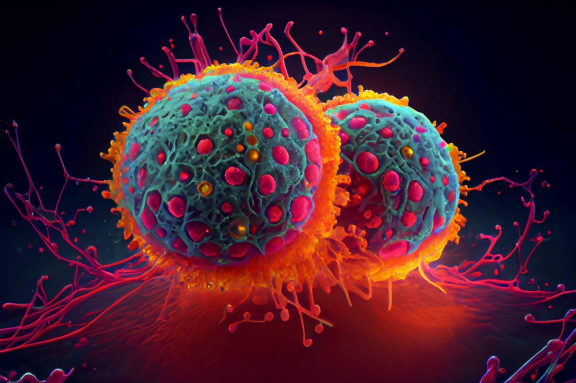


Vitaleduca.com

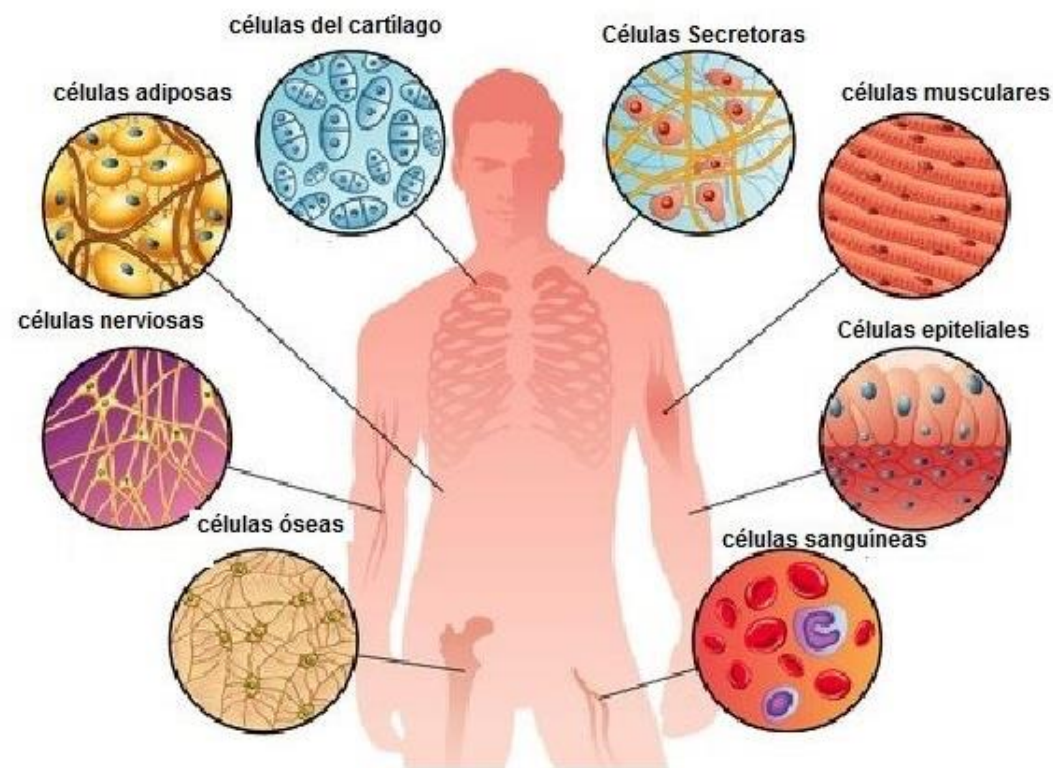
Células Zombie

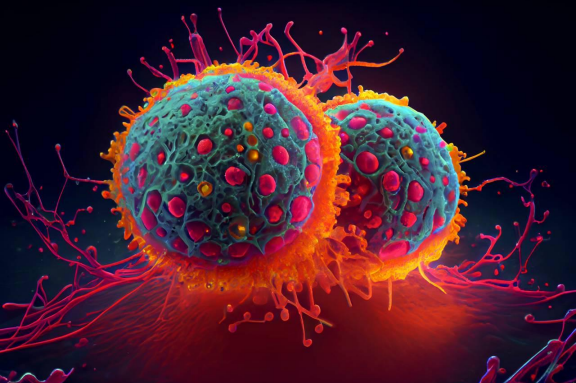




Células Zombie

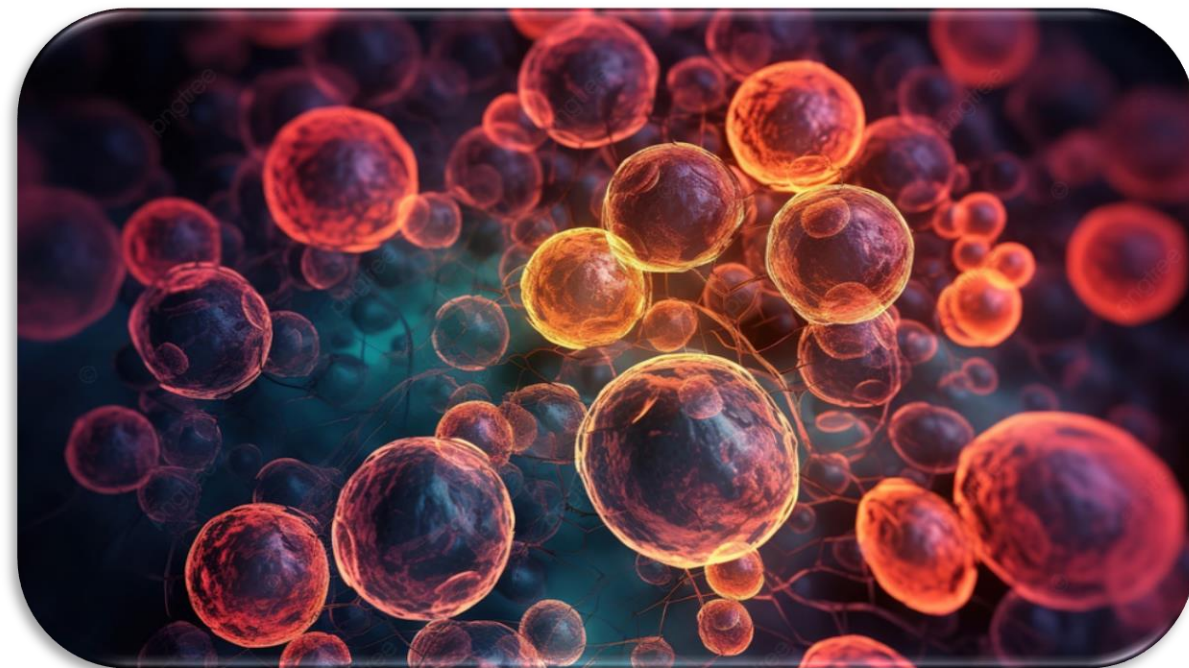
- A lo largo de la vida de un organismo, sus células están sometidas a diferentes tipos de estrés, como la exposición a diferentes toxinas, la falta de energía o la radiación solar, lo cual provoca que se produzcan y acumulen defectos a medida que estas células se dividen o reproducen.

