Longevidad, Vacunas y Plandemia // La Salud a Examen Prog 14

El programa *La Salud a Examen*, dirigido por Juan Zaragoza junto a los especialistas Ignacio Román y Fernando Diarrújo, nos adentra en un tema tan inevitable como fascinante: el envejecimiento. Lejos de tratarlo como un proceso lineal y uniforme, los estudios recientes revelan que nuestro deterioro biológico se acelera en determinados momentos de la vida. Comprenderlos es esencial para poder anticipar, corregir hábitos y mantener la vitalidad durante más años. A través de análisis científicos, ejemplos reales de longevidad y explicaciones accesibles, el programa ofrece una visión integral sobre cómo vivimos, envejecemos y qué podemos hacer para mejorar nuestro futuro biológico.

Envejecer No Es Lineal: Los Dos Momentos Críticos de la Vida

Uno de los estudios más relevantes presentados en el programa muestra que el envejecimiento tiene dos "saltos" o picos notables: **a los 44 años** y **a los 60 años**. En estas edades se produce una desregulación repentina en múltiples marcadores biológicos, desde hormonas y metabolismo hasta microbiota e inflamación. No se trata de un envejecimiento progresivo, sino de etapas donde el cuerpo "da un bajón" más pronunciado.

A los 44 años converge una etapa vital especialmente compleja: responsabilidades laborales, carga familiar, disminución de actividad física, aumento del estrés y falta de sueño. Todos estos factores generan alteraciones epigenéticas que afectan al metabolismo, reducen la masa muscular, debilitan la microbiota intestinal y aceleran el desgaste mitocondrial.

A los 60 años comienza otro periodo crítico. La aproximación a la jubilación, el desgaste acumulado y la reducción de exposición solar disminuyen la producción hormonal y afectan a la función mitocondrial. Esta disminución empeora la producción energética celular, la reparación de tejidos y la capacidad del cuerpo para manejar la inflamación. Es un momento donde muchas personas experimentan, por primera vez, problemas cardiovasculares, pérdida de fuerza o desórdenes metabólicos.

Los expertos del programa coinciden en que conocer estos puntos críticos permite actuar antes de que aparezcan los síntomas: mejorar la dieta, gestionar el estrés, establecer rutinas de sueño y recuperar actividad física antes de los 44, y reforzar la salud mitocondrial y hormonal antes de los 60.

Luz, Oscuridad y Ritmos Circadianos: La Ciencia de Vivir Conforme al Día y la Noche

Uno de los bloques más interesantes del programa explica cómo la luz y la oscuridad afectan profundamente nuestro envejecimiento. Durante el verano, la mayor exposición solar permite sintetizar vitamina D, un micronutriente crucial para la función inmune, el metabolismo, el sistema nervioso y la salud ósea. En invierno, la oscuridad favorece la producción de melatonina, la hormona responsable de la reparación nocturna.

La melatonina trabaja en conjunto con la vitamina D: cuando ambas están en equilibrio fortalecen la respuesta inmunológica y mejoran la reparación celular. Por eso, respetar los ritmos naturales (levantarse con luz natural, dormir con oscuridad total y evitar pantallas por la noche) se convierte en una herramienta poderosa contra el envejecimiento.

Las investigaciones citadas señalan que gran parte de los

procesos de desintoxicación, regeneración de tejidos y regulación hormonal ocurren exclusivamente mientras dormimos y en presencia absoluta de oscuridad. Este punto es crucial: sin sueño profundo y reparador, ni la vitamina D ni el metabolismo pueden funcionar óptimamente.

Los Telómeros, el Gen APOE y la Mujer que Llegó a los 117 Años

Un estudio español reciente analizó a María Branyas, la mujer más longeva del mundo, fallecida con 117 años. Su caso es una referencia mundial en biología del envejecimiento. Los científicos examinaron su genoma, epigenoma, proteoma, microbioma y otros marcadores. Entre las conclusiones más relevantes se encontró:

- Telómeros extremadamente acortados propios de una edad muy avanzada, pero sin enfermedades crónicas.
- Un sistema inmunológico sorprendentemente estable para su edad.
- Variantes genéticas protectoras, especialmente relacionadas con inflamación.
- El alelo APOE2, poco frecuente en Europa, que actúa como factor antiinflamatorio.
- Una microbiota intestinal excepcionalmente equilibrada.

Los expertos subrayan que, aunque la genética desempeña un papel enorme después de los 80 años, antes de esa edad los factores de estilo de vida son determinantes: alimentación natural, relaciones sociales estables, poco estrés, vida activa y pocas intervenciones médicas innecesarias.

María Branyas rara vez tomó medicamentos, consumía alimentos simples como yogur, leche y productos frescos, evitaba el estrés y mantenía una actitud positiva. Todo ello contribuyó a su envejecimiento saludable.

