

**LA EDAD
QUE
ELEGIMOS**

La edad que elegimos

© María Cecilia Ponce, 2026

Derechos exclusivos mundiales de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2026

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires, Argentina

Tel.: (54 11) 4943-8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Magalí Corrado

Edición interna: Juliana Palermo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Ilustración de tapa: Patricia Peña

Armado de interior: Claudia Solari

1ª edición: agosto 2026

ISBN 978-950-02-1801-6

Impreso en Talleres Gráficos Elías Porter,
Plaza 1202, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
en agosto de 2026.

Tirada: 4000 ejemplares

Libro de edición argentina.

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Ponce, María Cecilia

La edad que elegimos / María Cecilia Ponce ; Prólogo de Adrián Gaspar. -

1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2026.

144 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1801-6

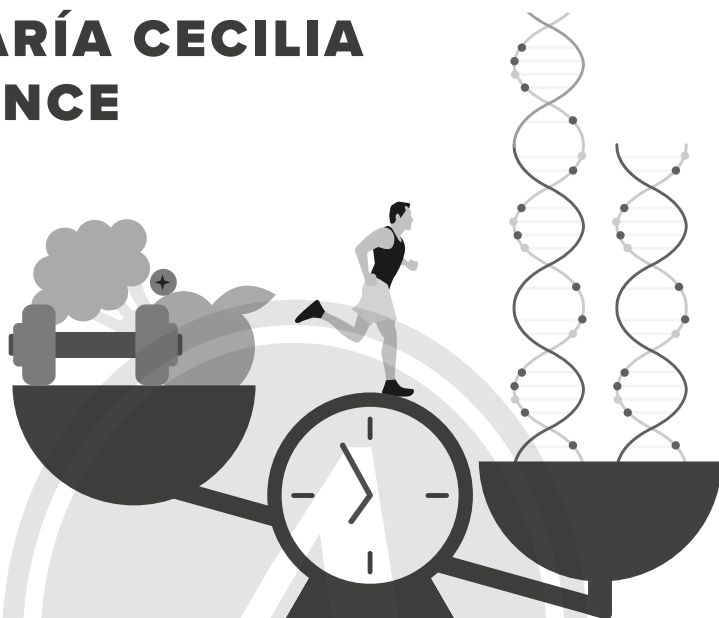
1. Longevidad. 2. Salud. I. Gaspar, Adrián, prolog. II. Título.

CDD 158.1

Los consejos dados por la autora en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que la autora pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por la autora en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

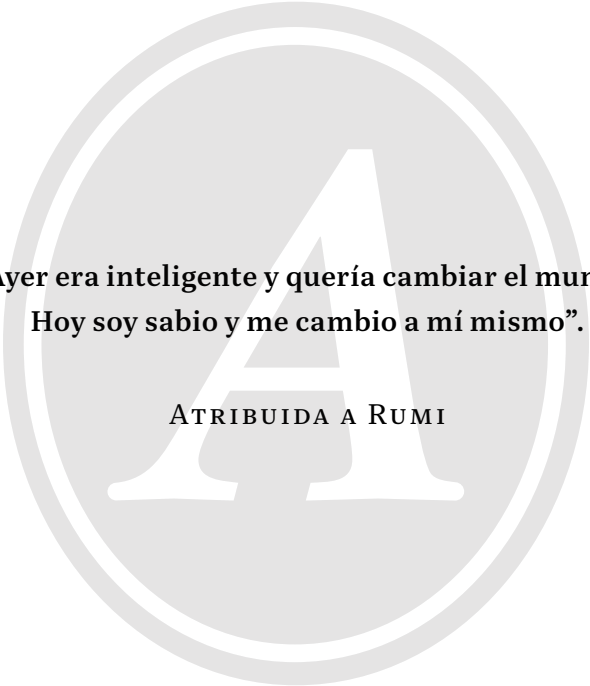
**MARÍA CECILIA
PONCE**



LA EDAD QUE ELEGIMOS

Lo que tu cuerpo necesita
para una longevidad saludable

A *Editorial El Ateneo*



**“Ayer era inteligente y quería cambiar el mundo.
Hoy soy sabio y me cambio a mí mismo”.**

ATRIBUIDA A RUMI

ÍNDICE

- 9 PRÓLOGO
- 13 INTRODUCCIÓN

PARTE I. ¿QUÉ SIGNIFICA VIVIR MÁS Y MEJOR?

