



Meditación
Avanzada
by Josep M. Clopés

Meditación y telómeros

¿Es posible **retrasar** el reloj biológico
del **envejecimiento**?



A person is shown from the back, sitting in a meditative lotus position on a rocky shore. They are looking out over a calm body of water towards a sunset. The sky is filled with soft, orange and yellow clouds, and the sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The water reflects the light from the sky.

Meditación:

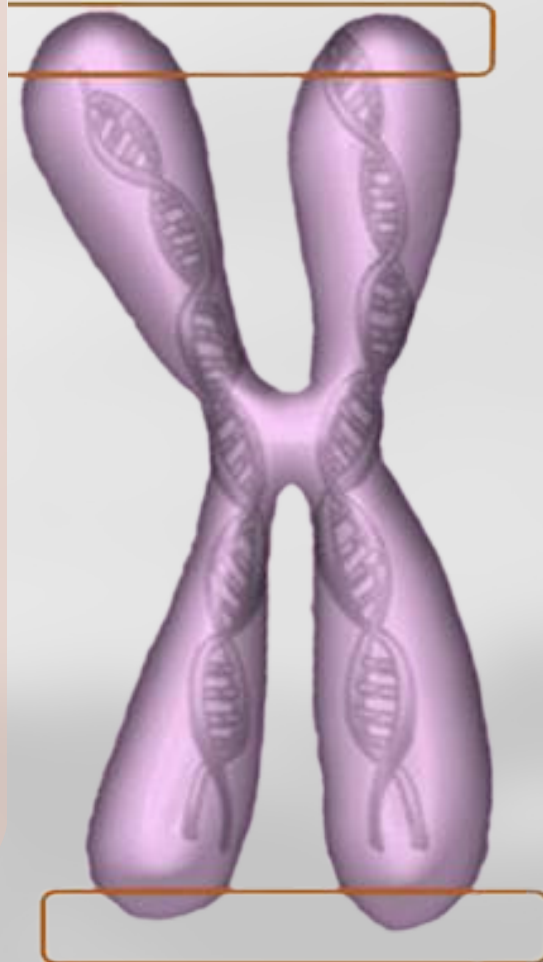
Un escudo protector **para tus telómeros**