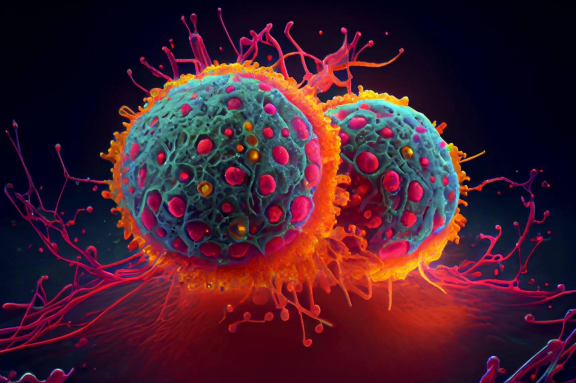




Células Zombie

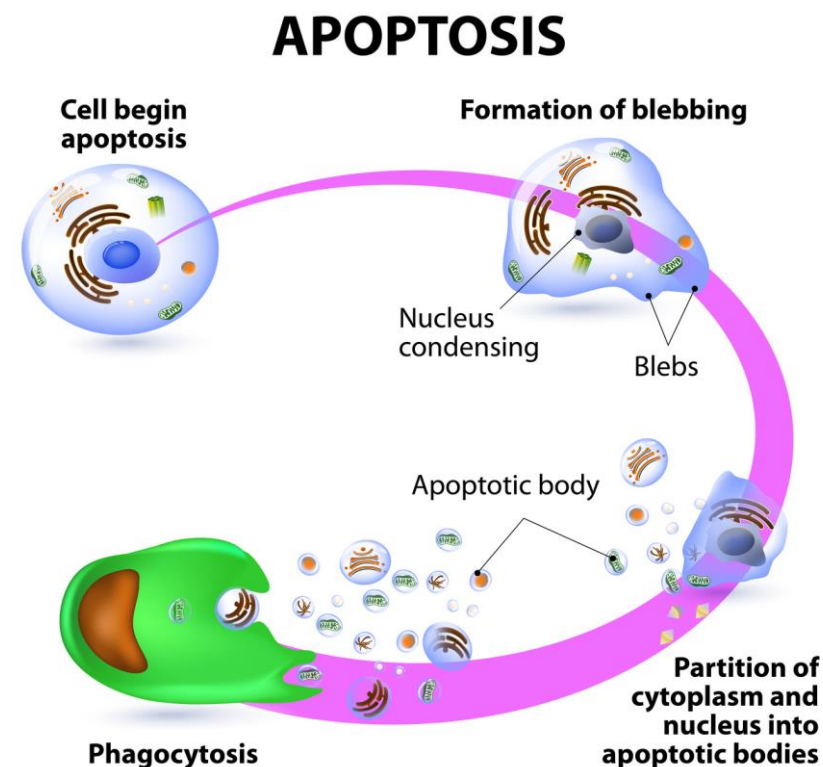
- De este modo, con el paso del tiempo, algunas células del organismo dejan de funcionar correctamente y empiezan a acumularse, lo cual acaba provocando **el envejecimiento de los tejidos.**

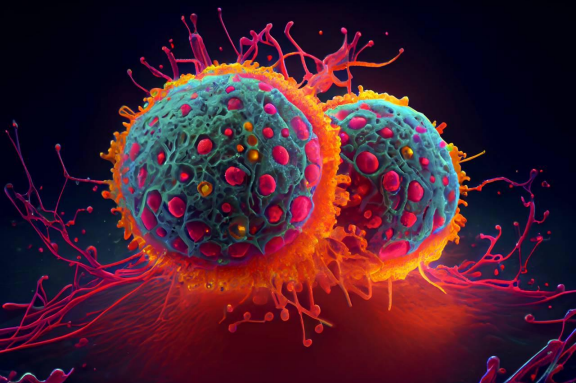




Células Zombie

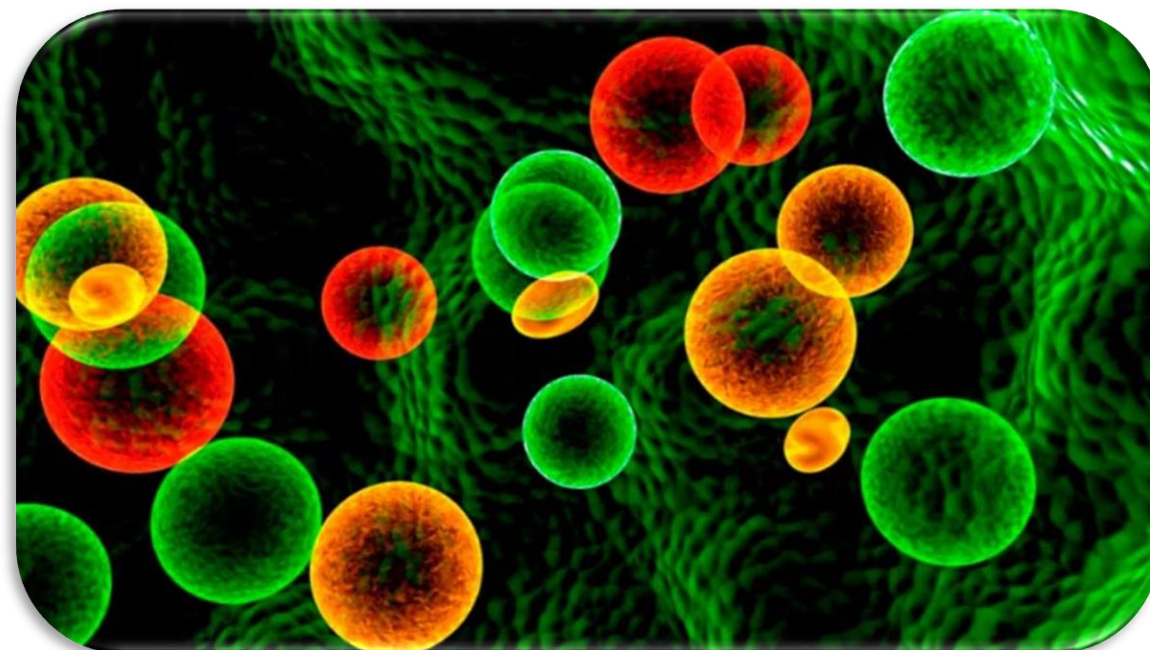
- Es así que, llegados a un cierto punto, las células pueden activar ciertos mecanismos de defensa para evitar que, por ejemplo, pueda desarrollarse un tumor: o bien la célula "se suicida" en un proceso de muerte celular conocido como **apoptosis**

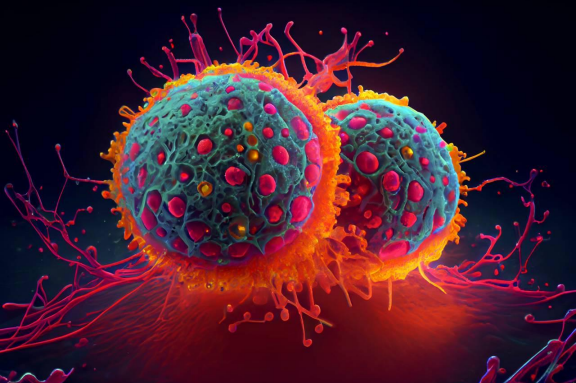




Células Zombie

- O bien entra en **senescencia**, un tipo de estado "zombi", entre la vida y la muerte, en el que, a pesar de continuar viva, la célula deja de funcionar y, además, empieza a fabricar productos que contagian el estado zombi a otras células sanas de los alrededores.

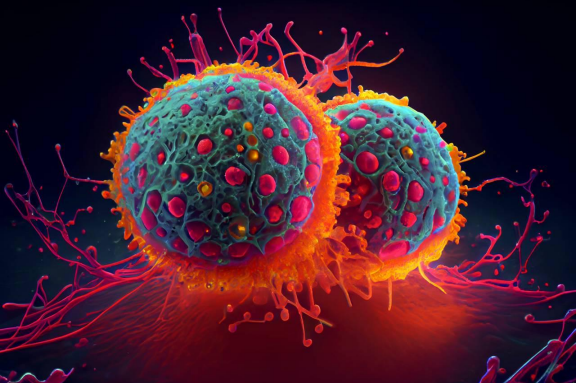




Células Zombie

- Mientras el organismo es joven, el sistema inmunitario se encarga de eliminar las células zombis y limpiar los tejidos.

