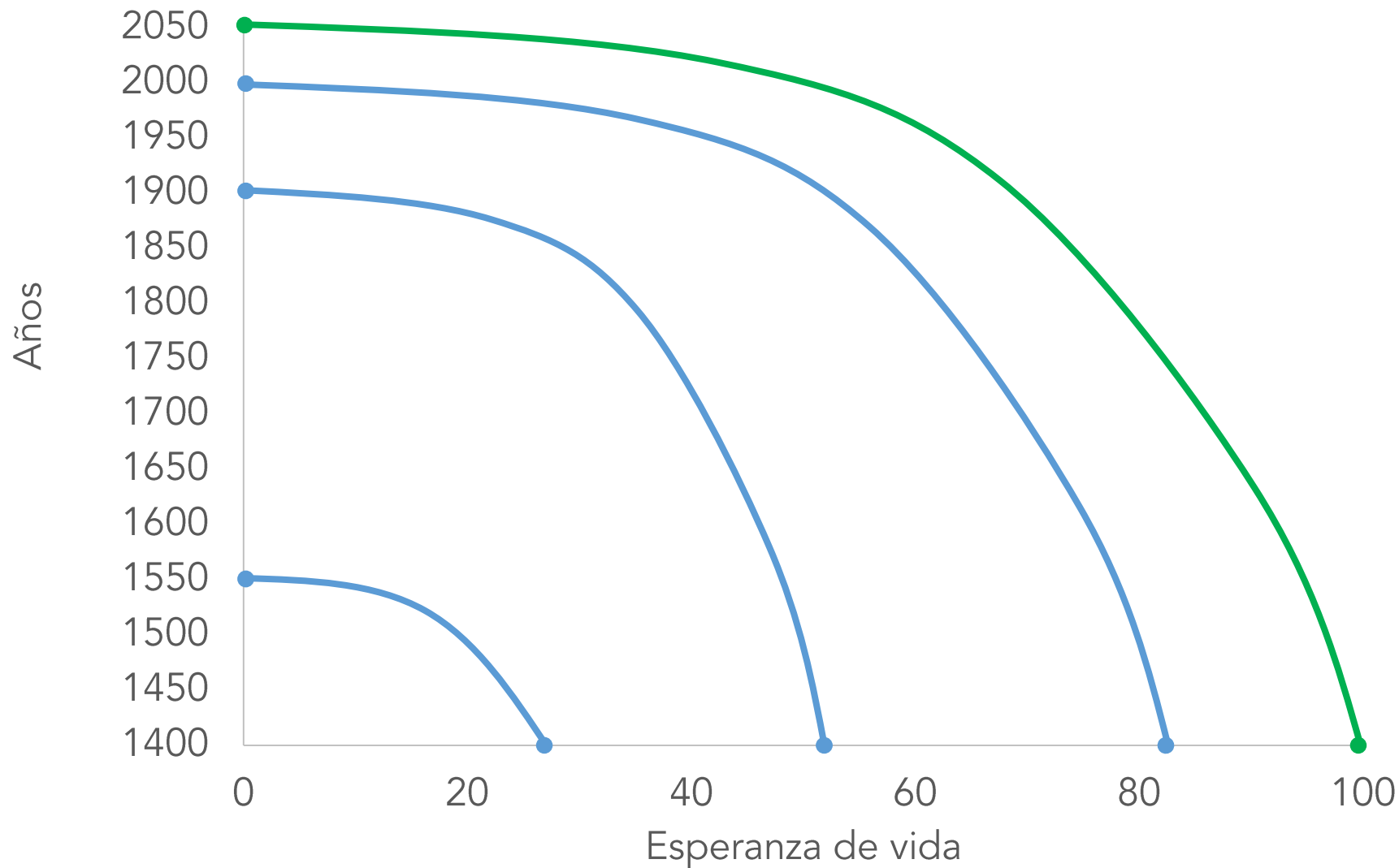
QUIEN ERES
Genética

FACTORES GENÉTICOS VS.MEDIOAMBIENTALES

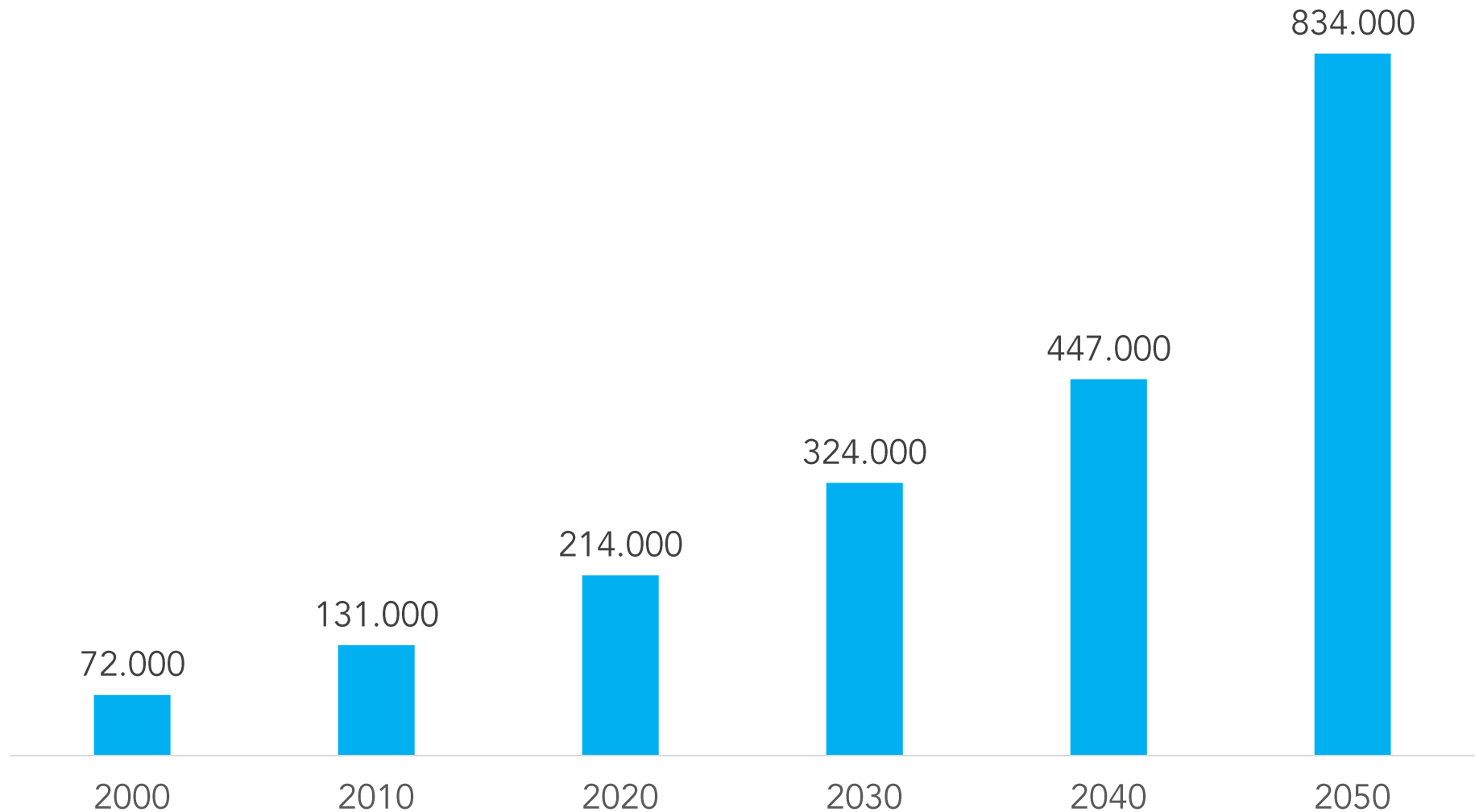
Teóricamente, la longitud telomérica de un bebé recién nacido se debe casi completamente al componente genético, ya que el contacto con los factores medioambientales y el estilo de vida ha sido mínimo. Estos factores irán aumentando su influencia a medida que la persona crezca.



