



HACIA UNA LONGEVIDAD SALUDABLE

DEL 8 AL 12 DE JULIO

CÓDIGO: 72105

Directora: Mónica De la Fuente del Rey. Universidad Complutense de Madrid

Secretario: Reinald Pamplona Gras. Universidad de Lleida

Coordinadora: Ana García Moreno

Colaboradores: Panlab, Sanofi-Aventis, Diafarm, Actafarma, Deltaclon, Danone, Arkopharma, Red envejecimiento y fragilidad



El principal objetivo de la propuesta es difundir los conocimientos actuales, con una base científica acreditada, sobre lo que representa ese proceso inexorable que es el envejecimiento y su repercusión en la longevidad, estableciendo las pautas de estilo de vida que nos permiten alcanzar una longevidad larga, pero especialmente saludable.

En una sociedad como la nuestra, con un elevado número de personas que se encuentran en proceso de envejecimiento (proceso que en el ser humano se inicia a partir de los 18 años), el conocer cómo se realiza este proceso, las causas que subyacen al envejecimiento, y los factores de estilo de vida que pueden tanto acelerarlo como hacerlo más lento, se presenta como una aportación de enorme interés para todos.

Hay que tener en cuenta que el conseguir un adecuado mantenimiento de nuestra salud viene determinado por los genes (con un 25%) y mayoritariamente por el estilo de vida, el cual participa con un 75%. Por tanto, el conocer que estrategias podemos llevar a cabo para lograr disminuir las incapacidades y deterioros propios del avance de la edad y así poder alcanzar una longevidad saludable, supone enormes ventajas tanto personales como sociales.

Para este curso se han reunido expertos en diferentes aspectos del tema planteado. Todos con una gran experiencia en investigación y también en difusión de los conocimientos científicos.

Las conferencias y mesas redondas se han estructurado para que se siga un hilo conductor que se inicia con el planteamiento de las bases del envejecimiento y longevidad y de la posible medida de la velocidad a la que se está envejeciendo (lo que se conoce como edad biológica). Continúa con el conocimiento de los cambios que experimentan los sistemas fisiológicos que más inciden en la pérdida de salud al envejecer, el sistema nervioso (nuestro cerebro), el endocrino (las hormonas), el inmunitario (células defensivas frente a infecciones y tumores), así como la repercusión general que en el organismo tiene el envejecimiento. El curso termina planteando todo lo que se puede hacer para retrasar el deterioro que genera el paso del tiempo. Se hará incidencia en la actividad mental, la física, el control de las situaciones de estrés, la nutrición, la buena sincronización de nuestro reloj interno, y todo ello con la base científica que lo sustenta y con los consejos prácticos que pueden ser aplicables por todos nosotros para llegar a vivir más, pero especialmente, vivir mejor nuestros años de vida.

HACIA UNA LONGEVIDAD SALUDABLE

DEL 8 AL 12 DE JULIO

Lunes, 8 de Julio

- 10.30 h.** **Mónica De la Fuente del Rey.** Directora del curso
Inauguración
- 11.00 h.** **Francisco Mora Teruel.** Universidad Complutense de Madrid
¿Se puede retrasar el envejecimiento del cerebro?: La respuesta es sí
- 12.00 h.** **Eduardo Punset.** Escritor y Divulgador Científico
¿Somos responsables de nuestra longevidad?
- 16.30 h.** **Mesa redonda:** Mens sana in corpore sano: o se usa o se atrofia
Modera: **Mónica De la Fuente del Rey.** Participan: **Francisco Mora;** **Rocío Fernández-Ballesteros;**
Eduardo Punset

Martes, 9 de Julio

- 10.00 h.** **Mónica De la Fuente**
¿Podemos conocer y controlar nuestro envejecimiento?: El sistema inmunitario un
marcador de longevidad
- 12.00 h.** **Jesús Fernández Tresguerre.** Universidad Complutense de Madrid
Las Hormonas en una longevidad saludable
- 16.30 h.** **Mesa redonda:** Cómo podemos valorar y controlar nuestro envejecimiento para conseguir
una longevidad saludable
Modera: **Mónica De la Fuente del Rey.** Participan: **Jesús Fernández Tresguerre;** **Gustavo Barja.**
Universidad Complutense de Madrid

Miércoles, 10 de Julio

- 10.00 h.** **Leocadio Rodríguez Mañas.** Coordinador de la Red de Envejecimiento y Fragilidad del Instituto de Salud
Carlos III
Claves para una ancianidad sin discapacidad: respuestas par un reto de nuestro tiempo
- 12.00 h.** Conferencia extraordinaria abierta a todos los participantes
- 16.30 h.** **Mesa redonda:** Hacia una vejez activa
Modera: **Mónica De la Fuente del Rey.** Participan: **Leocadio Rodríguez Mañas;** **Inés García.**
Coordinadora de la Acción A3 de la European Innovation Partnership Active and Healthy Aging. DG Health and
Consumers; **Mikel Izquierdo.** Universidad Pública de Navarra

Jueves, 11 de Julio

- 10.00 h.** **José Viña Ribes.** Universidad de Valencia
Ejercicio físico para una longevidad saludable
- 12.00 h.** **Reinald Pamplona Gras.** Universidad de Lleida
¿Existe un límite para la longevidad humana? La dieta como estrategia pro-longevidad
- 16.30 h.** **Mesa redonda:** Ejercicio y nutrición como estrategias para una longevidad saludable. Poner el reloj del organismo en hora
Modera: **Mónica De la Fuente del Rey.** Participan: **José Viña Ribes; Reinald Pamplona Gras; Juan Antonio Madrid.** Universidad de Murcia

Viernes, 12 de Julio

- 10.00 h.** **Rafael De Cabo.** NIA, NIH. Baltimore. Translational Gerontology Section. Editor of Journal Gerontology
Hacia una longevidad saludable
- 12.00 h.** Clausura y entrega de diplomas