



El reloj biológico retrasado con una dieta vegana ¿Será verdad?

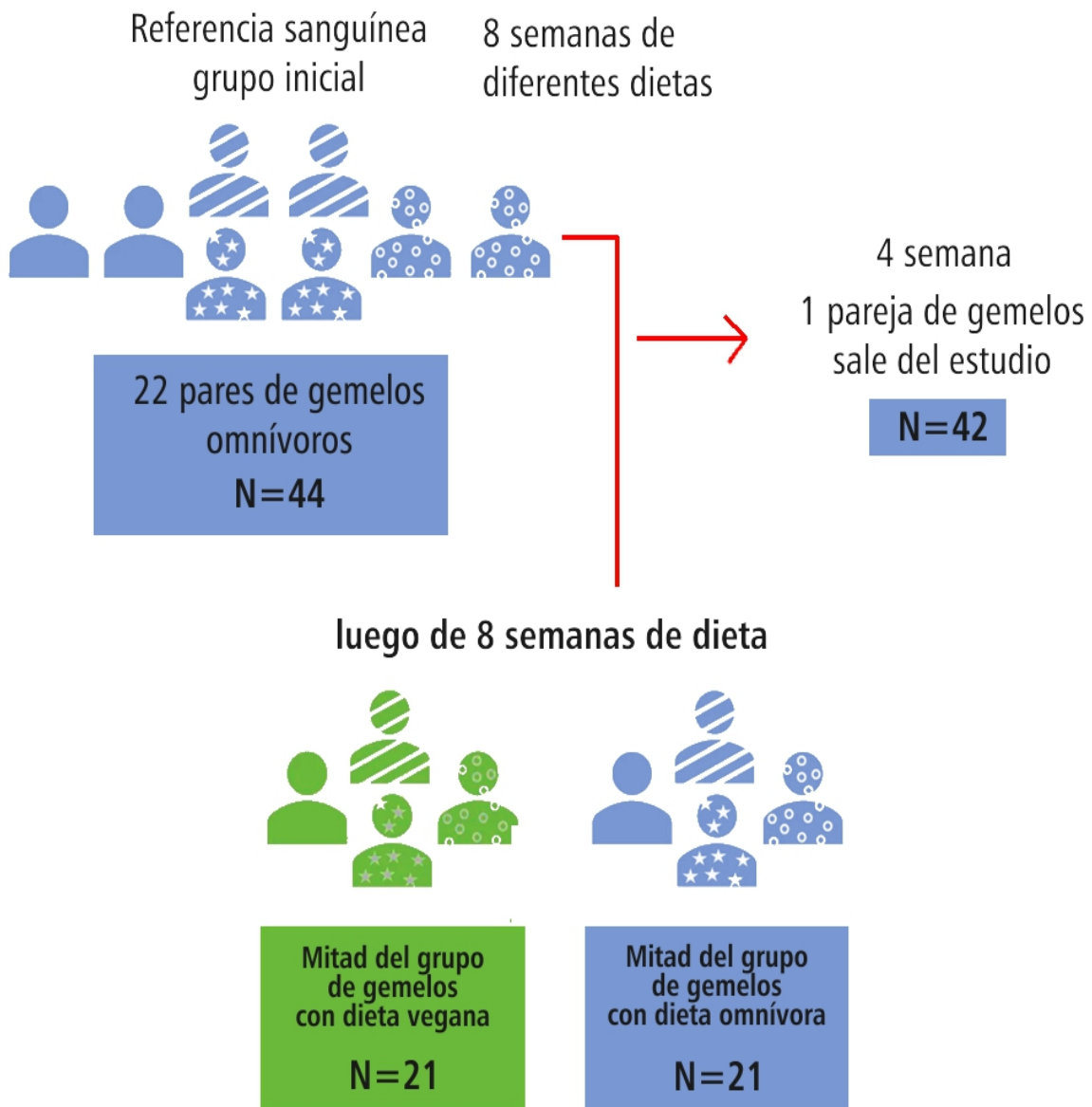
Description

La dieta vegana, al reducir la ingesta de alimentos de origen animal, podrá influir en la composición de la microbiota intestinal, lo que a su vez podrá afectar el proceso de envejecimiento.