LA ESPERANZA DE VIDA CRECE



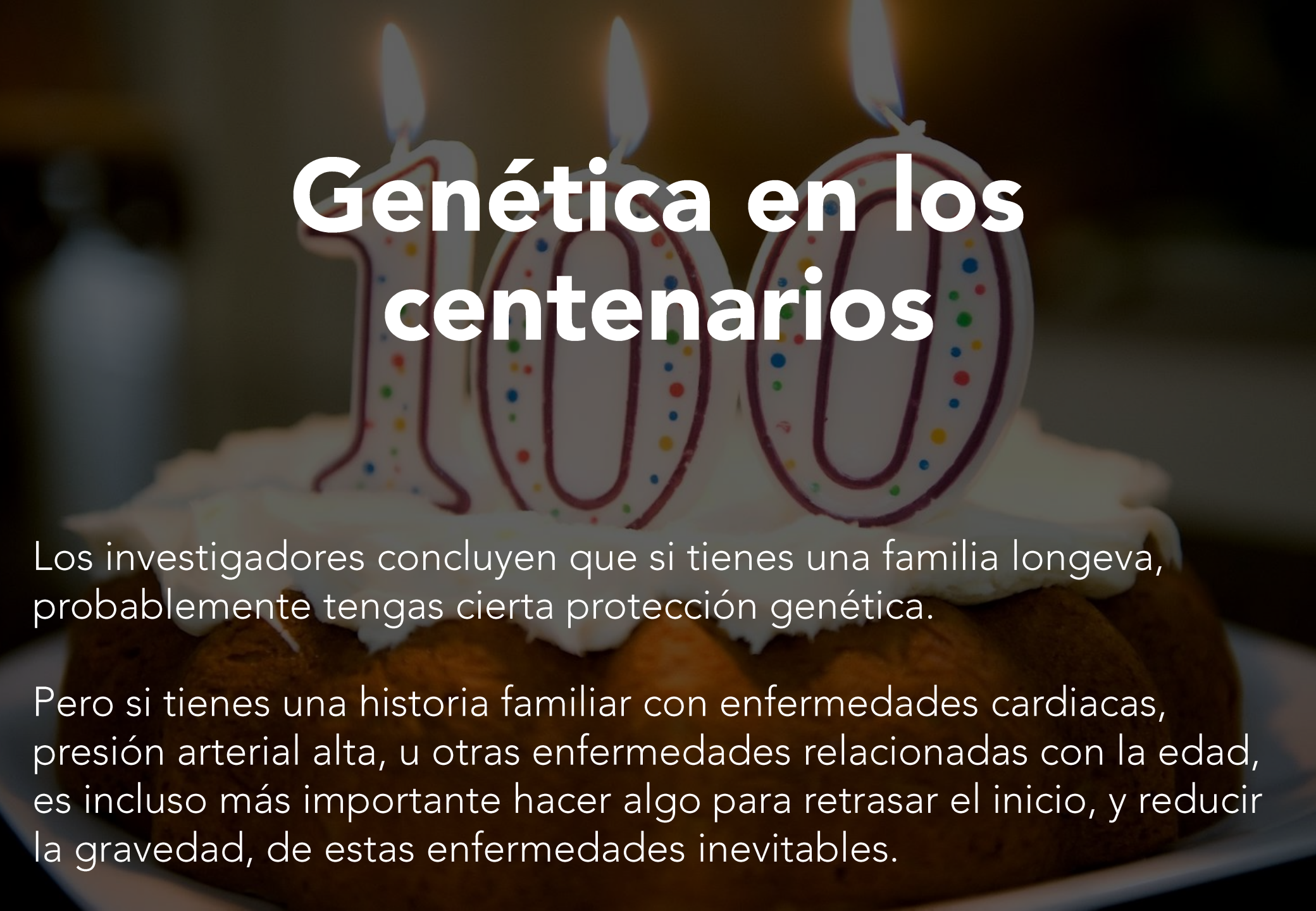
NÚMERO PREVISTO DE CENTENARIOS



Editado desde: Day, J.C., 1996, *Population Projections of the United States by Age, Sex, Race and Hispanic Origin; 1995 to 2050, US.*

Genética en los centenarios

	Hijos de centenarios	Controles
Presión arterial alta	26%	52%
Enfermedades cardiacas	13%	27%

A close-up photograph of a birthday cake with white frosting and brown cake layers. Three lit candles are on top, shaped like the number '100'. The candles are white with purple outlines and colorful sprinkles. The background is dark and out of focus.

