

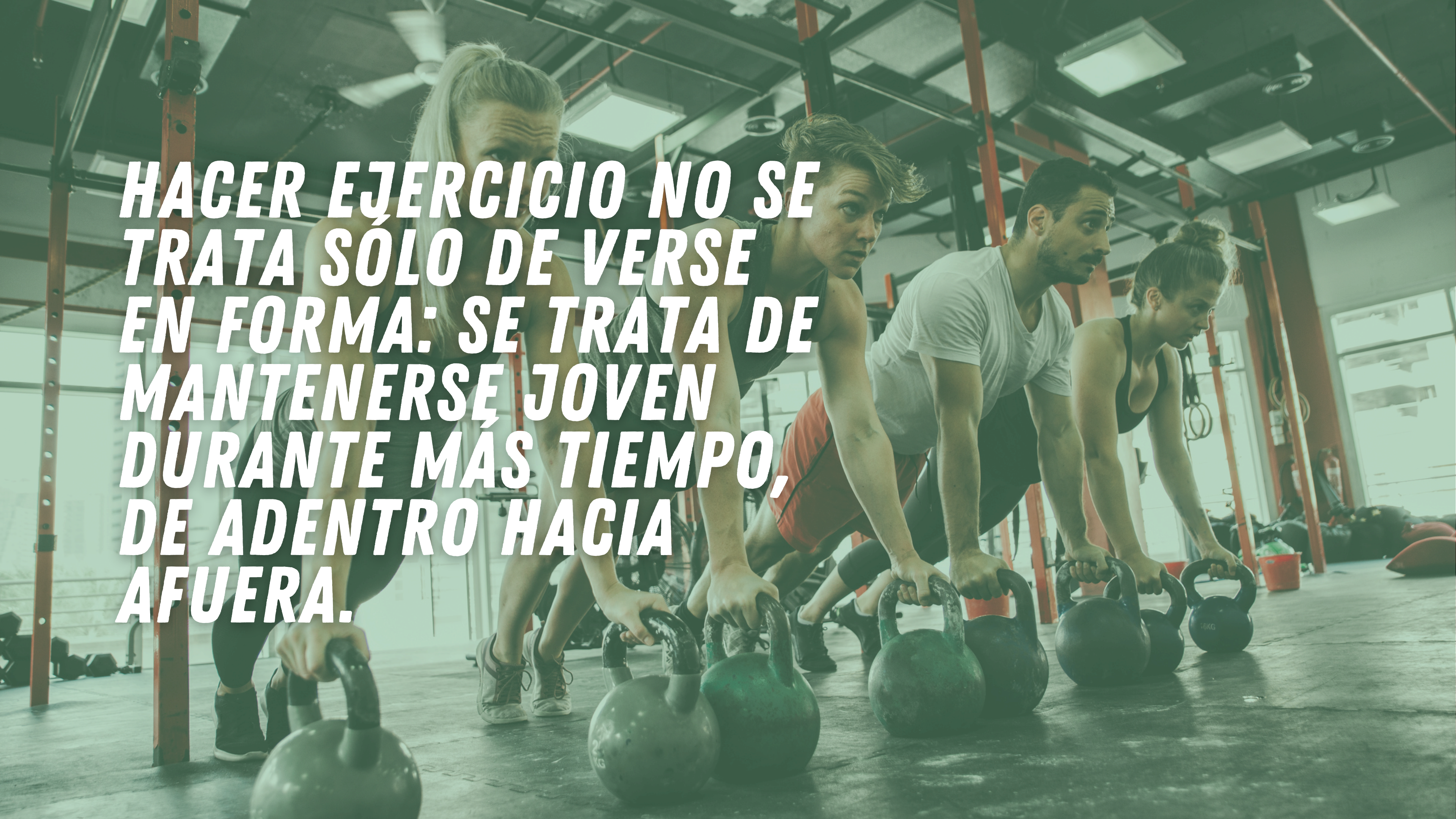
EJERCICIO, EPIGENÉTICA Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE





- **tradicionalmente, el fitness se ha basado en fuerza, resistencia y cambios físicos**
- **nuevas evidencias muestran que el ejercicio afecta el envejecimiento a nivel molecular**

La epigenética estudia los “interruptores” químicos que pueden cambiar la recuperación, la energía, la resiliencia e incluso la velocidad del envejecimiento.

A group of four people (two women and two men) are in a gym, performing kettlebell exercises. They are in a low, athletic stance, leaning forward with their hands on the handles of kettlebells on the floor. The gym has a high ceiling with exposed beams and lights. The text is overlaid on the left side of the image.

***HACER EJERCICIO NO SE
TRATA SÓLO DE VERSE
EN FORMA: SE TRATA DE
MANTENERSE JOVEN
DURANTE MÁS TIEMPO,
DE ADENTRO HACIA
AFUERA.***



QUÉ ES LA EPIGENÉTICA Y POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA EL FITNESS?

La epigenética estudia cómo hábitos como el ejercicio, el sueño o la alimentación influyen en la activación o desactivación de genes sin cambiar el ADN, afectando al funcionamiento del cuerpo y al envejecimiento.

EJERCICIO Y RELOJ EPIGENÉTICO: MANTENERSE JOVEN POR MÁS TIEMPO

La edad biológica se mide con relojes epigenéticos, y los estudios muestran que las personas activas suelen envejecer más lentamente que su edad real.



CÓMO LOS DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIO REPROGRAMAN TUS GENES

Cada tipo de ejercicio deja efectos epigenéticos distintos que pueden proteger frente al envejecimiento y la enfermedad.

DE LA CIENCIA A LA PRÁCTICA: LO QUE LOS TU DEBES SABER

El entrenamiento es una herramienta para la vitalidad a largo plazo, con beneficios incluso a nivel genético.



EL RELOJ BIOLÓGICO: AGINGMETRIX

AgeingMETRIX es una plataforma innovadora que combina análisis epigenético y herramientas de inteligencia artificial para medir y monitorear la edad biológica y el envejecimiento a nivel celular.

El análisis se realiza a partir de solo 2 ml de saliva, lo que permite evaluar cómo factores como el estilo de vida, la nutrición, el ejercicio y la exposición ambiental influyen en el envejecimiento.

Con estos datos, es posible gestionar y ajustar tus decisiones sobre hábitos y estilo de vida, así como personalizar estrategias de entrenamiento, optimizando la salud, la longevidad y la vitalidad a largo plazo.

TU INFORME





EPIDISEASE

Unlocking Tomorrow's Health, Today

LOCALIZACIÓN

Carrer del Catedràtic Agustín Escardino Benlloch
Carrer del Catedràtic Agustín Escardino
Benlloch, 5, 46980 Paterna, Valencia



CONTACTO

