

# *Revelan los secretos de la longevidad*

---



Moscú, 19 ene (RHC) El fundador del Instituto de Medicina Transformativa Lawrence J. Ellison de la Universidad del Sur de California, David Agus, explicó en la Asamblea 'Moscú sana' qué hay que hacer o evitar para estar saludables y vivir más años.

"No fumen, coman solo alimentos naturales, tiren a la basura las vitaminas y los suplementos, limítense a la aspirina, no se olviden de las vacunas, incluida la de contra la gripe. Y lo que es más importante, no se queden solos y tomen una buena copa de vino durante la cena", cita al médico el Departamento de Salud de Moscú.

Agus aconsejó también terminar de trabajar al menos dos horas antes de acostarse para no sobrecargar el cerebro. Además es importante, según el médico, acostumbrar el cuerpo a la rutina diaria y tener un lugar cómodo y tranquilo para dormir.

El especialista recomendó que pasemos la vida en movimiento y no nos limitemos al gimnasio. Recordó que el cerebro también necesita ejercicio.

Agus señaló que la medicina moderna es capaz de ayudar a la gente a mantener una buena forma y salud, pero instó a no interferir en el cuerpo sin necesidad.

Según el especialista, en el futuro los médicos podrán detener el envejecimiento y crear medicamentos sin efectos secundarios.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/ciencias/212298-revelan-los-secretos-de-la-longevidad>



**Radio Habana Cuba**