



SU EDAD ES DE 68 Y LA BIOLÓGICA OSCILA ENTRE LOS 48 Y 53 AÑOS.

## Experto en longevidad asegura haber reducido 15 años su edad biológica

El doctor Eric Verdin, especialista en envejecimiento saludable y director del Instituto Buck de Investigación sobre el Envejecimiento (Estados Unidos), aseguró haber logrado reducir su edad biológica en hasta 15 años mediante hábitos de vida saludables. En su búsqueda por prolongar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas como el cáncer y la diabetes tipo 2, Verdin

implementó un enfoque basado en la alimentación y el monitoreo constante de su estado. Según los análisis de biomarcadores como inflamación, presión arterial y colesterol, su edad cronológica es de 68 años. Mientras tanto, su edad biológica oscila entre los 48 y 53 años. Y aunque la medición de la edad biológica no es un estándar absoluto, Verdin sostiene

que los hábitos de vida influyen en la longevidad. Un artículo publicado por el portal Business Insider compartió la dieta que el especialista recomienda y los tres alimentos que afirma hay que limitar lo más posible. Este enfoque, precisa el director del instituto con sede en California, prioriza el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y pro-

teínas magras como el pescado. La dieta mediterránea es, además, reconocida por los expertos en nutrición como una de las formas más saludables de alimentarse, gracias a sus efectos positivos en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la función cognitiva. Recomienda evitar alimentos ultraprocesados, juegos de fruta y alcohol. ♻️