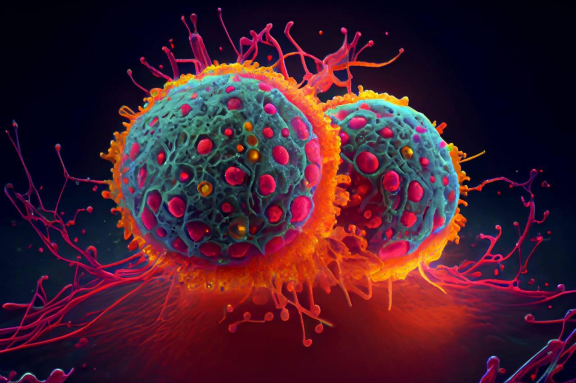




Células Zombie

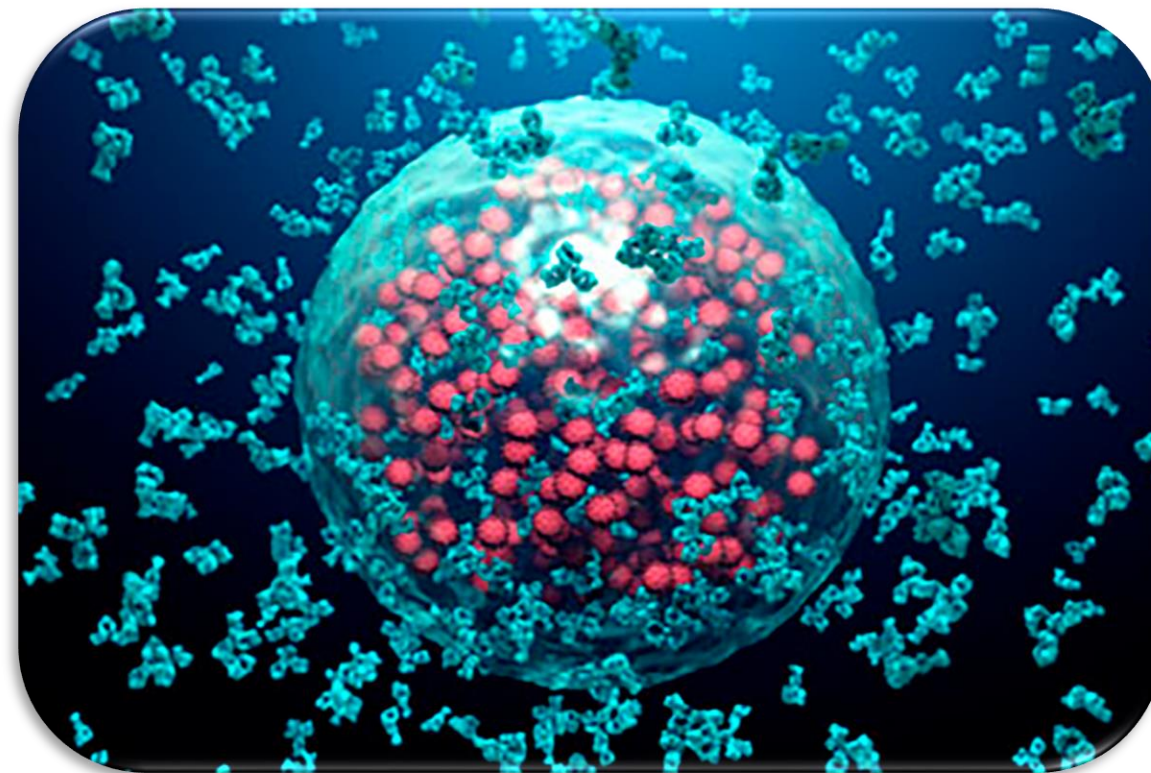
- Estas células zombis perjudican enormemente nuestra salud. Producen toxinas y moléculas inflamatorias que pueden dañar el tejido circundante. Y provocan afecciones relacionadas con la edad, como artritis, cardiopatías, diabetes y cáncer.
- Las células senescentes también suprimen el sistema inmunitario, lo que reduce su capacidad para combatir infecciones y otras enfermedades.

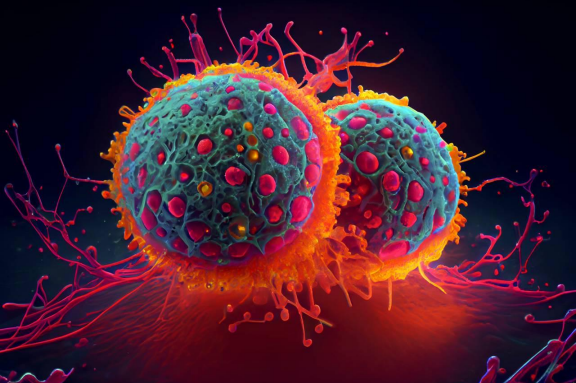




Células Zombie

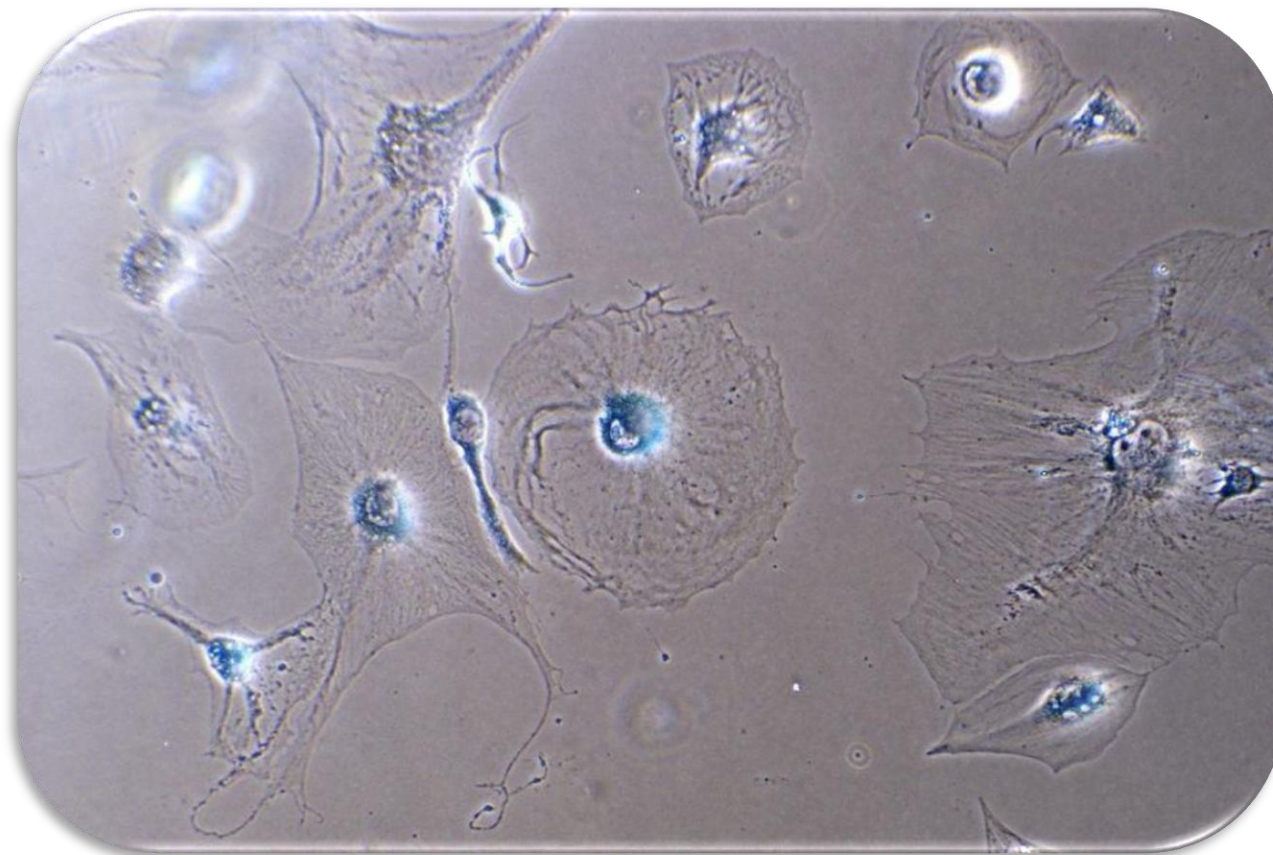
- La senescencia ocurre cuando la célula sufre un daño que es irreparable, pero que no la mata del todo.
- Producto del daño, las células senescentes dejan de cumplir su función normal.
- También dejan de multiplicarse, para evitar la propagación del daño al resto del tejido.

