



**Fecha de publicación:**  
14/04/2025

**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.