CONTENIDOS

¿Una dieta vegana puede rejuvenecer el cuerpo?

Un reciente estudio ha desvelado un sorprendente hallazgo sobre los efectos de la dieta en nuestro organismo. Científicos de la Universidad de Stanford han descubierto que adoptar una alimentación basada exclusivamente en plantas durante tan solo ocho semanas podrá ralentizar el proceso de envejecimiento a nivel celular. ¿Cómo es posible? La clave está en un marcador biológico conocido como metilación del ADN, que actúa como un reloj interno que registra el desgaste de nuestro cuerpo.



Un total de 21 pares de gemelos se recolectó sangre para el inicio del ensayo al comienzo del ensayo (semana 0) y al final del ensayo (semana 8) y los estados de metilación se cuantificaron posteriormente.

Un reloj biológico que revela los secretos del envejecimiento

La metilación del ADN es un proceso químico que modifica la función de nuestros genes sin alterar su secuencia. Al analizar este marcador en un grupo de gemelos, uno de los cuales siguió una dieta vegana durante ocho semanas, los investigadores observaron una disminución en la edad biológica de los participantes veganos. Esto sugiere que la alimentación puede influir directamente en la velocidad a la que envejecemos.



Los participantes que siguieron una dieta vegana mostraron una disminución en la edad biológica estimada, lo que sugiere un posible efecto antienvjecimiento de esta alimentación. dieta vegana

Más allá de la piel: los efectos de la dieta vegana en órganos y sistemas

Los beneficios de la dieta vegana no se limitan a un marcador genético. El estudio también reveló que el corazón, el hígado y sistemas como el hormonal, el inflamatorio y el metabólico experimentaron un envejecimiento más lento en los participantes veganos. Estos resultados apuntan a un impacto más profundo de la alimentación en la salud general del organismo.