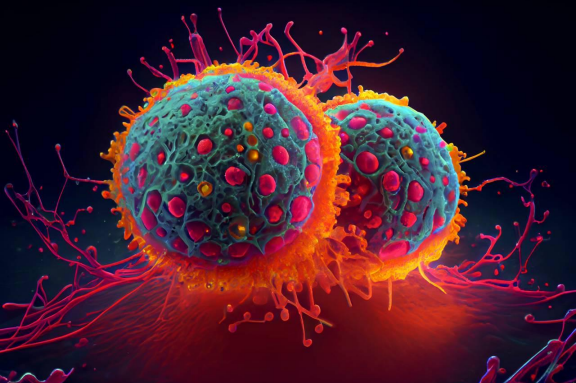




Células Zombie

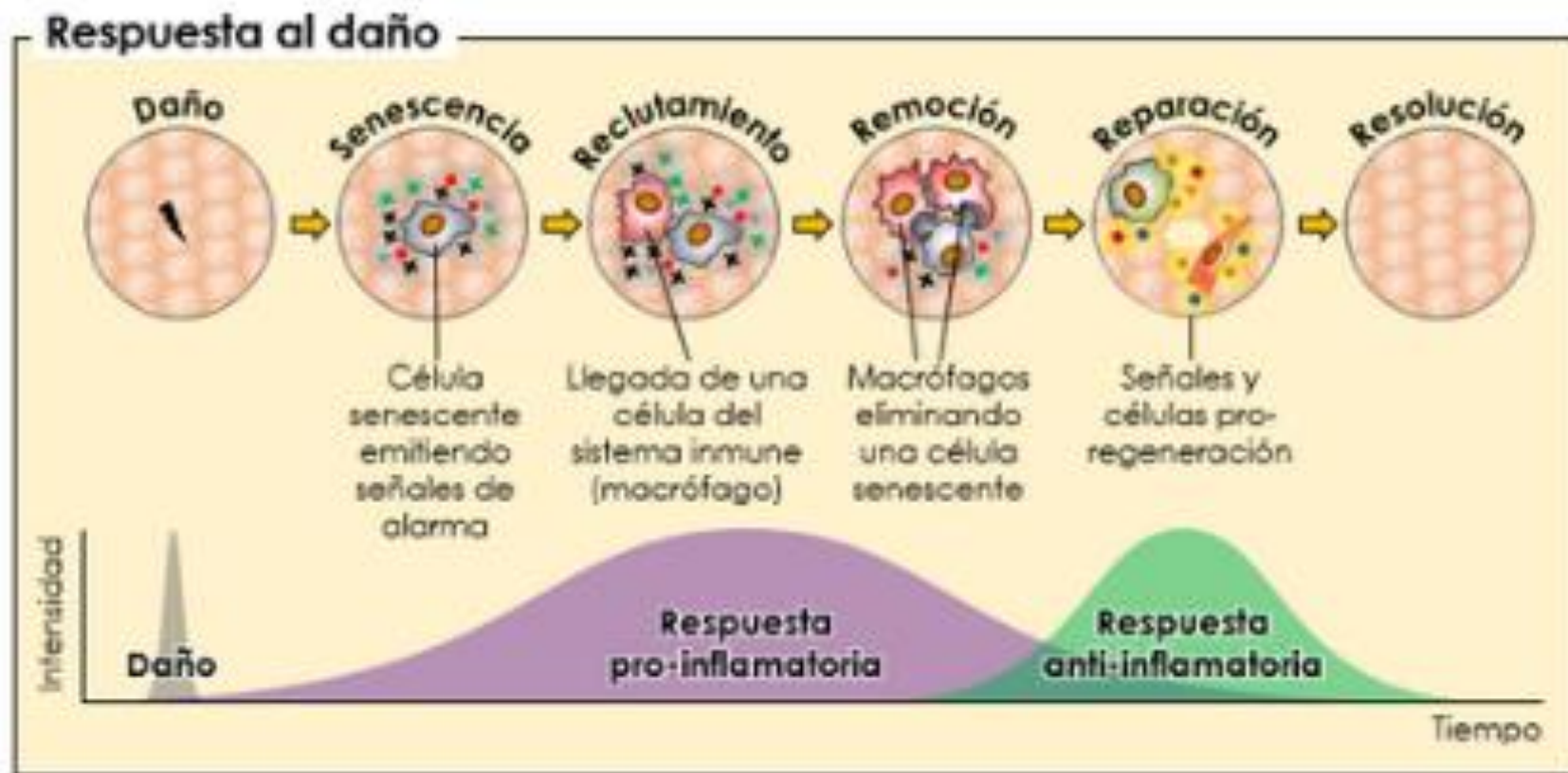
- Estas células son resistentes a la muerte, pues adquieren una nueva función: generar señales de alarma que atraen a células del sistema inmune, llamadas macrófagos, para que las eliminen.

