

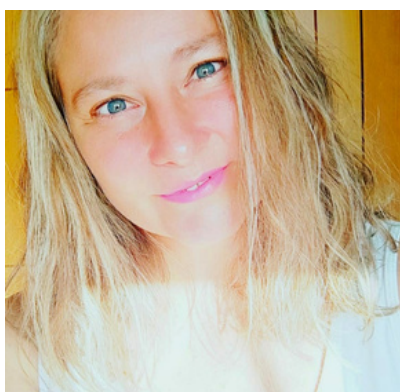
Sonia Sorensen: Genómica aplicada para una vida más larga y saludable

Sonia Sorensen es una profesional destacada en el ámbito de la medicina personalizada y la longevidad saludable.

Su formación académica incluye un Máster en Medicina Genómica y Asesoramiento Genético, con especialización en Detoxificación Hepática y Nutrigenética, así como un Postgrado en Microbiota. Estos estudios le han permitido integrar conocimientos avanzados sobre genética, metabolismo y microbiota intestinal en sus enfoques terapéuticos.

Con más de 17 años de experiencia en el ámbito de la salud, su trabajo se centra en traducir el conocimiento científico en herramientas prácticas para prevenir el envejecimiento prematuro y mejorar la calidad de vida. Como fundadora y CEO de Genetic Factor Longevity, marca de suplementos, desarrollo programas personalizados basados en análisis genéticos, orientados a detectar predisposiciones, optimizar la nutrición, regular procesos de detoxificación hepática y modular la microbiota intestinal.

Estos datos permiten diseñar estrategias preventivas concretas, adaptadas al perfil genético de cada persona. Actualmente, también está enfocada en la divulgación científica, con el objetivo de acercar al público general los avances más relevantes en medicina genómica y longevidad saludable, desde una perspectiva técnica, pero accesible.



Telómeros y Envejecimiento Prematuro: El Reloj Biológico de Nuestras Células.



Los telómeros son estructuras protectoras situadas en los extremos de los cromosomas, formadas por secuencias repetitivas de ADN. Su función principal es evitar que el material genético se deteriore o se fusione con otros cromosomas durante la división celular. Con cada división celular, los telómeros se acortan de manera natural, actuando como una especie de reloj biológico que marca el envejecimiento celular.

Este acortamiento progresivo está asociado con el envejecimiento natural. Sin embargo, cuando los telómeros se reducen a una longitud crítica de forma acelerada —ya sea por estrés crónico, inflamación, mala alimentación, sedentarismo o exposición a tóxicos como el tabaco—, las células entran en senescencia o mueren antes de tiempo. Este fenómeno contribuye al envejecimiento prematuro y al desarrollo de enfermedades asociadas a la edad, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otras patologías.

Investigaciones recientes han explorado formas de proteger o incluso alargar los telómeros, como el ejercicio regular, una dieta rica en antioxidantes, el control del estrés y, en algunos casos, terapias experimentales con la enzima telomerasa, que puede restaurar parcialmente la longitud telomérica.

Aunque aún queda mucho por investigar, el estudio de los telómeros ofrece una ventana fascinante hacia los mecanismos del envejecimiento y abre la puerta a posibles estrategias para vivir más y mejor.