- 21 **CAPÍTULO 1**
Longevidad saludable
 - 22 La búsqueda de una vida con calidad
 - 23 Edad cronológica y edad biológica
 - 25 Una nueva mirada
- 27 **CAPÍTULO 2**
El desafío del mundo actual
 - 28 Esperanza de vida
 - 32 Cambios en el paradigma nutricional

PARTE II. LA BIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- 37 **CAPÍTULO 3**
Los cambios celulares a lo largo del tiempo
 - 38 Marcas biológicas del envejecimiento
 - 41 Los tres factores determinantes:
inflamación, estrés oxidativo y glicación
- 51 **CAPÍTULO 4**
Cuando el ambiente conversa con nuestros genes
 - 52 La genética de la longevidad
 - 55 Vías de señalización
 - 59 Epigenética: el puente entre genes y ambiente

PARTE III. NUTRICIÓN PARA UNA VIDA PLENA

- 65 **CAPÍTULO 5**
El alimento como información
 - 67 Epinutrientes: los compuestos que dialogan
con nuestros genes
 - 68 Los polifenoles
 - 71 Sirtuinas y restricción calórica
 - 73 Ayuno: pausa, regulación y adaptación

- 77 **CAPÍTULO 6**
Microbiota intestinal: un micromundo con grandes impactos
- 79 El impacto en el metabolismo
 - 79 La influencia del entorno
 - 81 Permeabilidad intestinal e *inflammaging*
 - 83 Nutrir tu salud desde adentro

- 87 **CAPÍTULO 7**
¿Qué comer para vivir más y mejor?
- 89 Alimentación para evitar la glicación
 - 97 Alimentación para modular la inflamación
 - 101 Alimentación para regular el estrés oxidativo

PARTE IV. CUERPO Y MENTE: UNA MIRADA INTEGRAL

- 109 **CAPÍTULO 8**
Fuerza y movimiento
- 110 El músculo como órgano de longevidad
 - 111 Impacto en el metabolismo y la función cerebral
- 113 **CAPÍTULO 9**
Ritmos biológicos, estrés y descanso
- 115 Cronodisrupción y alimentación
 - 116 Sueño, metabolismo y salud
- 119 **CAPÍTULO 10**
Vínculos, emociones y pensamientos
- 120 El impacto de los vínculos en la salud
 - 122 Cuando la biología refleja nuestra forma de vivir

PARTE V. DEL CONOCIMIENTO A LA ACCIÓN

- 127 **CAPÍTULO 11**
Hábitos que construyen longevidad
- 129 Cuatro semanas para reprogramar tus hábitos y transformar tu biología
- 135 **CAPÍTULO 12**
Tu camino para vivir más y mejor
- 139 **AGRADECIMIENTOS**
- 141 **BIBLIOGRAFÍA**

PRÓLOGO

Hay libros que informan y hay libros que transforman.

Este que estás por comenzar no es un libro más sobre longevidad. Es, en esencia, una invitación a recordar que el cuerpo no es una máquina que se desgasta, sino un sistema inteligente que se adapta. Que no estamos condenados a envejecer con deterioro, sino llamados a envejecer con conciencia.

A lo largo de los años, junto a María Cecilia, hemos compartido algo más que un espacio académico. Hemos compartido una mirada, una forma de entender la medicina, la biología y la vida que no se conforma con explicar síntomas, sino que busca comprender escenarios.

Porque eso es lo que ella hace en estas páginas. No habla de dietas, habla de información. No habla de genes, habla de decisiones que dialogan con ellos. No habla del paso del tiempo, muestra cómo el tiempo se expresa en cada célula y cómo cada elección puede modular ese proceso. Y lo hace con algo que no

se enseña en ninguna facultad: coherencia. Coherencia entre lo que sabe, lo que vive y lo que transmite.