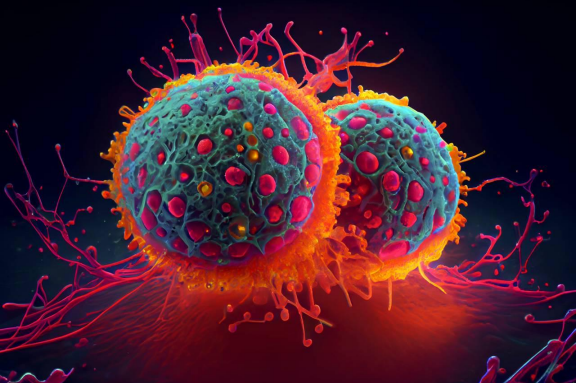




Células Zombie

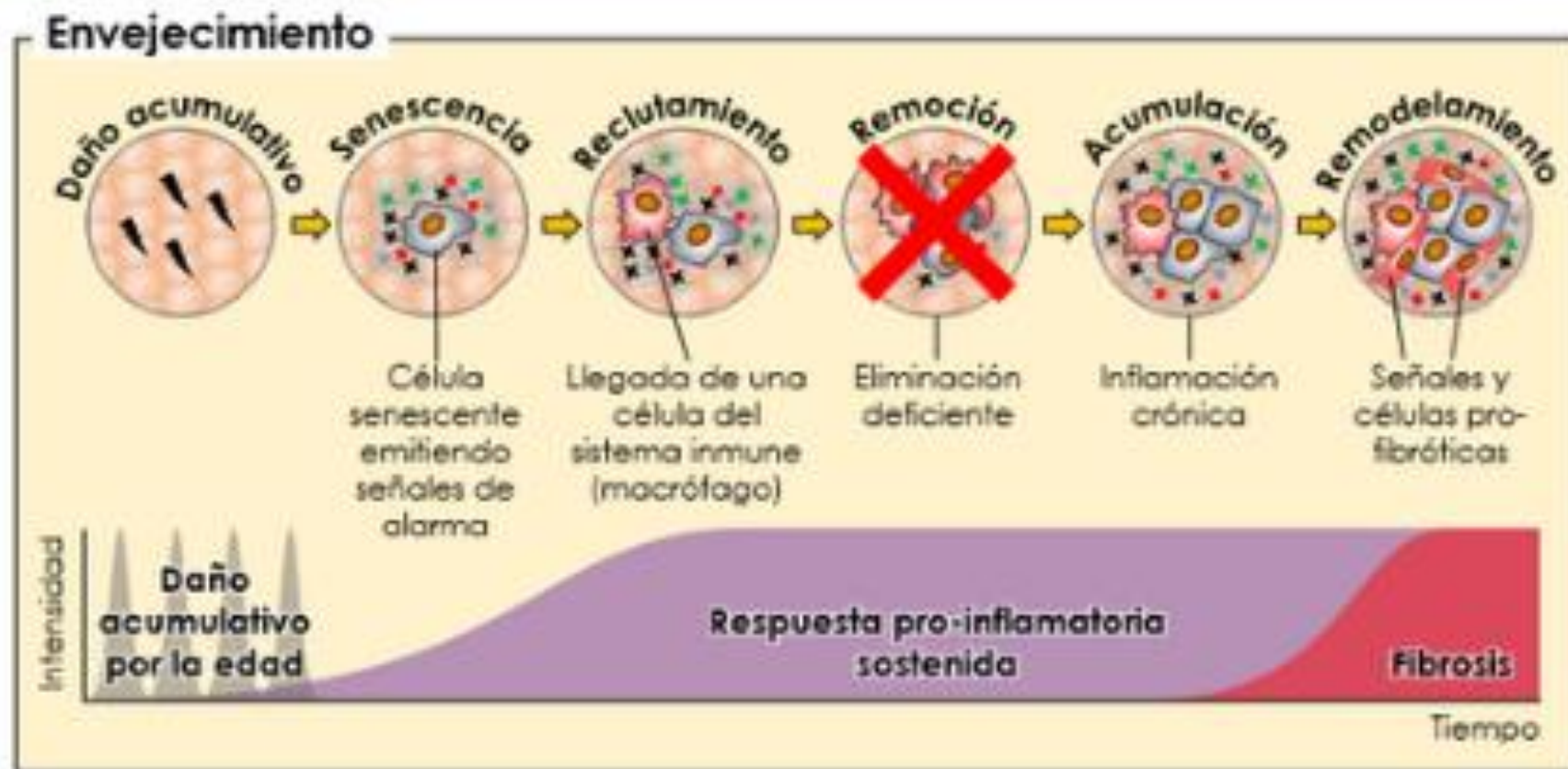
- Esto corresponde a una respuesta pro-inflamatoria. Después de remover las células dañadas, se inicia una respuesta anti-inflamatoria, que permite que el tejido se regenere.
- Una vez que el daño es reparado y se apagan las respuestas del sistema inmune, se habla de resolución de la inflamación.

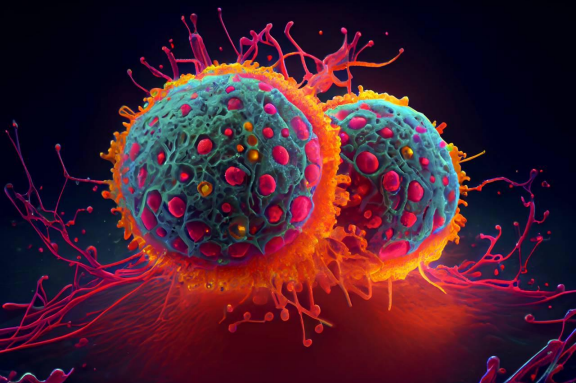




Células Zombie

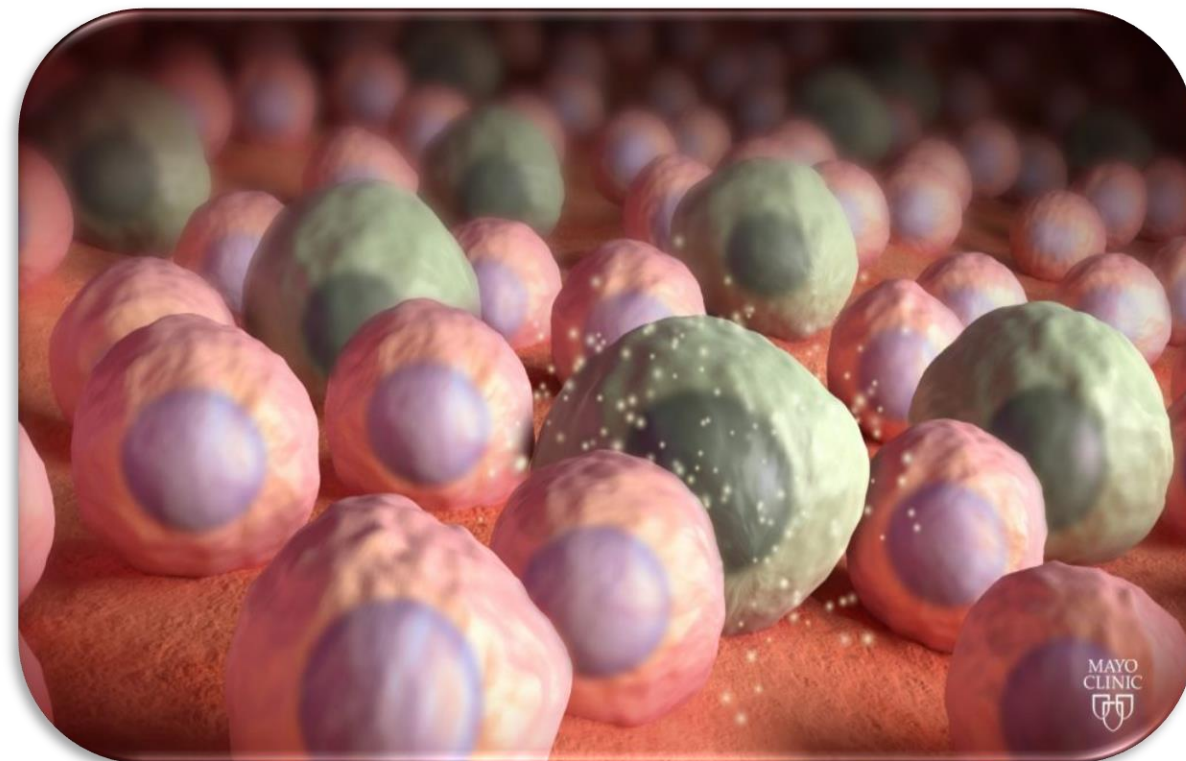
- Con el paso del tiempo o con el daño acumulativo, el sistema inmune se vuelve menos eficiente, y no puede remover la totalidad de las células senescentes.
- Entonces, las células senescentes se acumulan en los tejidos. De la misma forma, las señales de alarma que producen también se acumulan, manteniendo lo que se denomina inflamación crónica.

