

Cómo combatir el envejecimiento



Se genera como consecuencia del metabolismo normal con el paso del tiempo, e incluye una serie de cambios visibles como los cutáneos (mayor sequedad, descamación y adelgazamiento de la piel; menor laxitud; arrugas; pérdida de la luminosidad; etc.), e invisibles, como la disminución de la densidad ósea.

Los **radicales libres** son sustancias bioquímicas muy reactivas que se producen como resultado natural de los procesos o metabolismo de nuestro cuerpo con el compuesto básico que respiramos (oxígeno). Un exceso de radicales libres –causado por factores ambientales, nutricionales, alimenticios, físicos y emocionales– acelera la muerte celular y dificulta la renovación de tejido, dando como resultado el envejecimiento prematuro.

El antienvjecimiento se basa en tres pilares fundamentales: **estrés, nutrición y actividad física/mental.**

Estrés

Los factores de estrés que aceleran la respuesta del sistema nervioso, el metabolismo y la producción de radicales libres y muerte celular son:

Contaminación acústica, lumínica, por radiación y hacinamiento en centros urbanos; con una disminución de áreas verdes.



Agua "potable" a la que se le adiciona cloro y flúor, perjudiciales para nuestra salud.

Exposición innecesaria a ciertos contaminantes como el humo del cigarrillo.



Utilización excesiva de tecnología.

Mal manejo de las emociones y una interpretación negativa de las situaciones que nos toca vivir.



Nutrición

Cuando nuestro organismo carece de los elementos nutricionales necesarios (vitaminas, proteínas, grasas y minerales) no ocurre la renovación celular óptima, y se ralentiza la eliminación de metabolitos de desecho, como los radicales libres.

Cuanto más antioxidantes consumamos, más protección tendremos frente al exceso de radicales libres.

Vitamina C, E y bioflavonoides.



Hidratación adecuada.

Bacterias benéficas.



Vitamina D3, por medio de la exposición adecuada al sol o de suplementos.



Alimentos orgánicos y naturales. Los químicos agregados y el azúcar refinada producen una mayor cantidad de radicales libres y disminuyen la absorción de nutrientes.



Proteínas.



Actividad Física/Mental

El ejercicio físico:

- Mejora la circulación, excreción de toxinas, regulación del metabolismo y optimización de la reparación celular.



- Mantiene una autoestima sana y promueve el autoconocimiento.



- Equilibra el ánimo y es un eficaz anti-depresivo que reduce el estrés emocional y mental.



- Ayuda a desarrollar el potencial y las capacidades.



La actividad mental:

Leer, escribir, hacer juegos de ingenio o tocar algún instrumento, mantiene al cerebro sano, alerta y retrasa la pérdida de memoria. **ES**