

¿Es posible ralentizar el proceso de envejecimiento?

Un estudio completamente nuevo realizado por científicos suecos y noruegos muestra que es posible mantener vivas las células del cuerpo por más tiempo cuando se toma una combinación de selenio y coenzima Q10



Todas las células del cuerpo tienen una fecha de caducidad, pero según este nuevo estudio que ha publicado en la revista científica *Nutrients*, esa fecha puede posponerse. En este estudio, los investigadores observaron la longitud de los llamados telómeros, un método reconocido y de uso común para determinar cuánto tiempo pasará antes de que una célula muera.

TELÓMEROS MÁS LARGOS CON SELENIO Y Q10

Al dar a un gran grupo de hombres y mujeres mayores sanos complementos diarios de selenio y coenzima Q10 o un placebo equivalente durante un período

de cinco años, los científicos pudieron ver una clara diferencia entre los dos grupos. Los telómeros de los participantes que recibieron las dos preparaciones activas, levadura de selenio orgánico y ubiquinona (Coenzima Q10), eran más largos que los telómeros del grupo que recibió el placebo. En otras palabras, estos dos complementos del estudio pospusieron la fecha de caducidad de las células y eso puede tener un

impacto significativo en el proceso de envejecimiento de una persona.

DESGASTE CELULAR MÁS LENTO

Los telómeros son tapas protectoras al final de nuestras hebras de ADN. Puede hacerse la idea de que tienen la misma función que las puntas de plástico que evitan que los cordones de los zapatos se deshilachen. Cada vez que una célula se

Los investigadores han demostrado que la combinación de selenio y coenzima Q10 ayuda a las personas mayores a conservar su salud y calidad de vida

divide, los telómeros se acortan. Tarde o temprano, cuando se desgastan por completo, la hebra de ADN se deshace y la célula muere. Parece que el mineral selenio y la coenzima Q10, un compuesto similar a una vitamina, pueden proteger los telómeros y ralentizar el desgaste.

El impacto de este proceso no solo se relaciona con la longevidad celular, sino también con la salud general. Se ha observado que el acortamiento de los telómeros está relacionado con diversas enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Al mantener la estabilidad de los telómeros, el organismo podría retrasar la aparición de estas afecciones y mejorar la calidad de vida a medida que se envejece.

ESTRÉS OXIDATIVO E INFLAMACIÓN

“Los humanos estamos expuestos a un envejecimiento acelerado, donde el estrés oxidativo y el aumento de la inflamación aceleran el proceso, especialmente si tenemos niveles bajos de selenio y Q10. Si las personas que tienen bajos niveles de estos dos compuestos aumentan su consumo a través de complementos, pueden ralentizar su proceso de envejecimiento”, dice el investigador principal del estudio, el profesor Urban Alehagen, cardiólogo en el Hospital Universitario de Linköping en Suecia.

El estudio se realizó mediante el análisis de muestras de sangre que los investigadores habían recolectado a intervalos regulares de los 443 participantes del estudio como parte del estudio KiSel-10 de cinco años. Desde que se publicó el estudio en 2013, los científicos han analizado sistemáticamente más de 50.000

muestras de sangre para ayudarlos a descubrir cómo el selenio y la coenzima Q10 afectan el cuerpo a nivel celular.

CONTRARRESTA EL CAMBIO BIOLÓGICO

Como resultado de este minucioso trabajo, los científicos lograron producir más de 20 estudios de seguimiento, en los que observaron diferentes biomarcadores para ver cómo el selenio y la coenzima Q10 contrarrestan los cambios biológicos que normalmente ocurren como parte natural del proceso de envejecimiento.

En el estudio se centraron en la longitud de los telómeros. Como en todos los estudios anteriores, los investigadores han demostrado que la combinación de selenio y coenzima Q10 ayuda a las personas mayores a conservar su salud y calidad de vida.

Estos hallazgos tienen implicaciones significativas para el desarrollo de estrategias nutricionales dirigidas a prolongar la longevidad y mejorar la salud en la tercera edad. La investigación sugiere que, además de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable, la suplementación con estos compuestos podría ser una herramienta efectiva para combatir el envejecimiento prematuro.

DEFICIENCIA GENERALIZADA DE SELENIO

“Hemos observado numerosos marcadores y podemos ver que existe una relación entre la ingesta de selenio y la edad biológica”, dice el profesor Alehagen. La ingesta media de selenio en gran parte de Europa es comparativamente

“Hemos observado numerosos marcadores y podemos ver que existe una relación entre la ingesta de selenio y la edad biológica”, profesor Alehagen, cardiólogo

baja porque hay muy poco selenio en el suelo agrícola en comparación con otras partes del mundo.

Los estudios muestran que necesitamos más de 100 microgramos de selenio al día para tener una salud óptima, pero la ingesta en esta parte del mundo es menos de la mitad. Esta deficiencia puede tener un impacto negativo en la longevidad y en la protección contra enfermedades crónicas.

Estos hallazgos respaldan la idea de que una mejor educación sobre la nutrición y el acceso a suplementos de calidad pueden ser clave para mejorar la salud de la población y ralentizar el proceso de envejecimiento.

FUENTES:

- Trine Baur Opstad, Jan Alexander, Jan Olav Aaseth, Anders Larsson, Ingebjørg Seljeflot, and Urban Alehagen. Selenium and Coenzyme Q10 Intervention Prevents Telomere Attrition, with Association to Reduced Cardiovascular Mortality – Sub-Study of a Randomized Clinical Trial. *Nutrients*, 2022, 14, 3346. <https://doi.org/10.3390/nu14163346>.
- Alehagen U, Johansson P, Svensson E, Aaseth J, Alexander J. Improved cardiovascular health by supplementation with Selenium and Coenzyme Q10: applying structural equation modelling (SEM) to clinical outcomes and biomarkers to explore underlying mechanisms in a prospective randomized double-blind placebo-controlled intervention project in Sweden. *Eur J Nutr*. 2022; <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02876-1>.



Natural. Premium. Vital.

Golden Latte, Cúrcuma Comprimidos y Extracto

Cúrcuma, la especia sagrada



Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias o en www.raabvitalfood.com

Calidad desde 1999
Raab Vitalfood