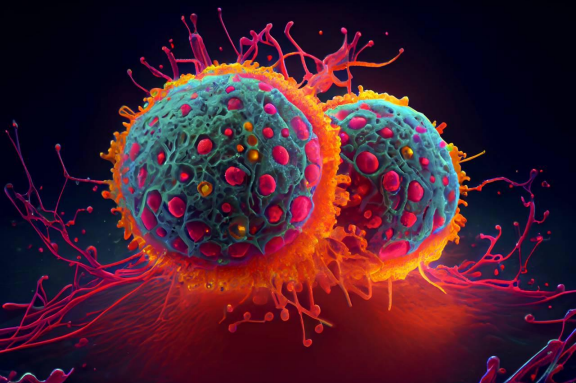




Células Zombie

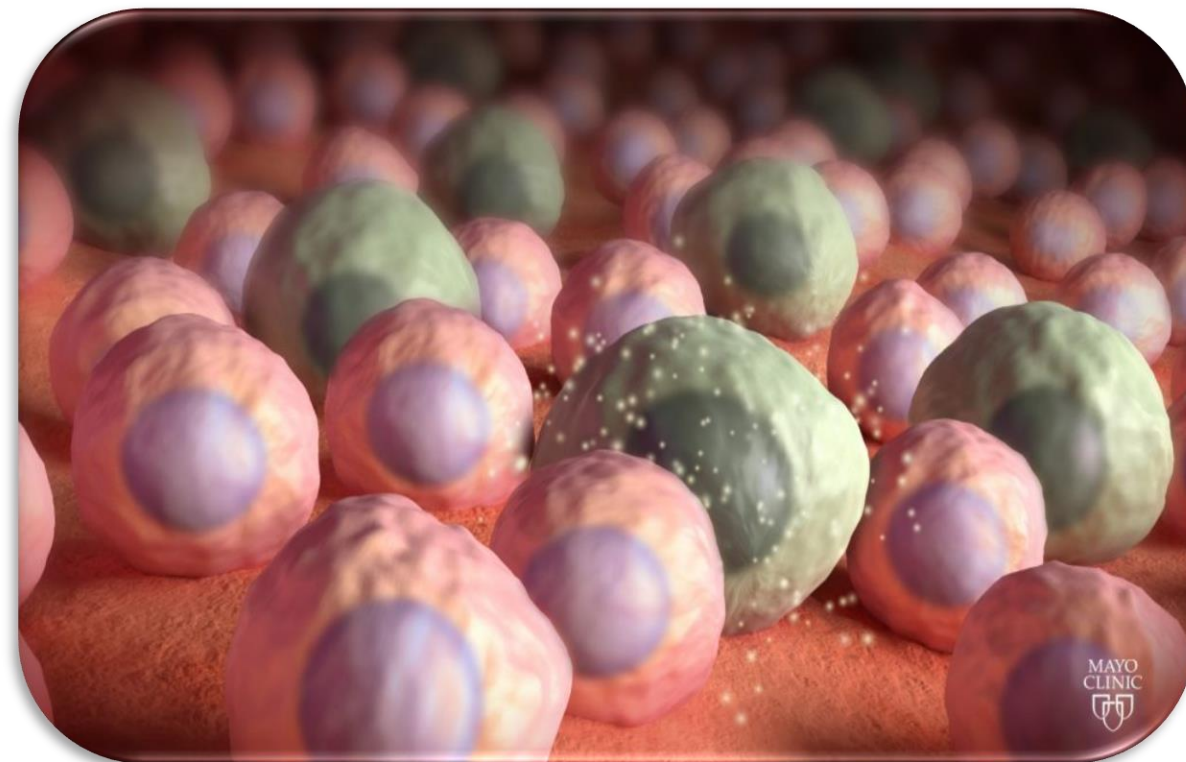
- Los científicos (investigadores de Mayo Clinic) informaron que en ratones de laboratorio con enfermedad cerebral, **hubo acumulación de células senescentes en ciertas células cerebrales** antes de la pérdida cognitiva; pero al prevenir la acumulación de estas células, fue posible reducir la agregación de la proteína tau, la muerte neuronal y la pérdida de la memoria.

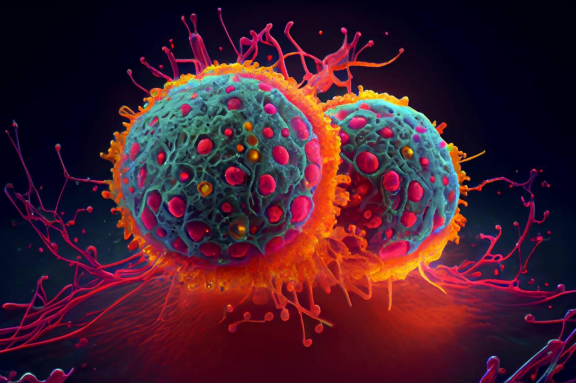




Células Zombie

- Se sabe que, a medida que avanza el envejecimiento natural, las células senescentes se acumulan en lugares relacionados con las enfermedades propias de la vejez, incluido osteoartritis, aterosclerosis y trastornos neurodegenerativos como las enfermedades de Alzheimer y de Parkinson.

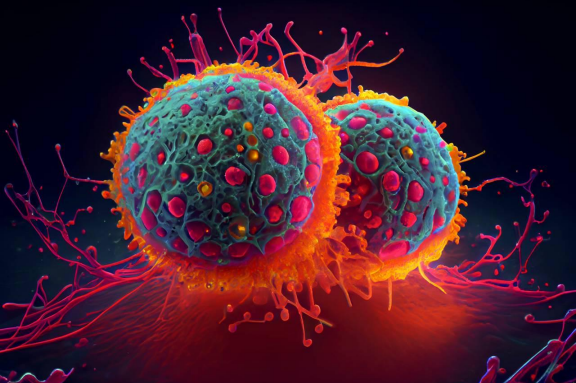




Células Zombie

- Descubrimos (dicen los científicos) que al eliminar a las células senescentes, los animales enfermos retenían la capacidad de crear recuerdos, se eliminaban los signos de inflamación, no se formaban los ovillos neurofibrilares y se conservaba la masa cerebral normal.

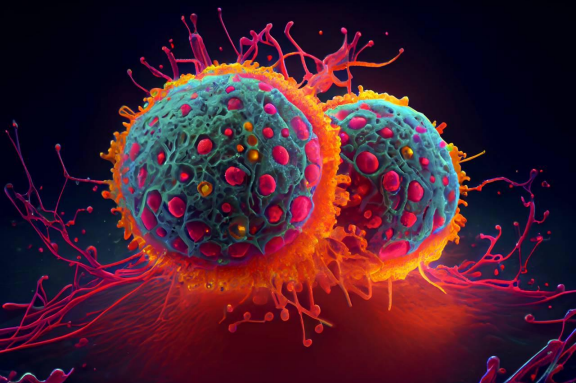




Células Zombie

- Un ejemplo visible de las células senescentes son las manchas a la piel que aparecen con la edad avanzada (denominadas “lentigo senil”). Éstas se producen por células senescentes disfuncionales que producen exceso de pigmentación y que al propagarse a sus células vecinas forman una mancha visible.

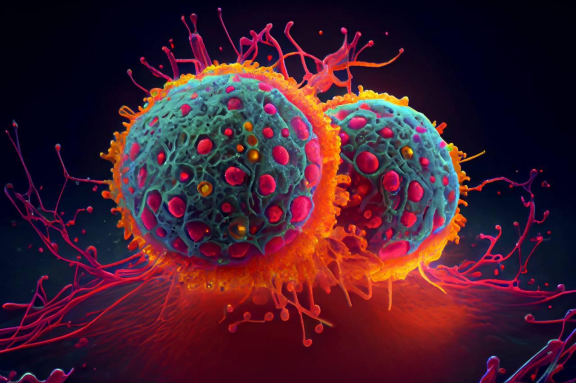




Células Zombie

- Además, la pérdida de elasticidad de la piel asociada a la senescencia es responsable de la formación de arrugas. Por supuesto, esto no ocurre solamente en la piel, sino que forma generalizada en el organismo, incluyendo el hígado, riñones y corazón, entre otros órganos.