En un mundo donde muchas veces se busca la solución rápida, el resultado inmediato y la intervención aislada, este libro propone algo distinto: detenerse, escuchar y comprender. Porque la longevidad —como bien plantea María Cecilia— no es sumar años a la vida sino poder vivirla con plenitud el tiempo que sea.

Y en ese camino, hay un mensaje que atraviesa cada capítulo: nunca dejamos de conversar con nuestra biología. Cada alimento, cada hábito, cada emoción, cada descanso o cada exceso son señales. Señales que nuestro cuerpo interpreta, señales que pueden alejarnos del equilibrio o acercarnos de nuevo a él.

Este libro es, en definitiva, un mapa. Un mapa que no impone, que no obliga, que no simplifica. Un mapa que acompaña, que invita al lector a convertirse en protagonista de su propia salud, a salir del automatismo y a empezar a elegir con conciencia.

Y eso... es profundamente revolucionario. Porque cuando una persona entiende que no está condenada, que no está “fallando”, sino que solo está desorganizada, aparece la posibilidad de reconstrucción.

María Cecilia no solo comparte conocimientos, sino también experiencia, años de escucha, el arte de observar lo que otros no ven. Y eso se siente en cada página, en cada concepto explicado con claridad, en cada puente que tiende entre la ciencia y la vida cotidiana.

Este libro no es para unos pocos. Es para cualquiera que, en algún momento, se haya hecho una pregunta silenciosa frente al espejo: “¿Esto es todo... o hay algo más que puedo hacer por mí?”.

La respuesta está en estas páginas, pero no como una receta, sino como un camino. Un camino que, como todo proceso verdadero, no es lineal, pero sí profundamente transformador.

Y ahora te toca a ti. Abrir este libro no es solo leer, es iniciar un diálogo con tu cuerpo, con tu historia y con la posibilidad de vivir más... pero, sobre todo, de vivir mejor.

Dr. Adrián Gaspar

Director del Posgrado de Longevidad Saludable.

Facultad de Medicina, UBA.



INTRODUCCIÓN

Hay un momento en el que empezamos a darnos cuenta de que el tiempo pasa. No necesariamente llega con una enfermedad ni con un diagnóstico, sino con pequeñas señales cotidianas: el cansancio que ya no se va tan rápido, el cuerpo que no responde igual, la energía que aparece por momentos y luego se desvanece, el sueño que deja de ser reparador, la digestión que se vuelve más sensible o el estrés que cuesta más tolerar. Aparecen contracciones, mala postura, bruxismo, migrañas, dolor articular, falta de libido o de deseo.

Muchas personas llegan a mi consultorio por esa razón. No porque “estén enfermas”, sino porque sienten que algo cambió. Se miran al espejo y notan que su cuerpo ya no es el mismo de hace unos años. Duermen, pero no descansan. Hacen su vida, pero con menos vitalidad. Situaciones que antes se resolvían con facilidad —una noche de poco descanso, una comida abundante, una etapa de mayor estrés— ahora dejan huella durante días.

Todas las personas envejecemos, aunque este proceso no se manifiesta de la misma manera en todos los cuerpos ni en todas las etapas de la vida.

En las mujeres, por ejemplo, estos cambios suelen hacerse más evidentes durante la perimenopausia y la menopausia, cuando las modificaciones hormonales intensifican síntomas como el aumento de peso, la falta de energía, los trastornos del sueño, los cambios emocionales, la disminución de la libido o la sensación de estar desbordadas frente a estímulos que antes manejaban mejor.

Además, se suma otra preocupación muy frecuente: el miedo a empezar a manifestar las mismas patologías que tuvieron padres o abuelos. La inquietud frente a la memoria, la concentración y la lucidez mental. Muchas consultas nacen de ese temor, pero también del deseo profundo de prevenir, de entender si todavía hay algo que se pueda hacer.