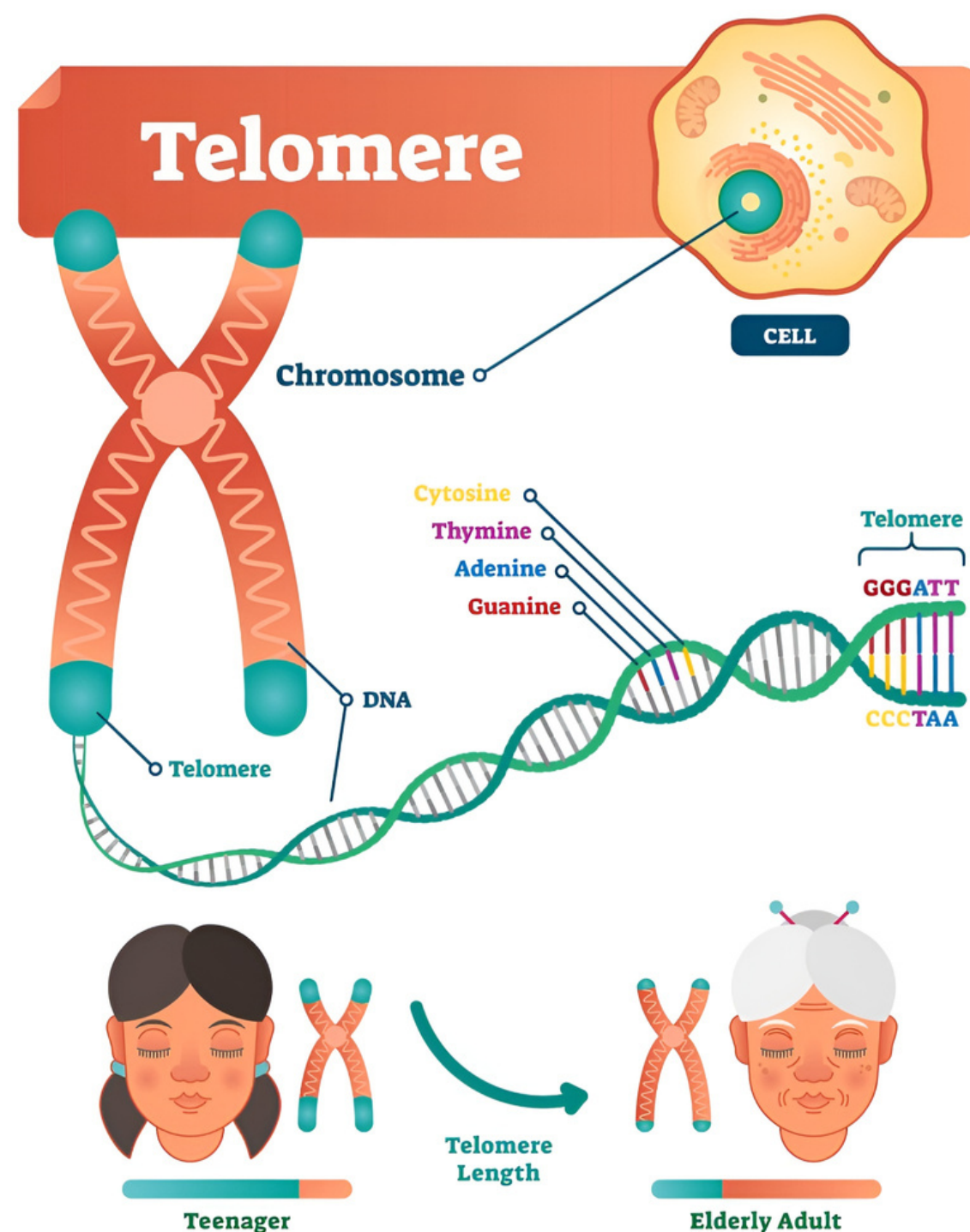
Descubre cómo la meditación puede influir en la longitud de los telómeros y *retrasar el envejecimiento celular*.

Explorando la conexión entre la meditación y el envejecimiento celular

“En la última década, varias investigaciones han comenzado a abordar la relación entre la práctica de la meditación y los resultados relacionados con los telómeros (longitud de los telómeros, actividad de la telomerasa o expresión génica relacionada con los telómeros). En esta revisión, resumimos los estudios que investigan los efectos de varias intervenciones basadas en la meditación en la biología de los telómeros.”

(Conklin et al., 2019)





Telómeros

El reloj biológico de nuestras células

“Los telómeros son complejos de ADN-proteína que tapan y protegen los cromosomas eucariotas. Estas estructuras dinámicas están reguladas por un intrincado sistema de proteínas y otros componentes moleculares, incluida la telomerasa, una enzima capaz de alargar los telómeros.

Cuando los telómeros se vuelven demasiado cortos, ocurren eventos celulares críticos,

incluida la muerte celular o estados de senescencia prolongada y producción inflamatoria.

Como tal, la longitud de los telómeros (TL) sirve como un indicador confiable de muchas enfermedades relacionadas con la edad (por ejemplo, demencia y enfermedades cardíacas)."

(Conklin et al., 2019)

Cómo la meditación impacta en **los telómeros**

"Se ha asumido en gran medida que el entrenamiento de meditación profunda influye en la biología de los telómeros al reducir el estrés psicológico.

Los aumentos relacionados con la intervención en la actividad de la telomerasa se han relacionado con mejoras en la calidad de vida, menos pensamientos intrusivos y reducciones en la ansiedad, el estrés crónico y el cortisol basal."

(Conklin et al., 2019)

Más allá de los telómeros: Beneficios holísticos de la meditación

“Las prácticas de meditación **representan una clase de técnicas de entrenamiento mental** destinadas a regular una variedad de procesos psicológicos, particularmente aquellos que tienen que ver con las percepciones de la realidad y el yo.

Como tal, esperamos que estas técnicas se dirijan a los sesgos cognitivos que dan forma a las evaluaciones y respuestas al estrés agudo, así como a las cogniciones perseverantes que prolongan la reactividad al estrés.”

(Conklin et al., 2019)