Genética en los centenarios

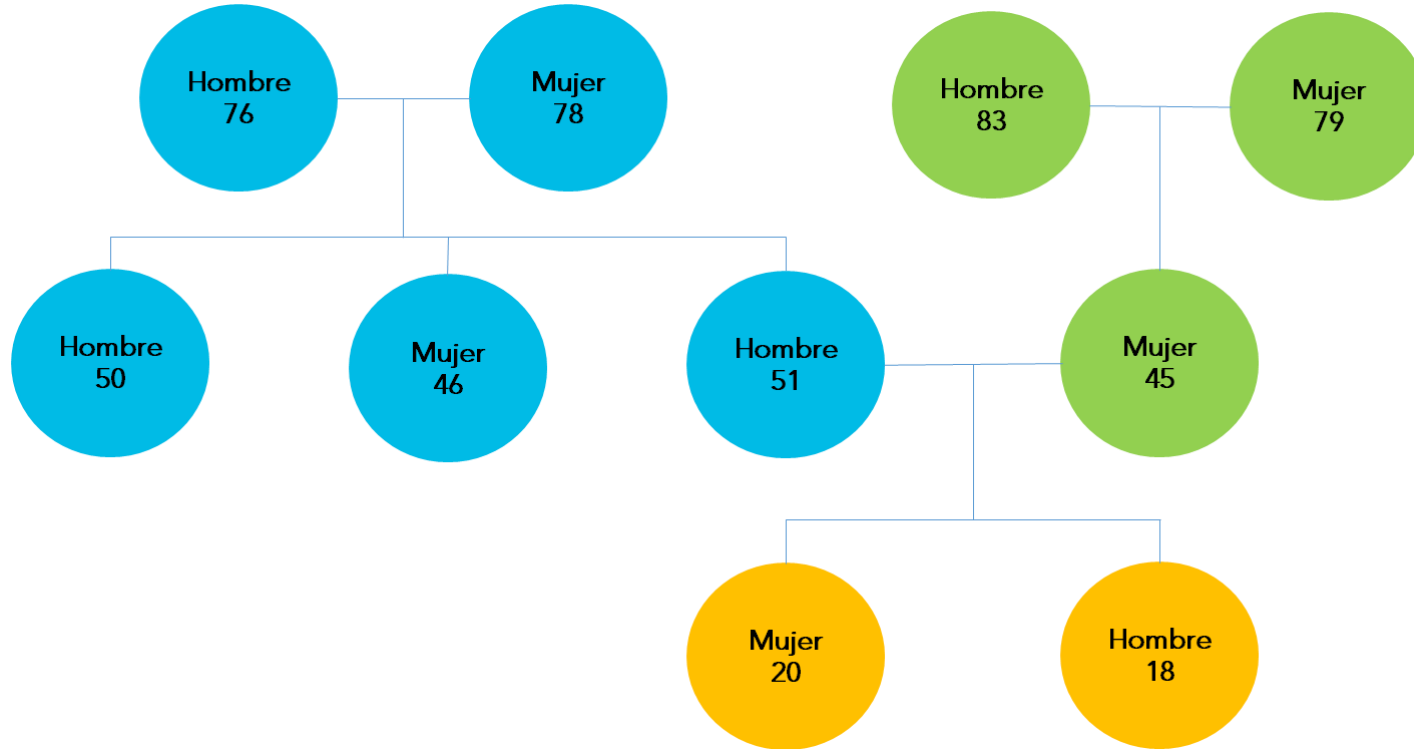
Los investigadores concluyen que si tienes una familia longeva, probablemente tengas cierta protección genética.

Pero si tienes una historia familiar con enfermedades cardíacas, presión arterial alta, u otras enfermedades relacionadas con la edad, es incluso más importante hacer algo para retrasar el inicio, y reducir la gravedad, de estas enfermedades inevitables.

