**LIBRO:**

Desde el punto de vista de Zorilla Garcia (2002), el envejecimiento celular lleva al deterioro del sistema inmune, aumentando la facilidad con la que se dan enfermedades como la diabetes: “Existen numerosas reacciones enzimáticas que sirven como fuente de radicales libres entre las que se encuentran: las implicadas en la cadena respiratoria, en la fagocitosis o en la síntesis de las prostaglandinas.” (p. 04).

Los efectos en los ácidos nucleicos por radicales libres de oxígeno son originados esencialmente por fenómenos internos: “Los efectos observados en los ácidos nucleicos por los radicales libres de oxígeno son por causa de fenómenos de hidroxilación de bases nitrogenadas, escisión de hebras de ADN y formación de uniones cruzadas.”. (Zorilla Garcia 2002, p. 6)

**PERIODICO:**

Según ESPÍN, J. C. (2012), la uva, de acuerdo con un estudio del CSIC, podría retrasare el envejecimiento: “investigadores del CSIC descubren un método pionero en el mundo para potenciar las propiedades beneficiosas de la uva y ayudar al envejecimiento celular.” (p. 04).

El consumo de leche, en personas con rastros de envejecimiento aumenta la mortalidad: “el consumo de leche provoca mayor mortalidad y fracturas en hombres y mujeres adultos que consumen leche regularmente”. Miró Quesada (2014)

**REVISTA:**

Según El nuevo diario. (2003), el envejecimiento en un nivel molecular es un proceso de creciente riesgo por desorden: “El envejecimiento en el nivel molecular, se puede ver como un proceso que resulta de crecientes desórdenes en los mecanismos reguladores intra e intercelulares.” (p. 04).

La apoptosis es un tipo de muerte celular cuya función es la de eliminar células dañadas o innecesarias: “La apoptosis es un tipo de muerte celular que usan los organismos multicelulares para eliminar células dañadas o no necesarias de una forma perfectamente controlada que minimiza el daño de las células vecinas.”. (Zorilla Garcia 2002, p. 6)

**REFERENCIAS APA**

Biohominis. Biohominis1. (6 de Agosto, 2010). *ENVEJECIMIENTO CELULAR - Biohominis1*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Gvp4WDmXiN4>.

Baer Metz C. y Zehnder Bravo. (1984). *Bases moleculares y células del envejecimiento.* Pontificia Universidad CatÃ³lica de Chile. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v32i2.257>.

Barifouse R. (07 de octubre, 2022). *David Sinclair, el científico de Harvard que afirma que "la vejez es una enfermedad" (y puede ser curable)*. BBC. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-58779750>.

Elsevier Connect. (junio, 2019*). Muerte celular: apoptosis, necrosis y autofagia. Revista Elsevier.* 1(1). <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/bioquimica-muerte-celular-apoptosis-necrosis-y-autofagia>.

LÓPEZ NOVOA J. M. y RODRÍGUEZ PUYOL D. (junio, 1997). *Mecanismos de envejecimiento celular.* Revista de Nefrología Especializada. 17(S3). <https://www.revistanefrologia.com/es-mecanismos-envejecimiento-celular-articulo-X0211699597023785>.

Ortonobes S. La Hiperactina. (20 de Marzo, 2019*). ¿Por qué ENVEJECEMOS? | La Hiperactina*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fg3Ioz8oz8s>.

Zamora D. Diana Zamora (6 de Septiembre, 2019) *teorias del envejecimiento celular*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=vLEyG9i498g>.