



**C** Columna

## ¿Nueva promesa para mujeres?

**H**ay palabras que se instalan sin pedir permiso. Hoy, en la conversación sobre longevidad y bienestar, una de ellas es NAD+. Se repite en redes, consultas médicas y suplementos. Pero, ¿estamos frente a una revolución o a una nueva ilusión bien empaquetada?

Partamos por lo real. El NAD+ es una coenzima presente en todas nuestras células. Participa en la producción de energía, en la reparación celular y en la regulación de procesos como la inflamación y el estrés oxidativo. No es un "shot de energía" como el café, sino parte del lenguaje interno de nuestras células. Y aquí viene el dato clave: sus niveles disminuyen con la edad.

En mujeres en perimenopausia y menopausia, este descenso coincide con cambios hormonales profundos. ¿Casualidad? No tanto. Estudios como

los de Imai & Guarente (2014) o Yoshino (2021) han mostrado que el metabolismo del NAD+ está directamente vinculado al envejecimiento celular. Investigaciones recientes indican que ciertos precursores pueden aumentar sus niveles hasta en un 50% en pocas semanas. Interesante, sí. Milagroso, no.

Aquí es donde debemos ser incómodas y responsables. Porque el mercado avanza más rápido que la evidencia. Y aunque la ciencia respalda su rol biológico, aún no existe consenso absoluto sobre sus efectos clínicos a largo plazo, especialmente en mujeres +40.

Entonces, ¿qué hacemos con esta información? Primero, entender que no hay atajos. No existe la "píldora de la juventud". El NAD+ no reinicia el cuerpo, pero sí apoya procesos de mantenimiento celular. Y eso, en esta etapa de la vida, ya es valioso.



**Isabel Mosqueira Jara**  
Coach en salud hormona

Segundo, volver a la base. Alimentación rica en proteínas de calidad, legumbres, frutos secos y semillas. Ejercicio de fuerza (clave en menopausia), buen descanso y manejo del estrés. Sin esto, ningún suplemento funciona.

Tercero, criterio. La suplementación puede ser una herramienta, pero no para todas ni en cualquier contexto. Si hay enfermedades, medicamentos o múltiples productos en uso, consultar no es opcional: es esencial.

Menopower Tips: prioriza masa muscular: es tu mejor aliada metabólica. Duerme: el descanso regula procesos celulares clave. No compres promesas: compra información. Tu salud no se delega, se lidera.

No necesitamos más promesas: necesitamos decisiones informadas, cuerpo presente y una mujer que entienda que su salud no se negocia.

a  
t  
n  
c  
e  
  
g  
d  
n  
d  
s  
r:  
p  
p  
L  
D  
d  
  
l  
n  
c  
a  
  
a  
e  
s