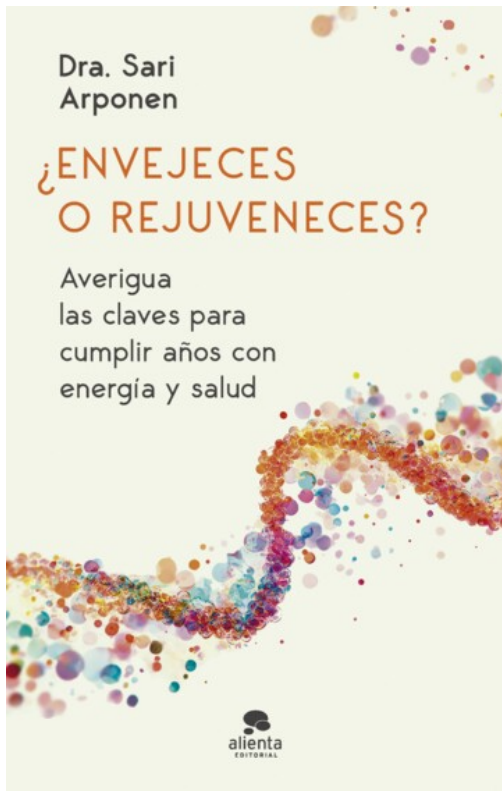




Fecha de publicación:
26/03/2025

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



¿Envejeces o rejuveneces?

Sari Arponen

Dale vida a los años y no sólo años a la vida

Dale vida a los años y no sólo años a la vida

Piensa en envejecer. ¿Qué imagen te viene a la mente? ¿Una etapa vital dorada y activa en movimiento, disfrutando con tus amigos y entrenando cuerpo y mente? ¿O más bien asocias la palabra envejecimiento a fragilidad, pérdidas o impotencia?

Pues has de saber que **el envejecimiento orgánico comienza mucho antes** de que lo veamos por fuera o lo sintamos por dentro. No es algo que «te sucede» sin remedio de un día para otro. De hecho, **puedes optar por rejuvenecer mientras cumples años**. Depende de tus decisiones: la longevidad saludable no es un mito, sino una realidad al alcance de tu mano, si conoces las herramientas adecuadas.

En este nuevo libro, la Dra. Sari Arponen explora los **conceptos de edad, salud y envejecimiento** desde nuestras raíces evolutivas hasta los últimos avances en células madre o terapias génicas. Profundiza en una reflexión honesta, incluso incómoda, sobre cómo percibimos la muerte y nuestra humanidad.

Más allá de la teoría, en estas páginas encontrarás **pautas concretas y realistas para una larga vida repleta de bienestar**: consejos sobre alimentación, suplementación, ejercicio y otras estrategias menos conocidas que puedes poner en práctica hoy mismo. **Para vivir mejor mañana, cada decisión que tomas hoy cuenta.**

Sari Arponen

Sari Arponen es Doctora en Ciencias Biomédicas por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Medicina Interna, profesora universitaria y experta en microbiota.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Murcia, se especializó en Medicina Interna en el Hospital Universitario de La Princesa de Madrid. Tiene un máster en Enfermedades Infecciosas y otro en VIH, un posgrado de tres años en Psiconeuroinmunología Clínica por la Universidad Pontificia de Salamanca, y otro máster en Nutrición Genómica y de Precisión.

Tras más de veinte años de experiencia clínica, en la actualidad se dedica sobre todo a la formación y divulgación en el ámbito de la microbiota y la medicina del estilo de vida. Además, es autora de los libros *¿Es la microbiota, idiota!*, *El sistema inmunitario por fin sale del armario* y *En la cocina con la doctora Arponen*, todos publicados por Alienta, y cofundadora de Slow Medicine Institute, una plataforma de divulgación sobre salud y estilo de vida, centrada en un exitoso pódcast Slow Medicine Revolution.