Luego de más de veinticinco años de trabajo como nutricionista, empecé a notar que las consultas comenzaron a cambiar. Durante mucho tiempo, la nutrición estuvo asociada casi siempre al peso o a la estética. Sin embargo, en los últimos años, cada vez más personas llegan buscando algo distinto. Ya no consultan solo para bajar de peso, sino porque quieren sentirse bien, sostener el bienestar que alguna vez tuvieron o recuperarlo cuando sienten que lo están perdiendo. Ya no se trata únicamente de cuántos años vivimos, sino de cómo los vivimos.

Y acá aparece una idea central que atraviesa todo este libro: la longevidad no es solo sumar años al calendario. La longevidad saludable es tener energía, autonomía, claridad mental, disfrute,

capacidad de adaptación y calidad de vida a lo largo del tiempo. Es poder seguir haciendo, eligiendo y disfrutando.

Cuando empezamos a hablar de la longevidad, muchas veces escucho una frase que se repite: “Pero... ¿para qué querría vivir más?”. Y tiene sentido. En las últimas décadas se logró extender la esperanza de vida, pero no siempre se extendieron los años vividos con bienestar. Nadie quiere sumar años si llegan con dependencia, dolor o pérdida de calidad de vida.

Existe una creencia muy instalada de que envejecer es sinónimo de deterioro inevitable. Que “es normal” sentirse cada vez peor. Que después de cierta edad ya no hay mucho por hacer. Este libro viene a cuestionar esa mirada. Porque si bien el paso del tiempo es inevitable, la forma en que nuestras células, tejidos y sistemas envejecen sí es modulable.

Nunca dejamos de dialogar con nuestra biología. Cada día, con cada decisión, estamos enviando señales a nuestro cuerpo. La longevidad está influenciada por múltiples factores: la alimentación, la actividad física, el descanso, la gestión emocional, la exposición a tóxicos, la suplementación y, en muchos casos, la medicación. Todo ese entorno está en permanente conversación con nuestras células.

Y dentro de ese entramado, hay una herramienta poderosa, cotidiana y muchas veces subestimada: **la alimentación.** Si entendiéramos que los alimentos no son solo calorías, sino que también proporcionan información a cada una de nuestras millones de células, veríamos en cada plato, en cada almuerzo y en cada cena una oportunidad para modular nuestra salud y nuestro bienestar.

Piénsalo de la siguiente manera. El alimento aporta información de dos tipos: por un lado, información densa —macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas; y micronutrientes como vitaminas, minerales y agua—, y por otro, información más sutil, vinculada a la energía vital que esos alimentos le entregan a nuestro organismo.

Por eso, lo que comemos puede actuar como un *disruptor* —cuando la alimentación se basa en productos ultraprocesados, cargados de sustancias artificiales— o puede colaborar con procesos de reparación y equilibrio, cuando proviene de alimentos en contacto con la naturaleza, frescos y vitales.

El impacto de la alimentación es mucho más amplio de lo que podemos imaginar. Influye en nuestras hormonas, en la producción de neurotransmisores, en la energía diaria, en el funcionamiento del intestino y en el de la microbiota intestinal, además de la forma en que se expresan nuestros genes. Es un diálogo constante con nuestra biología, un efecto capaz de encender o apagar procesos que influyen en nuestra edad biológica, salud y calidad de vida.

¡Guau! ¿No es impresionante?

A lo largo de los años, trabajando con pacientes, con estudios de intolerancias alimentarias, nutrigenética y microbiota intestinal, y acompañando procesos de cambio reales, algo se volvió cada vez más claro: **nunca es tarde para mejorar**. Siempre estamos a tiempo de modificar el rumbo, de reducir síntomas, de recuperar bienestar o de sostenerlo en el tiempo.

Este libro no está pensado solo para quienes tienen un problema de salud. Está pensado para cualquier persona que quiera

entender qué sucede en su cuerpo con el paso de los años, que busque prevenir, mejorar su energía, su claridad mental, su rendimiento, su flexibilidad metabólica, su vínculo con la comida y, en definitiva, su calidad de vida.