El Papel Fundamental de la Mitocondria: La Fábrica de Energía y Longevidad

Las mitocondrias son las responsables de transformar la energía y decidir cuándo una célula debe vivir o morir. Son, en esencia, el motor interno del envejecimiento. Cuando están saludables, la célula vive más tiempo y se reproduce mejor. Cuando se dañan, aceleran la muerte celular y la aparición de enfermedades.

El programa recalca que la mitocondria se fortalece con:

- Exposición solar adecuada
- Movimiento diario
- Sueño reparador
- Nutrición rica en antioxidantes naturales
- Relación equilibrada con la microbiota

Y se debilita con:

- Vida sedentaria
- Comidas ultraprocesadas
- Aceites refinados calentados
- Alcohol en exceso
- Estrés crónico
- Falta de luz natural

Una frase clave del programa es que “la mitocondria decide cuándo la célula se suicida”. Esto convierte el cuidado mitocondrial en un enfoque directo y poderoso para la longevidad.

Nutrición Real vs. Nutrición Industrial: Qué Alimenta la Juventud y Qué la

Destruye

El programa dedica una parte importante a desmontar mitos y a explicar cómo la alimentación industrial está afectando el envejecimiento. Se mencionan casos como:

- El uso de antibióticos en alimentos, que puede alterar permanentemente la microbiota intestinal.
- La ingestión de grasas hidrogenadas y aceites recalentados, que dañan la membrana celular.
- La bollería industrial y alimentos procesados como uno de los principales aceleradores del envejecimiento.

Los especialistas explican que la membrana celular determina qué entra y qué sale de nuestras células. Si está dañada por grasas industriales, permite el paso de toxinas y radicales libres que aceleran la oxidación celular.

También se aborda el colesterol desde una perspectiva diferente a la habitual: en personas centenarias sanas, el colesterol LDL suele estar elevado, lo que indica que su presencia puede tener funciones protectoras cuando existe salud metabólica. El colesterol forma parte de las membranas celulares, hormonas, mielina cerebral y sistema inmunológico; por ello, su demonización ha sido exagerada.

El Sueño: El Anabólico Más Potente del Ser Humano

El programa señala que el 70% de la hormona de crecimiento se libera mientras dormimos, y que sin un descanso profundo y adecuado ningún proceso de regeneración celular puede realizarse. El sueño regula hormonas esenciales como el cortisol y el glucagón, equilibra la glucosa en sangre y permite la reparación muscular, nerviosa e inmunológica.

Según datos mencionados en el programa, más del 50% de los

adultos en España sufre insomnio o dificultades de descanso. Esto convierte al sueño en uno de los grandes desafíos de la salud moderna, y también en una de las áreas con mayor potencial de mejora para aumentar la longevidad.

Ejercicio: La Prueba Viviente de que Nunca Es Tarde para Empezar

La historia de Fauja Singh, quien comenzó a correr a los 89 años tras perder a su esposa y su hijo, es un ejemplo inspirador. Lejos de limitarse por la edad, empezó a correr maratones y a batir récords mundiales hasta después de los 100 años. Su caso demuestra que:

- El cuerpo puede adaptarse incluso en edades avanzadas.
- El ejercicio regular mejora el estado anabólico, reduce la inflamación y protege la función mitocondrial.
- La longevidad no se basa en evitar el esfuerzo, sino en mantenerse activo.

La actividad física —aunque sea caminar a diario— se convierte en un pilar innegociable de la salud.

El Estrés, el Miedo y la Inestabilidad: Enemigos Silenciosos del Envejecimiento

El programa también aborda cómo el clima social, el miedo mediático y la presión emocional tienen efectos biológicos reales. El estrés crónico eleva la inflamación sistémica, debilita el sistema inmunológico, altera la microbiota e incluso daña la memoria y la energía celular.

Un estilo de vida emocionalmente estable, con relaciones sanas, propósito vital y pensamiento positivo, forma parte integral de la longevidad, casi al mismo nivel que la alimentación y el sueño.

Conclusión: Elegimos Nuestra Longevidad Cada Día

El programa *La Salud a Examen* deja una idea poderosa: **no podemos elegir la genética con la que nacemos, pero sí podemos elegir cómo vivimos**. El envejecimiento saludable no es fruto del azar, sino de decisiones diarias:

- Comer alimentos reales
- Dormir bien
- Exponerse a la luz natural
- Moverse todos los días
- Reducir el estrés
- Mantener la microbiota sana
- Evitar ultraprocesados y tóxicos
- Cuidar las relaciones humanas
- Mantener esperanza, fe y propósito

En definitiva, la ciencia confirma que vivir más puede ser posible; vivir mejor, sin duda, está en nuestras manos.