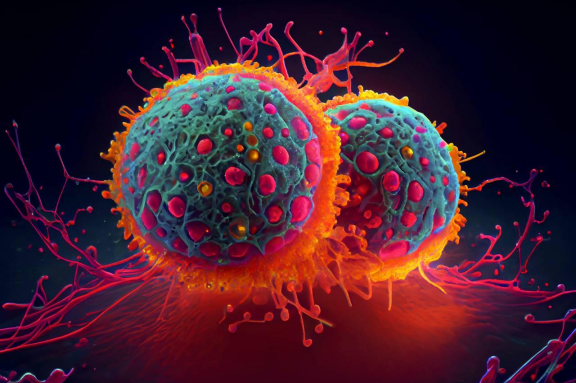




Células Zombie

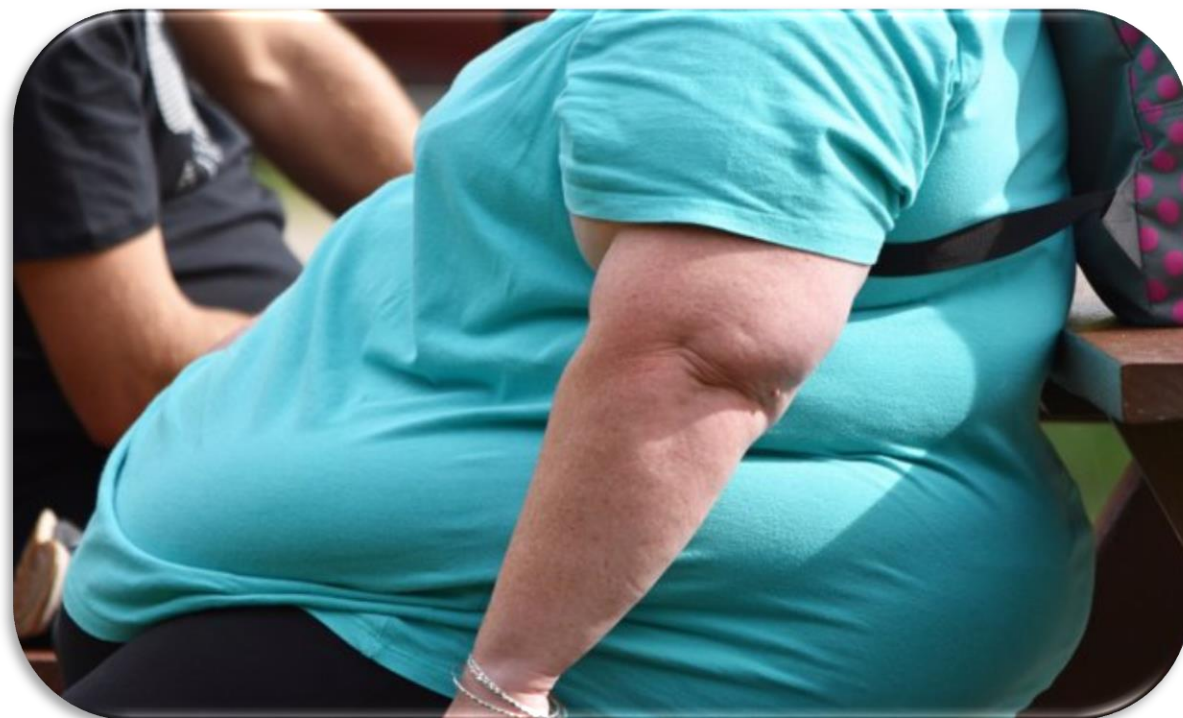
- Un factor clave en su formación son los cambios en las vías de señalización del calcio intracelular, causados por elecciones de estilo de vida poco saludables, como el tabaquismo y el consumo excesivo de azúcar.

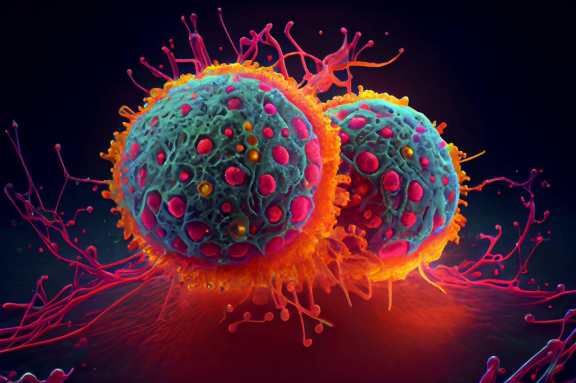




Células Zombie

- Los científicos han observado que la obesidad desencadena un aumento de la producción de células zombis. Lo que afecta al funcionamiento del tejido adiposo en todo el organismo.

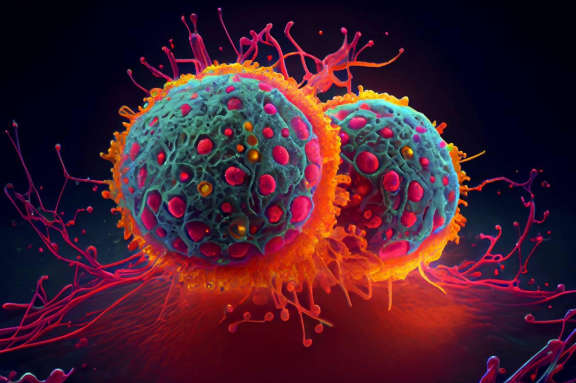




Cómo eliminar las Células Zombie

- El sistema inmunológico humano está diseñado naturalmente para identificar y deshacerse de estas células. Una de las formas de ralentizar la senescencia celular es apoyar a su sistema inmunológico y tomar sustancias que están diseñadas para atacar a las células zombis.

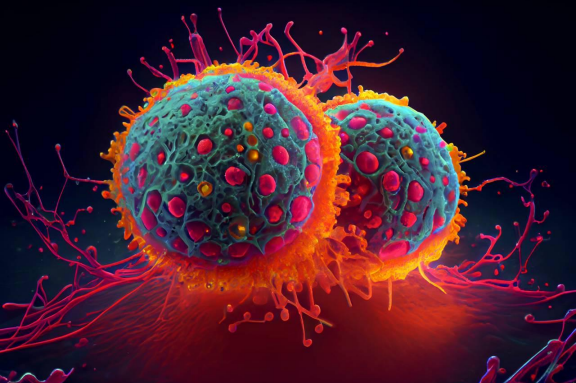




Cómo eliminar las Células Zombie

- Irónicamente, **un sistema inmunitario débil provoca la acumulación de células senescentes** y estas células zombis debilitan aún más el sistema inmunitario. Esto forma un círculo vicioso en el cuerpo de aumento de células senescentes y un sistema inmunológico debilitado.

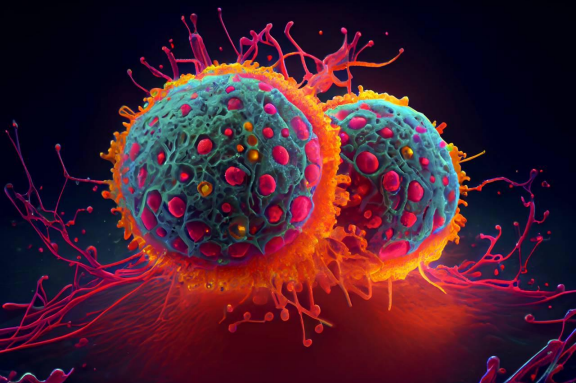




Cómo eliminar las Células Zombie

- Senolíticos naturales:
- **La quercetina** es un pigmento -conocido como un flavonoide vegetal- que se encuentra en las cebollas, las bayas, las manzanas, el té verde, las uvas negras, el Gingko Biloba, el té de trigo sarraceno y la hierba de San Juan.
- Es un potente antioxidante y tiene efectos antiinflamatorios que pueden ayudar en afecciones como las enfermedades cardíacas, la artritis y la diabetes.

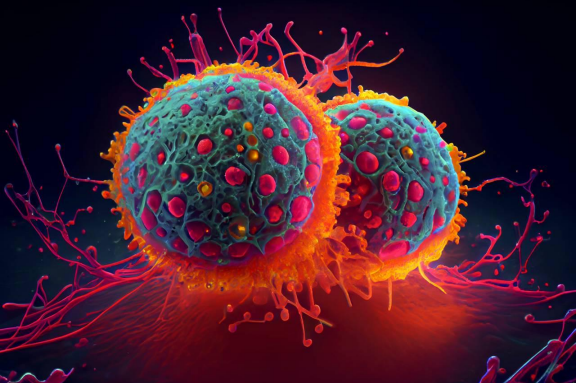




Cómo eliminar las Células Zombie

- **La Fisetina:** Es un polifenol. Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- En un Estudio de septiembre de 2018, se descubrió que la fisetina era eficaz para reducir los marcadores de senescencia.
- Se encuentran en fresas, manzanas, uvas, caquis, pepinos y cebollas.