A lo largo de estas páginas vamos a ver qué significa vivir más y mejor en el mundo actual. Primero, entenderemos cómo envejece nuestro cuerpo desde una mirada biológica y celular. Luego, veremos cómo los genes, la epigenética y el entorno interactúan con nuestras elecciones cotidianas. Profundizaremos en el rol de la nutrición como información, en el impacto de la microbiota intestinal y en cómo el movimiento, el descanso, el manejo del estrés y los vínculos influyen directamente en nuestra salud y longevidad. Finalmente, todo este conocimiento se traduce en hábitos posibles y sostenibles, para que cada persona pueda construir su propio camino.

Todo mi recorrido profesional —los años de experiencia clínica, el trabajo con profesionales que admiro y me enseñaron tanto, implementando distintos estudios, el contacto diario con personas reales— es lo que me impulsó a escribir esta obra. Mi intención es compartirtelo no solo información, sino también una manera distinta de mirar la nutrición y la salud, y transmitirtelo la pasión que hoy siento por aprender a alimentarnos mejor y a vivir de una forma más coherente con nuestra biología.

Espero que, luego de leer este libro, puedas entender mejor qué sucede en tus células con el paso del tiempo, reconocer el enorme poder de autorregulación que tiene tu cuerpo y sentirti protagonista de tu bienestar. Que cada comida, hábito y elección dejen de ser automáticos y se transformen en oportunidades conscientes.

Porque elegir cómo nos alimentamos, descansamos y vivimos no es un detalle menor. Es una forma de construir una vida más plena y alineada con nuestra biología.

¿Te animas a empezar este camino?



PARTE I



¿QUÉ SIGNIFICA VIVIR MÁS Y MEJOR?

CAPÍTULO 1

Longevidad saludable

**Quiero proponerte algo antes de comenzar:
¿qué significa para ti vivir bien? Detente un
momento y piensa en los años que tienes por delante,
no en cuántos, sino en cómo te gustaría vivirlos.**

La longevidad es uno de los grandes logros del mundo moderno. Gracias a los avances científicos, médicos y sociales, hoy vivimos más años que en cualquier otro momento de la historia. Sin embargo, este logro abrió un nuevo desafío: cómo transitar esos años adicionales. Porque extender la vida no garantiza, por sí solo, bienestar, autonomía o calidad de vida.

En el fondo, lo que buscamos es vivir bien los años que vivimos, poder disfrutar, sentirnos funcionales y tener energía. De eso se trata la longevidad saludable: de acompañar a nuestra biología de una manera coherente para sostener la salud a lo largo del tiempo.

La longevidad tiene dos componentes fundamentales. Por un lado, cuánto vivimos, medido en años. Por otro, cómo vivimos esos años, es decir, la calidad de vida que tenemos durante ese tiempo.

Podemos definir la longevidad saludable como ese período de la vida en el que no solo se prolonga el tiempo, sino en el que esos años se viven con buena calidad de vida, sin enfermedades que limiten la autonomía y el bienestar.

La búsqueda de una vida con calidad

La longevidad, tal como la entendemos hoy, es un fenómeno contemporáneo. Durante gran parte de la historia, las personas morían jóvenes, principalmente a causa de infecciones. La esperanza de vida era tan corta que muchas personas no llegaban a experimentar los síntomas y deterioros propios del envejecimiento.

Nuestra genómica no cambió. De hecho, somos muy similares al ser humano del Paleolítico, desde el punto de vista genómico. Lo que sí cambió fue el contexto: los avances científicos, las políticas de salud, el acceso a la información, los medicamentos, las vacunas y los sistemas sanitarios hicieron posible que hoy vivamos muchos más años.

La longevidad, entonces, no es un hecho natural que haya acompañado siempre a la humanidad, sino una consecuencia directa del desarrollo científico y social. Y con ella apareció un nuevo desafío: no solo vivir más, sino vivir bien.

Actualmente, se destinan inversiones millonarias al estudio del envejecimiento. Se desarrollan medicamentos, suplementos y estrategias orientadas a ralentizar el deterioro asociado al paso del tiempo. Surgen dispositivos capaces de monitorear distintos parámetros biológicos y detectar cambios en nuestros tejidos y células.

Todo esto refleja una transformación profunda. La longevidad dejó de medirse solo en años vividos, vivir más ya no alcanza. Vivir mejor es el verdadero lujo.