Telómeros y herencia

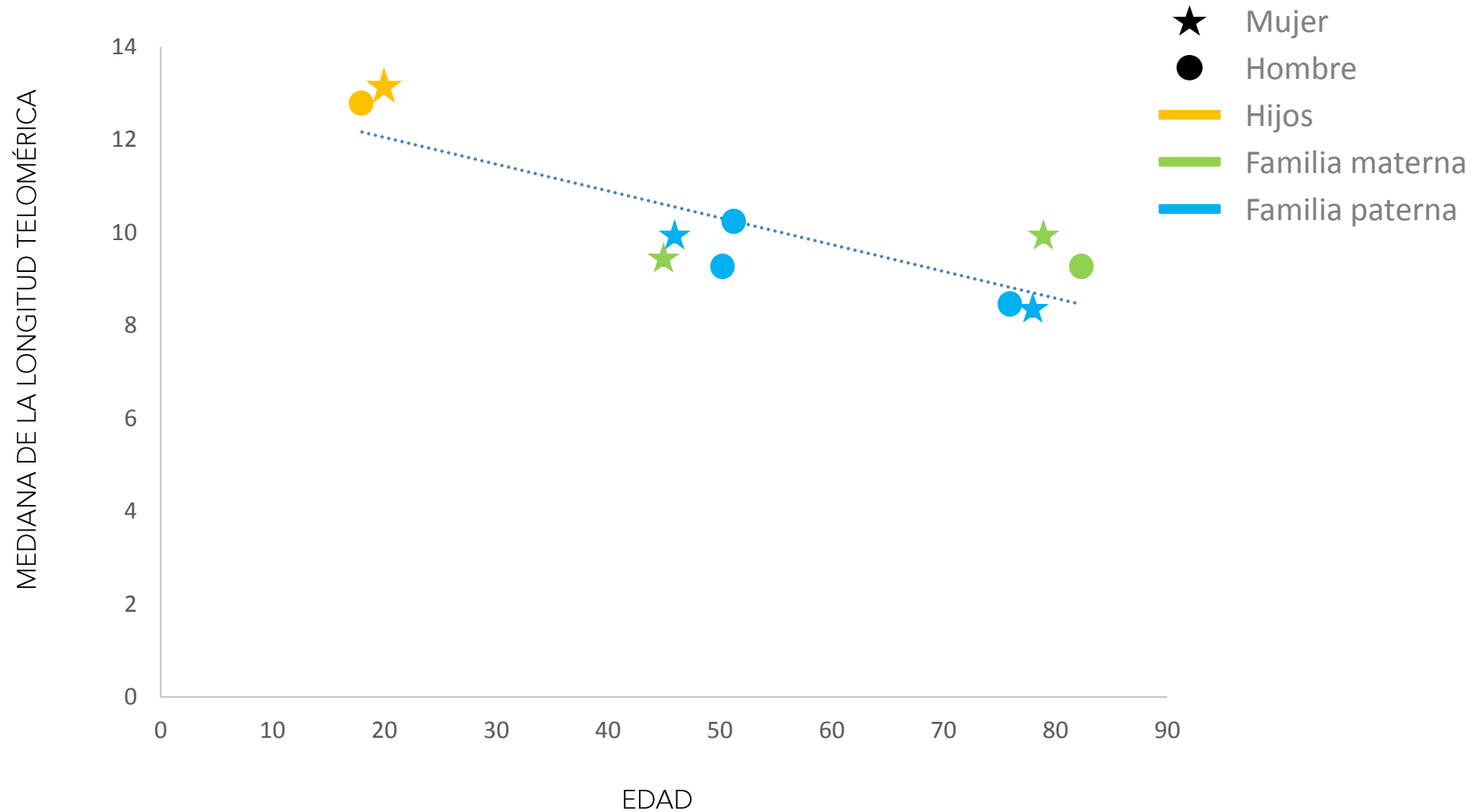


ESTUDIO GENERACIONAL CON EL TAT DE LIFE LENGTH

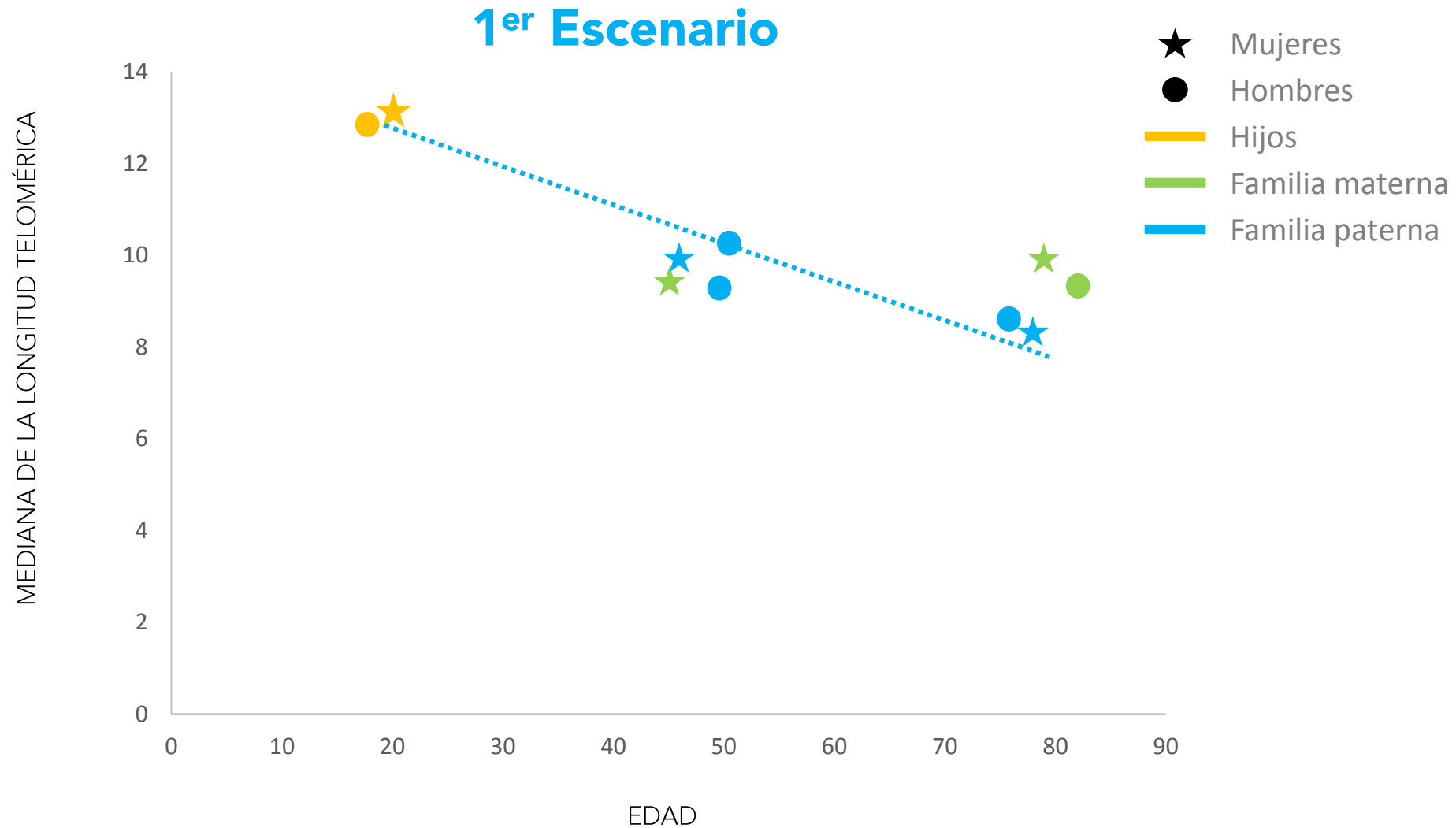


- Este test proporciona una visión muy valiosa del equilibrio existente entre la longitud telomérica que nos da la herencia genética y los efectos nocivos que producen los factores ambientales y el estilo de vida sobre esta.

