



Análisis de la Longitud de los Telómeros o la Edad Biológica

¿En qué consiste?

La **edad biológica** medida en los **Telómeros** de nuestro ADN indica la edad real del individuo. Depende del tipo de hábitos de vida que haya llevado hasta el momento. Muchas veces coincide con la edad cronológica o el tiempo vivido (lo que indica el DNI), pero otras veces puede situarse por encima o por debajo. Una edad biológica por debajo de la edad cronológica indica que los hábitos de vida han sido saludables y correctos. Una adecuada nutrición, una vida sin consumo o exposición a tóxicos, el hábito de realizar ejercicio físico adaptado a las necesidades personales, una adecuada respuesta al estrés y un sueño reparador suficiente; se reflejan en unos Telómeros más largos en los cromosomas. Esto supone que la persona tenga una edad biológica menor y una vida más larga con menos enfermedades. **Una edad biológica menor que la cronológica indica que la persona es más joven y saludable de lo que le corresponde por edad.** Lo contrario, es decir, unos Telómeros acortados o una edad biológica superior a la cronológica indican que la persona no tiene unos hábitos de vida saludables. La posibilidad de enfermar es mucho mayor y la persona vivirá menos con peor calidad de vida. La longitud de los Telómeros o la edad biológica es la valoración objetiva del reflejo de la vida que el individuo ha llevado hasta entonces. Corrigiendo malos hábitos de vida se puede revertir el daño ocasionado y aumentar su longitud. Siempre se está a tiempo de mejorar la longevidad y la calidad de la vida que vamos a vivir.

¿Por qué realizar esta prueba?

Permite crear un plan personalizado en colaboración con tu médico para mejorar la edad biológica y la longitud de los Telómeros para mejorar la longevidad y prevenir enfermedades mediante el cambio de hábitos de vida.

¿Cómo realizar esta prueba?

Para realizar la prueba es necesaria una muestra de sangre, así como rellenar un consentimiento informado y una breve encuesta médica. Su informe estará listo en 3-4 semanas. Acudirá en ayunas para realizar la extracción de sangre.

¿Cómo se informa?

Comunicación clara y exhaustiva sobre el resultado de la edad biológica, la longitud de los Telómeros y su implicación en los hábitos de vida. Recomendaciones para la mejora de los mismos.

Precio: 300€