Edad cronológica y edad biológica

El paso del tiempo es un factor clave en la aparición de enfermedades y en el deterioro de la salud. La edad es, sin duda, uno de los determinantes más importantes del envejecimiento. No hay forma de evitarlo; todos envejecemos.

Sin embargo, el impacto del tiempo no es igual en todas las personas. En algunas, el deterioro celular aparece de manera más temprana o marcada. En otras, ese proceso es mucho más lento. Esto depende de múltiples factores, como la genética, el ambiente, el estilo de vida y el contexto biológico en el que cada persona se desarrolla.

Aquí aparece una distinción fundamental: no existe una única forma de medir la edad.

La edad cronológica es la más conocida. Es la que figura en el documento de identidad, la cantidad de años transcurridos desde el nacimiento, las velitas que soplamos en el pastel. Es un número que avanza de manera lineal y es igual para todos. Pero muchas veces no refleja el verdadero estado de nuestra salud.

La edad biológica, en cambio, se refiere al estado del cuerpo. Representa la edad real de nuestros órganos y sistemas, deja ver cómo envejecen los tejidos y cómo funcionan las células.

Dos personas con la misma edad cronológica pueden tener edades biológicas muy distintas. Esa diferencia explica por qué algunas llegan a edades avanzadas con autonomía, funcionalidad y bienestar, mientras que otras presentan un deterioro más temprano.

La edad biológica está influenciada por múltiples factores. Si bien la genética puede predisponer a determinadas condiciones, no determina de manera absoluta lo que va a suceder. El genotipo predispone, pero es el ambiente el que define si esa predisposición se expresa o no. Es decir, la calidad de los años vividos y el estado de salud dependen del diálogo constante entre nuestras células y el entorno. Dentro de ese diálogo, el estilo de vida tiene un rol central. La alimentación, la actividad física, el descanso, el manejo del estrés y otros hábitos cotidianos influyen de forma directa en cómo envejecemos.

Desde el punto de vista científico, el proceso del envejecimiento aún no está del todo resuelto, pero cada vez hay más evidencia de que ciertas intervenciones en el estilo de vida pueden ralentizar y modular el envejecimiento biológico.

Existen distintas formas de evaluar la edad biológica a través de diversos parámetros: la composición corporal, la masa

muscular, la distribución del tejido graso —en especial, la grasa visceral—, la fuerza, la tasa metabólica basal, valores sanguíneos como glucemia e insulina, marcadores inflamatorios, indicadores hormonales, mediciones cardiovasculares, entre otros.

Estas herramientas permiten obtener una mirada real de cómo está envejeciendo el organismo, más allá del número que marca el calendario.

Una nueva mirada

Hablar de longevidad saludable es poder habitar el cuerpo con libertad, moverse, decidir, disfrutar y adaptarse a los desafíos que aparecen a lo largo de la vida. Entendida de esta manera, la longevidad no es un fin en sí mismo, sino una consecuencia de la salud metabólica. Construir salud metabólica es sentar las bases para una vida más larga, pero sobre todo para una vida con mayor calidad.

Hoy sabemos que existen múltiples herramientas para influir en estos procesos. Conocer la genética puede aportar información, pero comprender que el ambiente y las elecciones cotidianas son determinantes cambia la mirada.

La responsabilidad es personal, pero también lo es la posibilidad de intervenir. Esa posibilidad aparece todos los días, en decisiones simples: cómo dormimos, cómo descansamos, cómo nutrimos nuestras células y cómo cuidamos nuestra biología. En cada elección cotidiana se construye, paso a paso, una longevidad más saludable y disfrutable.

CAPÍTULO 2

El desafío del mundo actual

**Te invito a mirar el mundo actual con otros ojos:
los números muestran que vivimos más,
pero no cuentan toda la historia.**

En las últimas décadas, la esperanza de vida aumentó de manera sostenida en gran parte del mundo. Este cambio es uno de los grandes logros del desarrollo científico, médico y social, y modificó de forma profunda la manera en que atravesamos las distintas etapas de la vida.

Sin embargo, como vimos en el capítulo anterior, vivir más no siempre significa vivir mejor. Por eso, para comprender este