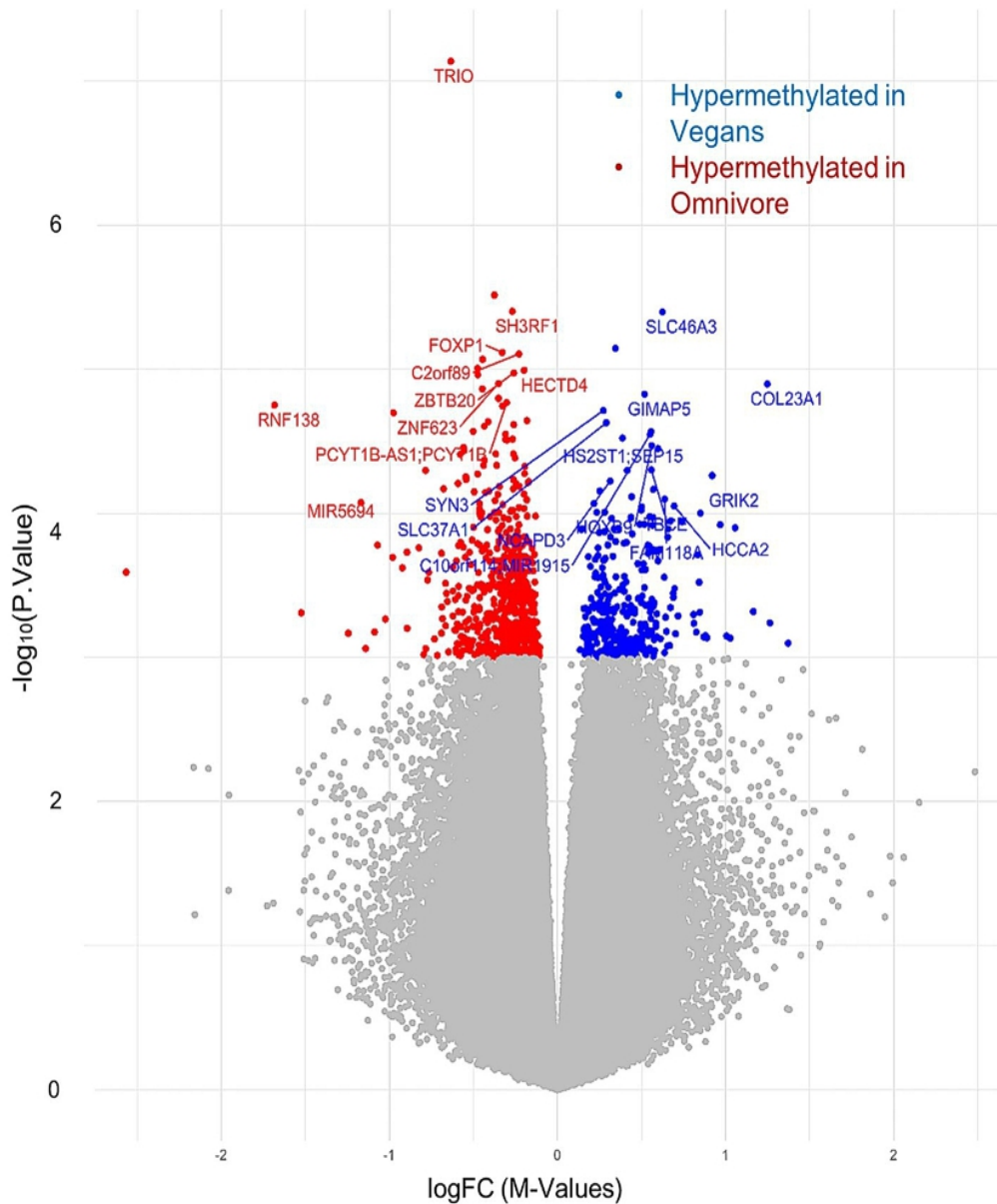
Te Puede Interesar:

¿Cómo se llevó a cabo el estudio?

Para llevar a cabo esta investigación, los científicos reclutaron a 21 parejas de gemelos idénticos. Durante ocho semanas, un miembro de cada pareja siguió una dieta vegana estrictamente controlada, mientras que el otro mantuvo una dieta omnívora. Al finalizar el estudio, se compararon los marcadores de metilación del ADN de ambos grupos. Los resultados mostraron diferencias significativas en el [envejecimiento biológico](#), favoreciendo a los participantes veganos.

¿Qué significa esto para nuestra salud?

Aunque se necesitan más investigaciones para confirmar estos hallazgos, este estudio abre una nueva puerta en la comprensión de cómo la alimentación puede influir en el proceso de envejecimiento. Si bien la [pérdida de peso](#) también puede haber contribuido a los resultados observados, los investigadores sugieren que la dieta vegana en sí misma podría tener un efecto rejuvenecedor a nivel celular.



DMLs identificados al comparar las dietas vegana y omnívora en la semana 8. Cada punto representa un sitio CpG, relacionado con la metilación del ADN. Los valores por encima de 0 indican una mayor metilación en veganos (azul), mientras que los valores negativos señalan mayor metilación en omnívoros (rojo).

Para seguir pensando

Es importante destacar que este estudio tiene ciertas limitaciones. El tamaño de la muestra es relativamente pequeño y el tiempo de seguimiento fue de solo ocho semanas. Además, los investigadores reconocen que la relación entre la dieta vegana y el envejecimiento biológico aún no está completamente clara. Futuras investigaciones deberán explorar los efectos a largo plazo de una alimentación basada en plantas y considerar la

importancia de una suplementación adecuada para evitar deficiencias nutricionales.