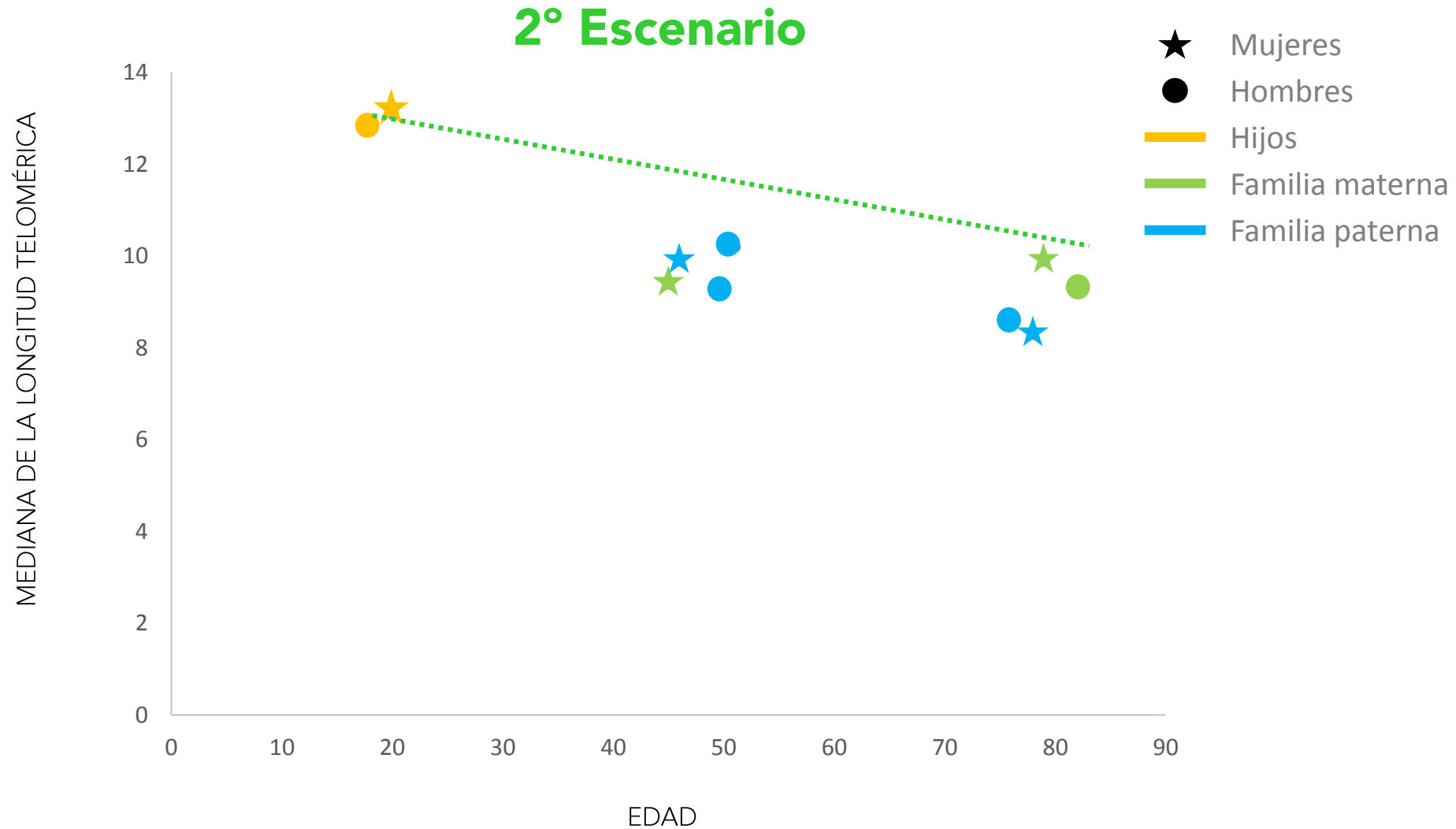
Progresión de la Mediana de la Longitud Telomérica en 3 generaciones



