

Marcadores de un buen envejecimiento

Más allá del peso, ciertos parámetros de salud se asocian a un mejor envejecimiento. Conocerlos ayuda a entender qué se puede vigilar, siempre con interpretación médica.

ALGUNOS MARCADORES



Perfil lipídico

Colesterol y, cada vez más, ApoB como marcador de riesgo.



Glucosa y HbA1c

Reflejan la salud metabólica a medio plazo.



Marcadores de inflamación

Como la PCR, dentro de un contexto clínico.



Masa muscular

Se asocia a autonomía y menor fragilidad.



Presión arterial

Un factor clave de salud cardiovascular.



Capacidad física

La forma física se relaciona con la longevidad.

Estos marcadores solo tienen sentido interpretados por un profesional dentro del contexto de cada persona. No se trata de obsesionarse con cifras, sino de tener información útil para cuidar la salud a largo plazo. No sustituyen la valoración médica.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo cuidarlos

Estas orientaciones generales, en conjunto, ayudan a cuidar la mayoría de estos marcadores.

ORIENTACIONES GENERALES



Comida real

Base de una buena salud metabólica.



Ejercicio de fuerza

Cuida músculo, hueso y metabolismo.



Actividad aeróbica

Mejora la capacidad cardiovascular.



Sueño

Un pilar clave del envejecimiento saludable.



No fumar

El factor evitable más importante.



Revisiones

Analíticas periódicas con tu profesional.

Esta ficha es divulgativa. La elección e interpretación de marcadores de salud corresponde al equipo médico. El objetivo es cuidar el conjunto de hábitos, no perseguir cifras de forma aislada.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.