

# ¿Cómo vivir sano y tener longevidad? Usa el biohacking para lograrlo



México es un país que enfrenta grandes retos en salud como son las **enfermedades crónicas**. Para responder a este reto, [TecSalud](#) impulsa un cambio cultural a través de su visión hacia el 2030, basada en 3 pilares: **Bienestar, Prevención y Longevidad**.

En ese tenor, TecSalud llevó a cabo una charla el 28 de octubre con la participación especial del autor best seller [Ben Greenfield](#).



width="600" loading="lazy">

### ¿Quién es Ben Greenfield?

Es un famoso entrenador de los Estados Unidos, **biohacker**, ex culturista, triatleta, consultor anti-envejecimiento y orador, autor de 13 libros, algunos de ellos **bestsellers del New York Times**, entre los que destacan: “Boundless” y “Beyond Training”.

Además, es reconocido como una de las personas **top 100** más influyentes en las áreas de la salud y el ejercicio.

Es también fundador de **KION**, una compañía de suplementos nutrimentales que combina “súper alimentos” con ciencia moderna, ayudando a las personas a alcanzar su máximo potencial, desafiando el envejecimiento y viviendo una vida plena y feliz.

### Principios para adentrarse a una vida más sana

Uno de los temas abordados durante la charla de Ben Greenfield con los médicos especialistas de TecSalud, fue cómo **optimizar el cuerpo y mente** sin importar la edad de la persona, para llegar a tener una vida más saludable.

*“Para lograr la completa satisfacción y que esta reditúe en una vida sana, es importante combinar: un **cuerpo sin límites**, es decir, saber cómo alimentarse, cómo quemar grasa, desarrollar músculo o eliminar problemas digestivos.*

*Y una **mente sin límites**, lo cual se refiere a la importancia de la optimización de los neurotransmisores cerebrales para eliminar la confusión mental, así como conocer cuáles son los*

alimentos que mejoran el cerebro y los protocolos de sueño”, explicó Greenfield.



width="600" loading="lazy">

"Para lograr la completa satisfacción y que esta reditúe en una vida sana, es importante combinar: un **cuerpo sin límites** y una **mente sin límites**."

### **Biohacking: la técnica para alcanzar mayor longevidad con buena salud**

Ben Greenfield ha dedicado las últimas dos décadas de su vida a estudiar todo acerca del mundo de la condición física.

*"Mi preparación formal es en **fisiología del ejercicio** y **biomecánica**. En esta industria, hay muchos mitos y grandes mentiras que te hacen lastimar tu propio cuerpo y ejercitarte hasta quedar adolorido, pero no necesitas eso para ser longevo ni para sentirte bien.*

*Tras varios años de realizar ejercicios equivocados, descubrí que mi **edad biológica** era mayor a mi **edad cronológica**. Ahora tengo un cuerpo mejor de cuando tenía 20 años y eso es algo que cualquiera puede conseguir a través de la técnica de **biohacking**", mencionó.*

En cuanto a las técnicas principales de biohacking que Ben utiliza destacó: "número uno la **máquina Vasper**, número dos un **sauna infrarrojo** para combinación de calor y ejercicio, y el tres sería un **baño frío**".

Éste último recomendó hacerlo en la mañana, así como salir a caminar incluso si hace frío, ya que destacó que eso es excelente para el manejo de la glucosa en la sangre.

“El biohacking es algo por lo que soy conocido y hay varios métodos que son muy impresionantes” , mencionó a la audiencia.

## Tips de Ben Greenfield para la pérdida de grasa

Ben Greenfield compartió a la audiencia algunos tips entre los que destacó:

“La mayoría de mis clientes hacen un **ayuno** de 10 a 16 hrs, y por la mañana cuando se levantan en ayuno hacen como 20 a 45 minutos de **ejercicios aeróbicos**, luego terminan con un **baño frío**. Lo que esto hace es que entrena al cuerpo a quemar grasa al despertar, entre más días puedas hacer esto es excelente”, comentó.

También recomendó mantener el cuerpo en modo de “**quema de grasa**” guardando toda la ingesta de **carbohidratos**: “en todo el día no comes carbohidratos hasta el final del día y esto pone al cuerpo en estado de **cetosis**, pero luego te permite tener el carbohidrato que requieres para tu trabajo o entrenamiento y lo repites a diario”.



width="600" loading="lazy">

## Rutina que se vuelve hábito

Además de las técnicas de *biohacking* y tips para una buena salud, Greenfield también compartió la forma en cómo una **rutina** la vuelve **hábito**.

*“La forma en que lo hago personalmente es que cada domingo por la tarde me siento con mi calendario y me aseguro que yo sepa qué tipo de **entrenamiento** haré en toda la semana.*

*Cada mañana paso un tiempo con mi diario y hago 10 minutos de **meditación** con **respiración** que me permite pensar sobre mi día de forma intencional antes de comenzar mi día”, compartió.*

### **Por una vida más saludable**

La conferencia de Ben Greenfield fue presentada por el rector de TecSalud, **Dr. Guillermo Torre**, y el **Dr. Fernando Castilleja**, director de Bienestar y Prevención de TecSalud.

Asimismo, contó con la presencia de la **Mtra. Dixia Ramírez Vega**, directora del Departamento de Nutrición y Bienestar Integral de la **Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud**, Región Monterrey, quien recapituló sobre diversos temas enfocados a nutrición y salud.



width="600" loading="lazy">

*“Conocer la composición del paciente determina mucho cómo vamos a planear el **plan de alimentación**. Muy importante es la salud muscular. Los factores que intervienen para ello se resumen en cinco puntos: cantidad de **proteína** que consumes, cantidad de **líquidos** que estás tomando, hacer **ejercicio**, salud del **sueño** y el **omega 3**”, explicó, la Dra. Ramírez.*

*“Uno de los principales problemas de salud de México son las **enfermedades crónicas**, por ello, queremos que los asistentes tomen conciencia de esta problemática y empiecen a pensar en una nueva cultura hacia una vida más saludable”,* mencionó el Dr. Castilleja.

*“Tres puntos fundamentales para tener una vida más saludable son una **buena alimentación**, reducir el **consumo de carbohidratos** y mantenerte **físicamente activo**.”*

*Cada cuerpo es único y responde diferente, es importante acudir a una evaluación médica para desarrollar un plan alimenticio y de entrenamiento personalizado”,* concluyó el Dr. Torre.