



MODALIDAD. ONLINE



LIC. MARÍA CECILIA PONCE



DR. ADRIÁN GASPAR

Curso en
**LONGEVIDAD SALUDABLE
Y CALIDAD DE VIDA**

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD



INICIO. MARZO 2025

ESPACIO
GASPAR
longevidad saludable



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

ESPACIO
GASPAR

longevidad saludable



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

INTRODUCCIÓN

Entender que la calidad de vida y el bienestar está influenciado por nuestro estilo de vida y por ende la salud es una decisión.

Estamos programados genéticamente para envejecer, no para enfermar. La enfermedad termina siendo el resultado final de años de desequilibrios jamás corregidos.

El envejecimiento celular es un proceso complejo y continuo, influenciado por muchos factores, stress oxidativo, inflamación, glicación, disfunción mitocondrial, pérdida de función detox, acúmulo de daño genómico, toxicidad matricial y las interferencias en el paso de la corriente que gobierna cualquier sistema biológico. Todo esto genera deterioro generalizado y progresivo de muchas funciones del cuerpo y como consecuencia mayor vulnerabilidad a síntomas y enfermedad.

Lo interesante es que **todos estos factores pueden ser modificados y modulados** por las decisiones que tomamos día a día.

La nutrición es uno de los factores ambientales más importantes que modulan la longevidad es por ello que debemos ahondar en su conocimiento.

Curso en

**LONGEVIDAD SALUDABLE
Y CALIDAD DE VIDA**

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD

ESPACIO
GASPAR

longevidad saludable



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

OBJETIVOS

- ✓ • **Determinar los conceptos básicos** en el campo del envejecimiento.
- ✓ • **Resaltar la importancia de la biología**, epigenética, bioquímica, fisiología y fisiopatología del envejecimiento.
- ✓ • **Actualizar protocolos prácticos** para el manejo de los principales motivos de consulta en Medicina de Longevidad.
- ✓ • **Aprender a asociar estrategias terapéuticas** para poder así optimizar los tratamientos anti-aging.
- ✓ • **Comprender las bases de la Medicina Funcional**. Entender los orígenes, prevención y tratamiento de enfermedades complejas y crónicas. Nos anticipamos antes del diagnóstico de patología estructural (diagnóstico precoz).
- ✓ • **Aprender protocolos de formulaciones de nutrientes** para el tratamiento del Síndrome de vulnerabilidad que caracteriza al proceso de Inflammaging.

Curso en

LONGEVIDAD SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD

ESPACIO
GASPAR

longevidad saludable



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

PROGRAMA

✓ CLASE 1

Medicina ortodoxa y esperanza de vida a lo largo de la historia.

Ciclo vital, Longevidad Saludable y Longevidad Vulnerable.

¿Porque envejecemos? Teorías más aceptadas de envejecimiento, estrés oxidativo, glicosilación no enzimática de las proteínas.

Reacción de Amadori y Carbonilación.

Historia y evolución de paradigmas nutricionales.

La discordancia evolutiva como aceleradora del envejecimiento.

Curso en

LONGEVIDAD SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD

ESPACIO
GASPAR

longevidad saludable



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

PROGRAMA

✓ CLASE 2

Dismetabolismo, conceptos.

El mal del siglo XXI, el SICS (Síndrome Inflamatorio Crónico Silencioso). Citoquinas pro-inflamatorias. Rutas metabólicas.

Disfunción Mitocondrial. Bioenergética.

Marcadores biológicos de envejecimiento.

Nutrición en longevidad saludable. Diferentes estrategias nutricionales que potencian la Longevidad.

Cómo modular las diferentes vías de señalización en el envejecimiento saludable.

mTORC. AMPk. A través de la alimentación. Estado post prandial como estado pro inflamatorio sistémico.

Efecto de los nutrientes y hormonas en el estado inflamatorio postprandial.

Curso en

**LONGEVIDAD SALUDABLE
Y CALIDAD DE VIDA**

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD

ESPACIO
GASPAR

longevidad saludable



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

PROGRAMA

✓ CLASE 3

Estado post prandial como estado pro inflamatorio sistémico.

Efecto de los nutrientes y hormonas en el estado inflamatorio postprandial.

Dismetabolismo, tratamiento nutricional.

Glicación, controlando la producción de AGEs a través de la alimentación. Modulación de las curvas insulínicas y glucémicas.

Su efecto en el envejecimiento celular. IG, y carga glucémica de los alimentos. Factores que influyen en el IG.

La acción de macro nutrientes en el IG.

