

## EPIGENÉTICA - LONGEVIDADE

"Marcas epigenéticas podem ser descritas como marcas de experiência; elas contribuem para nos diferenciar dos nossos eus mais jovens" Jones & Martienssen, 2005

O avançar da idade aparecem as rugas, os cabelos vão ficando brancos, dificuldade de andar... Isto também ocorre em nível de DNA, é lá que nossas células envelhecem e ficamos mais suscetíveis a doenças.

Uma boa alimentação, nível de atividade física, manter a higidez mental e um bom relacionamento com as pessoas (familiares, amigos, ... ajudam a manter a estabilidade dos cromossomos).

A modulação epigenética é feita pelo o que comemos (exagerado/fome), doença, pobreza, substância tóxica, droga, situação financeira, exercício, microbioma, medicamento, interação social e estados psicológicos ... todos estes fatores interferem na estabilidade genética, tanto para o bem, quanto para o mal. Na alimentação evite carboidrato refinado (bolo, pães, ...) refrigerante e suco açucarado, alimento processado, ...

## GENOMA HUMANO

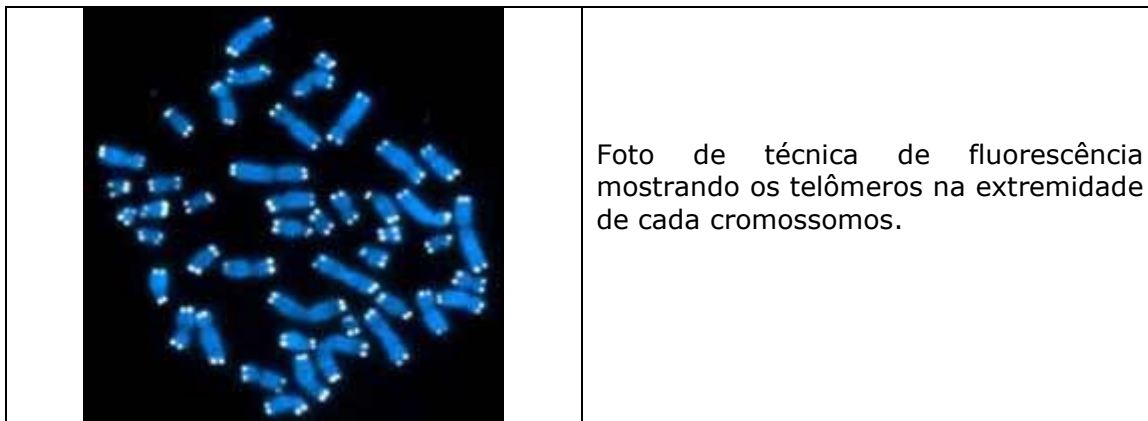
Ponto de vista sobre o projeto genoma (inovação tecnológica na genética) as pesquisas em consórcio, patenteamento de genes e produtos da genômica apontam interesses comerciais e dificuldades de gerenciamento dos resultados dessas pesquisas.

## TELÔMEROS

Existem basicamente duas alterações importantes que alteram a estabilidade dos cromossomos: a) telômeros e b) perda de elementos metila do cromossomo.

Alterações cardíacas, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, toxinas e outras doenças crônicas também encurtam a vida, pois alteram a função dos telômeros.

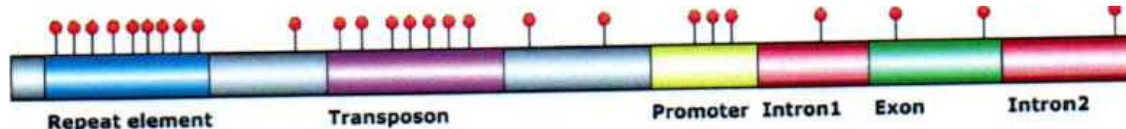
Também os estressadinhos da vida e quem pratica os maus hábitos tendem alterar os telômeros, encurtando o período de sua existência neste planeta. Segundo descobertas científicas mostraram ansiedade generalizada e depressão alteram as funções de proteção dos telômeros.



Outra alteração em nível epigenético é a demetilação, perda dos marcadores metilDNA. A metilação mantêm a estabilidade dos cromossomos, evitando sua degeneração, com isto evita o aparecimento de doenças malignas.

### Epigenética - DNA metilação

não há salto



Perda de metilação com a exposição a toxina

salto possível



Convido para visitar o site: [www.alergiarespiratoria.com.br](http://www.alergiarespiratoria.com.br)

**IMPORTANTE**

As informações disponíveis no site [www.bodytalklondrina.com.br](http://www.bodytalklondrina.com.br) possui caráter informativo e educativo. No caso de consulta procurar seu médico de confiança para diagnóstico e tratamento.

*Dr. Luiz Carlos Bertoni*

Alergista - Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia (ASBAI)

Member - World Allergy Organization (WAO)

CRM-PR 5779