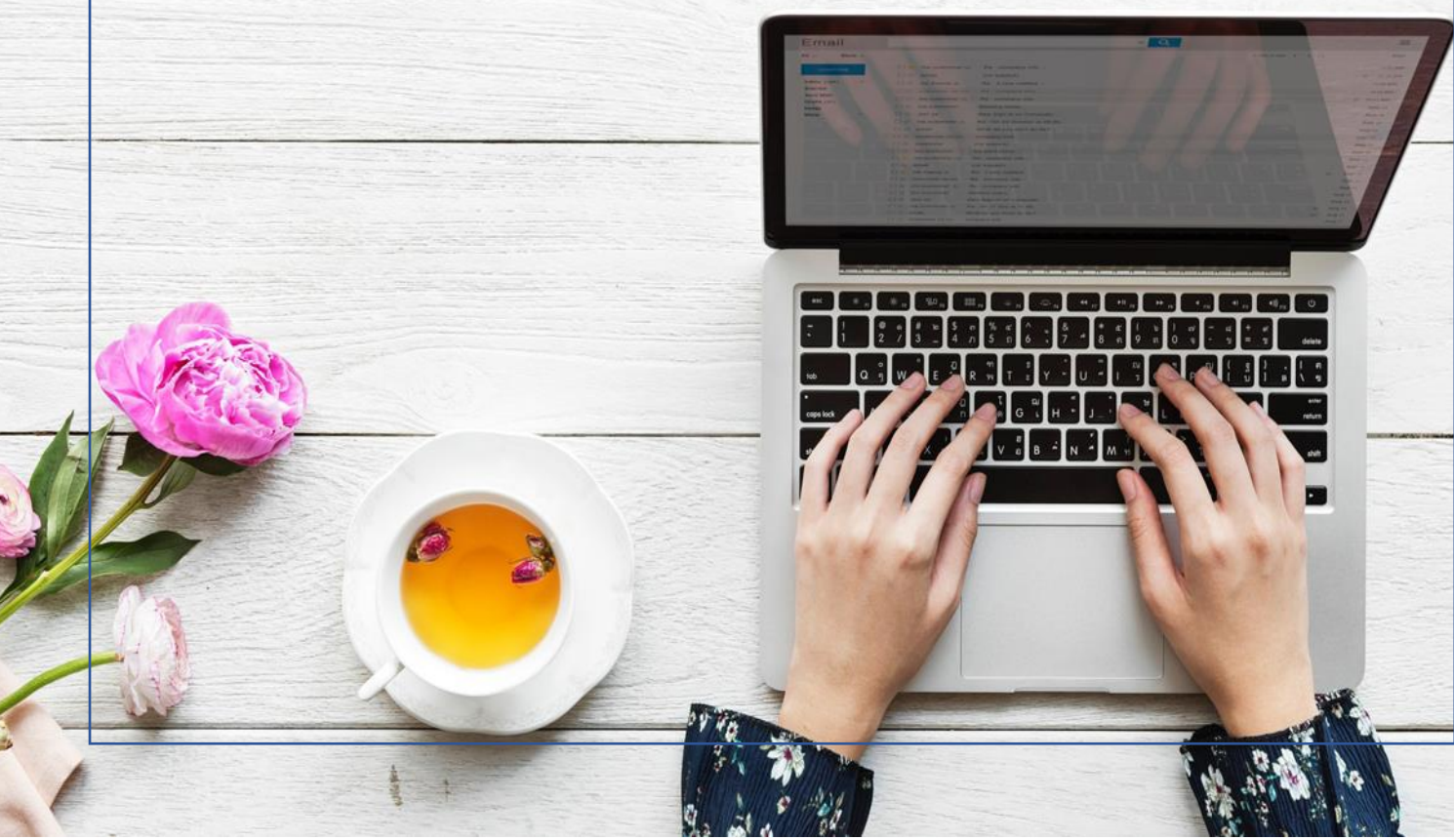


*Eduardo Pérez Mulet*

# **DOPAMINA: EL ARMA SECRETA CONTRA EL ENVEJECIMIENTO**

## **INDICE DE CONTENIDOS**



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## PRIMERA PARTE

### ENVEJECIMIENTO

1.- Sobre el hecho personal de envejecer

2.- *Forever young* ¿Quién no querría ser eternamente joven?

3.- ¿Por qué envejecemos?

3.1.- *Call me by your name* y células senescentes

3.2.- Todo está en *Cocoon*

4.- Barajar las cartas de nuevo

## SEGUNDA PARTE

### DOPAMINA ¿EL COMODÍN DE LA BARAJA O UNA BALA MÁGICA?

1.- ¿Es la dopamina la Kim Kardashian de los neurotransmisores?

2.- Impulso y motivación

2.1.- La recompensa

2.2.- Querer versus gustar: impulso, motivación y esfuerzo

2.3.- Expectativas

**3.-El poder de la dopamina (1ª parte): hormigas esclavas y ratones zombis**

## **TERCERA PARTE**

### **DOPAMINA Y ENVEJECIMIENTO**

1.- *Ikigai.*

2.- *¿Ikisu?*

**3.- El poder de la dopamina (2ª parte): ¿El amor rejuvenece?**

**4.- Personalidad, dopamina y vejez**

4.1.- Personalidad y dopamina

**5.- La depresión: el invitado inesperado, el enemigo más peligroso**

**6.- Alzheimer: el emperador de todas las pesadillas**

6.1.- Las hojas perennes que nos legaron las monjas

6.2.- Alzheimer y dopamina

6.3.- La dopamina y el nuevo paradigma sobre el alzhéimer

**7.-¿Puede la dopamina alargar la vida?**

7.1.- Dopamina: la llave maestra de la eterna juventud

7.2.- Alargar la vida (2ª parte)

7.3.- Sistema inmunológico y dopamina

7.4.- Cognición y dopamina

**8.- El ejercicio físico ¿el elixir de la eterna juventud?**

**9.- Nutrición**

**10.- Actividad, dopamina y longevidad**

**11.- ¿Cómo podemos mantener nuestra dopamina a salvo?**

11.1.- Sustancias naturales

*Bacopa munieri*

*Mucuna pruriens*

*Rhodiola rosea*

*L-Teanina*

Bayas

11.2.- Agua fría

11.3.- Música

11.4.- Meditación y yoga

11.5.- Ejercicio físico

11.6.- Medicamentos

**12.- Los otros elixires además de la dopamina: de los trasplantes de testículos de mono a la epigenética**

12.1.- Los elixires de la eterna juventud

*Rapamicina, mTOR y restricción calórica*

*Gen daf -2 y FOXO 3A*

*Sirtuinas y NAD<sup>+</sup>*

*Epigenética*

*Metformina*

*Klotho*

*Espermidina*

12.2.- Las soluciones de Aubrey de Grey para escapar de la senescencia

12.3.- La esperanza de lograrlo

**13.-¿Y si existieran los unicornios *antiaging*? En las fronteras de la ciencia:  
el efecto placebo y las profecías autocumplidas**

*Epílogo: un parpadeo fugaz*