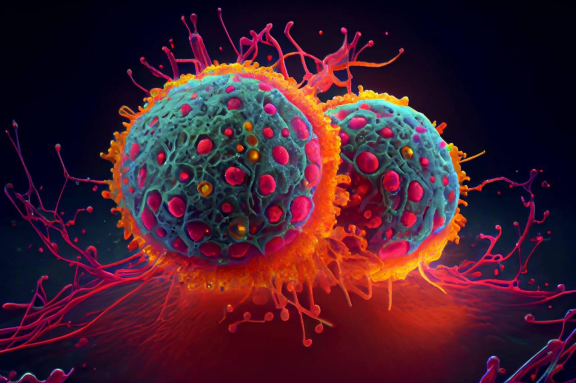




Cómo eliminar las Células Zombie

- **Resveratrol:** Los científicos han descubierto que el resveratrol, un compuesto presente en las uvas y otros alimentos, reduce el número de células senescentes y presenta efectos antienvjecimiento. Al desencadenar el proceso de apoptosis o muerte celular programada.

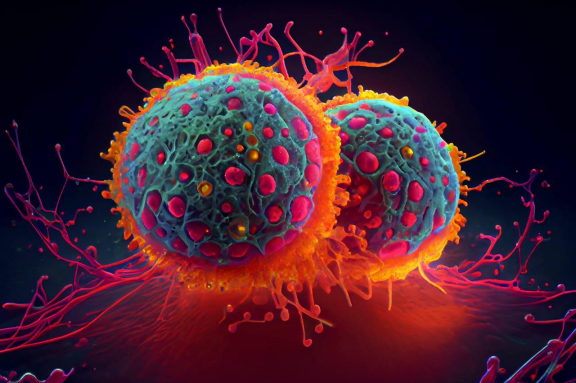




Cómo eliminar las Células Zombie

- **Curcumina:** La curcumina combate la acumulación de células senescentes en el organismo eliminándolas y presentando propiedades antiinflamatorias. También ayuda a reducir el daño de los radicales libres que aceleran el proceso de envejecimiento.

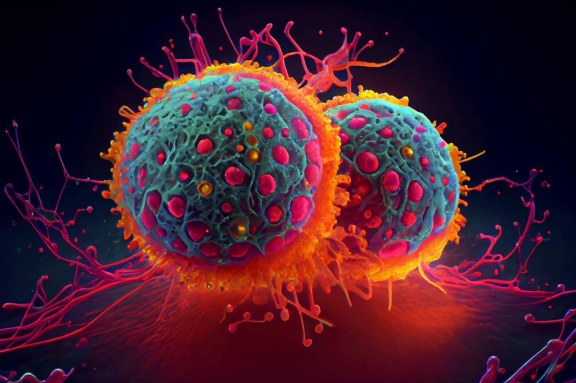




Cómo eliminar las Células Zombie

- **Vitamina D3:** Esta vitamina ayuda a regular el metabolismo celular y también puede actuar como un refuerzo inmunológico, ayudando a proteger contra la invasión de células senescentes en áreas de tejido sano. Tomar baños de sol cada día.

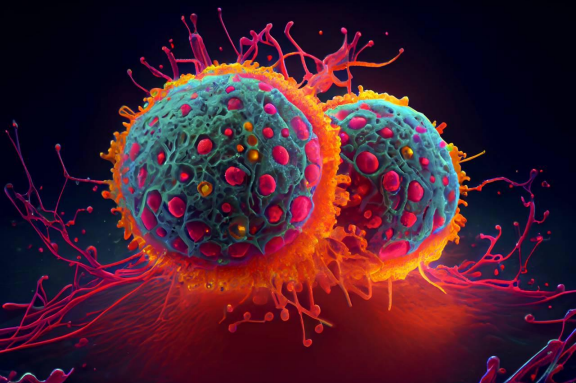




Cómo eliminar las Células Zombie

- **Restricción calórica**
- Los estudios han demostrado que la restricción calórica (ingerir menos calorías de las que el cuerpo necesita) puede reducir el número de células senescentes presentes.

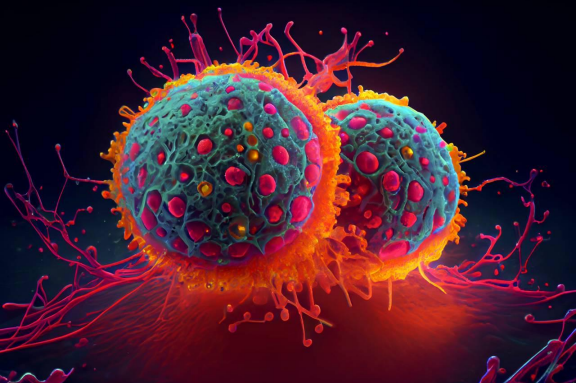




Cómo eliminar las Células Zombie

- **Ejercicio**
- Se ha demostrado que el ejercicio regular reduce el número de células senescentes en el organismo. El ejercicio desencadena el proceso de autofagia.
- Un proceso por el que las células descomponen y reciclan los componentes dañados, lo que puede ayudar a mejorar la reparación y el mantenimiento de las células, incluidas las senescentes.

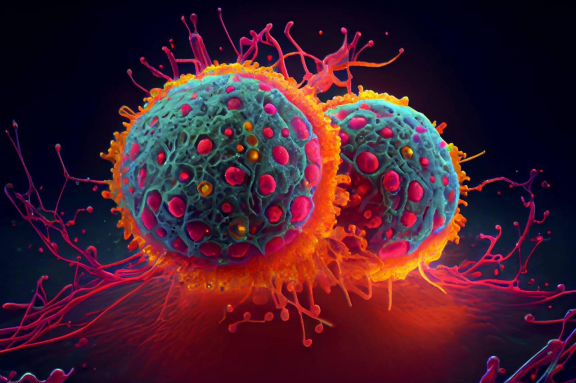




Cómo eliminar las Células Zombie

- **Seguir una dieta sana.**
- Los estudios han demostrado que una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales puede deshacerse de las células zombis.

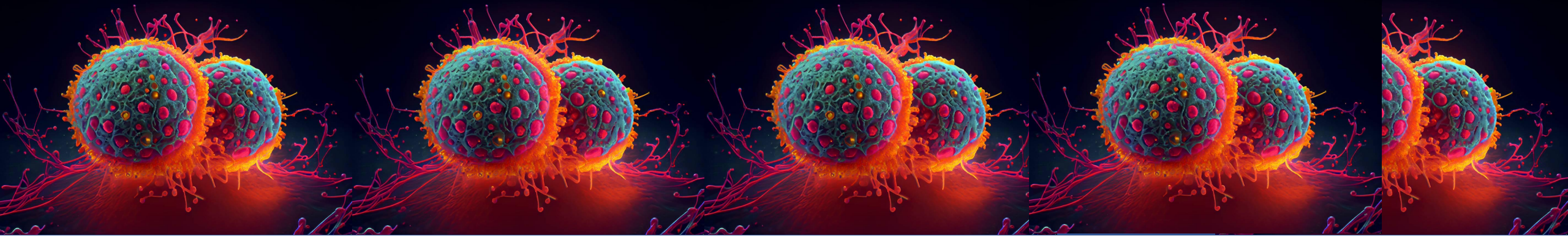




Cómo eliminar las Células Zombie

- Estudios recientes se han centrado en cómo afecta el ayuno intermitente a las células senescentes, comúnmente denominadas "células zombi".
- Estas investigaciones revelan que los periodos regulares de ayuno pueden disminuir la acumulación de estas células.





Cortesía de..
Vitaleduca.com