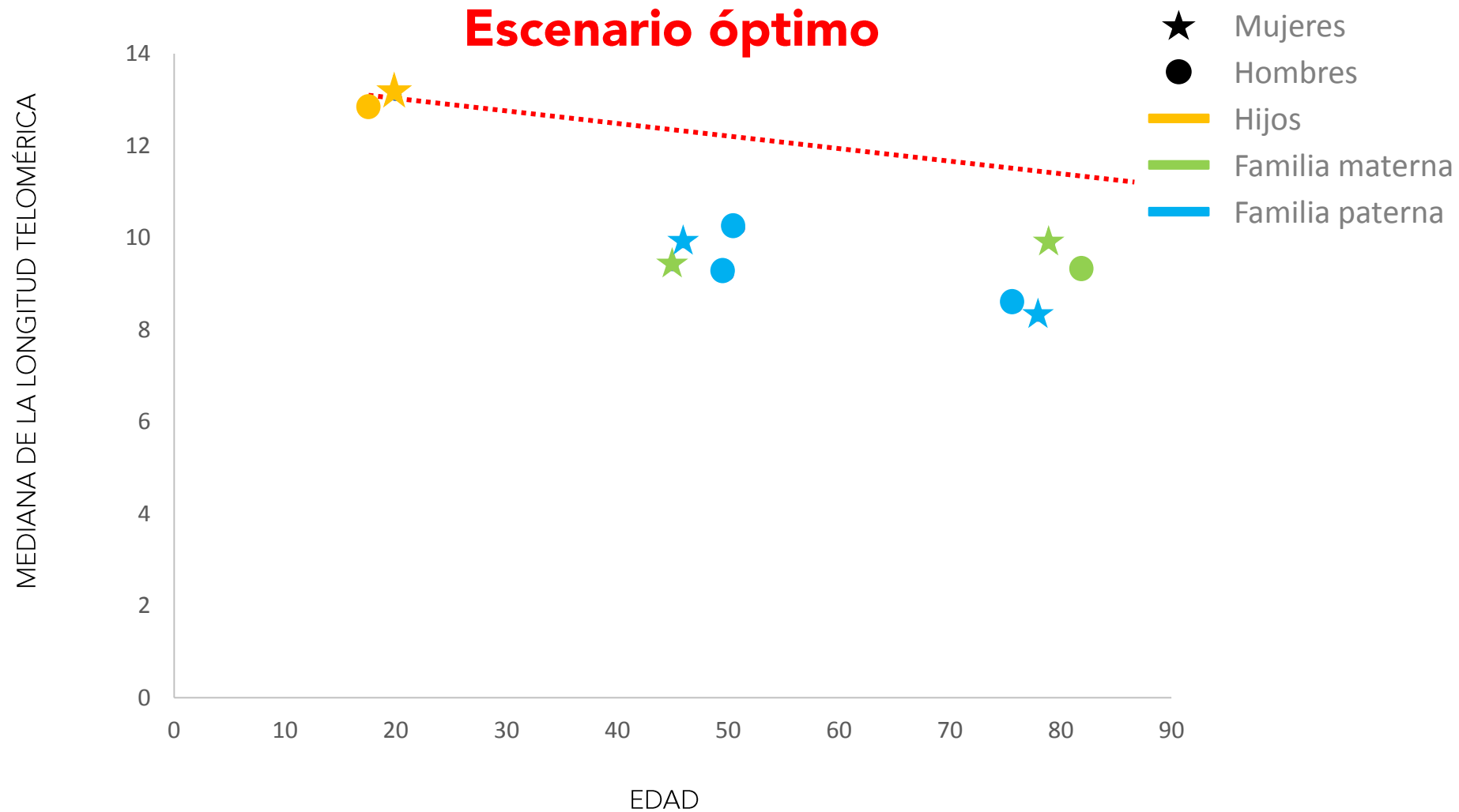
Posibles escenarios de envejecimiento de los niños



Posibles escenarios de envejecimiento de los niños



Posibles escenarios de envejecimiento de los niños



Es importante realizar el TAT a edades tempranas para asegurar un futuro saludable a sus hijos

- Entender el papel que juegan los genes, los factores ambientales y el estilo de vida en tu salud es crucial para establecer un buen programa de “gestión de la edad” en cualquier etapa de la vida.
- Sin embargo, el período en el que más se puede hacer por nuestra salud y longevidad es en la juventud, ya que es en esta etapa cuando se puede maximizar el efecto en los telómeros.
- Igualmente importante es entender la longitud telomérica de los miembros mayores de la familia, donde los efectos ambientales y el estilo de vida acumulados pueden emplearse para determinar el rango potencial de envejecimiento de los miembros más jóvenes de la familia si siguen un estilo de vida similar.
- A pesar de que tener una buena genética es muy útil, el acortamiento telomérico está más influido por los efectos del medioambiente y el estilo de vida que por los genes.
- Por todas estas razones, el análisis en los niños ofrece una gran oportunidad de maximizar su salud y longevidad, beneficiándose también de la historia clínica de sus padres y abuelos.



LIFE LENGTH

www.lifelength.com