Diferentes modelos y estrategias nutricionales a implementar en Dismetabolismo: Restricción calórica. Restricción terapéutica de carbohidratos.

Curso en

**LONGEVIDAD SALUDABLE
Y CALIDAD DE VIDA**

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD

ESPACIO
GASPAR

longevidad saludable



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

PROGRAMA

✓ CLASE 4

Suplementación nutricional en Dismetabolismo insulinoresistencia.

Inflamaging y nutrición.

Factores nutricionales que influyen en la Inflamación crónica silenciosa. El papel fundamental de los ácidos grasos como moduladores de la inflamación. Tipos de grasas y sus efectos. Alimentación anti inflamatoria. Relación omega 6/3. PIC. Perfil de inflamación celular. Casos clínicos y ejemplos.

Curso en

**LONGEVIDAD SALUDABLE
Y CALIDAD DE VIDA**

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD

ESPACIO
GASPAR

longevidad saludable



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

PROGRAMA

✓ CLASE 5

Analítica convencional vs parámetros funcionales.

Cardio metabolismo, Dismetabolismo e Insulinorresistencia como base en la enfermedad cardiovascular. Perfil de lípidos y analítica.

Estrategias nutricionales.

Terapia cetogenica. Ayunos. Evaluación de parámetros bioquímicos.

Curso en

LONGEVIDAD SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD

ESPACIO
GASPAR

longevidad saludable



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

PROGRAMA

✓ CLASE 6

Intestino y longevidad.

Microbiota intestinal. Sus funciones. Factores que afectan su equilibrio. Disbiosis.

Tipos de estudios para evaluar microbioma. SIBO. Evaluación y tratamiento. Casos clínicos.

✓ CLASE 7

Hormonas. Estrés Adrenal y fatiga adrenal en el envejecimiento. Dominancia estrogénica en el envejecimiento. DHEA / Androstenediona / testosterona como marcadores de edad biológica.

✓ CLASE 8

Nutrición de precisión.

Nutrigenética- Nutrigenómica. Conceptos y estudios.

Curso en

LONGEVIDAD SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD

ESPACIO
GASPAR

longevidad saludable



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

PROGRAMA

✓ CLASE 9

¿Cómo implementar cambios nutricionales?

Neurociencia aplicada a la nutrición.

✓ CLASE 10

Evaluación de parámetros bioquímicos y
Suplementación en Longevidad saludable.

✓ CLASE 11

Sensibilidades alimentarias. Reacciones de
intolerancias, alergias.

✓ CLASE 12

Clase integrativa.

Curso en

LONGEVIDAD SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

SPEAKERS



LIC. MARÍA CECILIA PONCE



DR. ADRIÁN GASPAR

Lic. María Cecilia Ponce

Nutricionista | UBA | MN 3362

Especialista en Nutrigenómica. Longevidad Saludable.
Nutrición Funcional.

Posgrado Medicina Ayurveda. UBA.

Nutrición y Cerebro INECO-Obesidad.

Universidad Favaloro.

Dr. Adrián Gaspar

Médico Ginecólogo | UNC | MN 129542

Especialista en Longevidad Saludable y Calidad de Vida.
Reconocido especialista en clínica estética y reparadora.
Egresó de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Cuyo. Realizo su postgrado de residencia médica en Ginecología y Obstetricia. Actualmente, se desempeña como asesor médico de Clínicas de Estética y Antienvejecimiento en toda Latinoamérica.

Curso en

LONGEVIDAD SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD

ESPACIO
GASPAR

longevidad saludable



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT

INFO



MODALIDAD. **ONLINE**

- ✓ **DÍA Y HORARIO.**
JUEVES DE 20.30 A 22.30 Hs.
(ARGENTINA)
- ✓ **DURACIÓN.**
3 MESES
- ✓ **VALOR DEL CURSO.**
USD 300 + IVA
(SE ABONA EN DÓLARES O EN PESOS AL CAMBIO OFICIAL DEL DÍA)

MATRICULA.

USD 30 + IVA

(SE ABONA 1 SOLA VEZ AL INICIAR EL CURSO)

Curso en

LONGEVIDAD SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA

**CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD**



MODALIDAD. ONLINE



INICIO. MARZO 2025



Curso en
**LONGEVIDAD SALUDABLE
Y CALIDAD DE VIDA**

CURSO PARA PROFESIONALES
DE LA SALUD

+INFO E INSCRIPCIÓN
+54 (9 11) 7135-0611



UNIVERSIDAD
CHAMPAGNAT