GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Consecuencias biológicas de no suplementarse

Comunicados | 17/04/2026 | 00:00

A priori parece no tener consecuencias, comes razonablemente bien y el cuerpo responde. Sin embargo, por dentro, el desgaste avanza. A partir de cierta edad, y especialmente en contextos de estrés, falta de sueño o alta exigencia mental, el organismo deja de producir y reutilizar con la misma eficacia moléculas para la energía celular, la reparación y la longevidad. Pleniage, primera marca española especializada en NAD+, explica qué ocurre cuando el cuerpo empieza a quedarse sin recursos

A priori parece no tener consecuencias, comes razonablemente bien y el cuerpo responde. Sin embargo, por dentro, el desgaste avanza. A partir de cierta edad, y especialmente en contextos de estrés, falta de sueño o alta exigencia mental, el organismo deja de producir y reutilizar con la misma eficacia moléculas para la energía celular, la reparación y la longevidad. Pleniage, primera marca española especializada en NAD+, explica qué ocurre cuando el cuerpo empieza a quedarse sin recursos

No suplementarse no es una decisión neutra: es permitir que el declive biológico siga su curso natural sin apoyo.

Menos energía celular, más fatiga diaria. Con el paso del tiempo, los niveles de NAD+ disminuyen de forma progresiva. Esta molécula es esencial para la producción de energía en las mitocondrias. Cuando escasea, las células producen menos energía y el cuerpo entra en un estado de "bajo rendimiento": aparece el cansancio persistente, la falta de vitalidad y una menor capacidad para afrontar el día a día.

Reparación celular más lenta. El NAD+ participa directamente en la reparación del ADN y en los mecanismos que protegen a la célula frente al daño acumulado. Sin un apoyo adecuado, estos procesos se vuelven menos eficientes, favoreciendo el envejecimiento celular y reduciendo la capacidad del organismo para mantenerse en equilibrio a largo plazo.

Aumento del estrés oxidativo. Con los años, el cuerpo genera más radicales libres y, al mismo tiempo, pierde capacidad antioxidante. Si no se aportan nutrientes clave que refuercen estas defensas, el estrés oxidativo se acumula y afecta a tejidos, órganos y sistemas, acelerando el deterioro biológico.

Inflamación de bajo grado sostenida en el tiempo. La falta de apoyo nutricional favorece una inflamación silenciosa y persistente, relacionada con el envejecimiento, el deterioro metabólico y la pérdida de bienestar general. Aunque no siempre da síntomas inmediatos, impacta de forma

directa en la salud a medio y largo plazo.

Desequilibrio del sistema nervioso y del descanso. El estrés crónico, la falta de sueño reparador y la sobrecarga mental agotan neurotransmisores clave. Sin suplementación específica, el organismo tiene más dificultad para regular el cortisol, descansar bien y mantener la claridad mental y el equilibrio emocional.

Envejecimiento biológico acelerado. No suplementarse no significa "mantenerse igual", sino permitir que el envejecimiento celular avance sin apoyo. La suplementación actúa como una herramienta estratégica para aportar al organismo aquello que ya no produce en cantidad suficiente y ayudar a preservar la energía, la resiliencia celular y la calidad de vida.

Recomendación experta

PLENIAGE® PRO NAD+ es un suplemento formulado para apoyar la producción de energía celular y los procesos de reparación que disminuyen con la edad. Su fórmula avanzada combina NADH (Beta-NAD reducido) con una tríada exclusiva de polifenoles bioactivos —Resveratrol (de Polygonum cuspidatum), Berberina y Quercetina— enriquecida con Ácido Hialurónico y Vitamina C, que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo y al metabolismo energético normal.

63.74€

PLENIAGE® PRO CALM+ es un suplemento formulado para ayudarte a reducir el estrés y la ansiedad sin mermar la capacidad cognitiva. La combinación de L-triptófano, GABA, Rodiola y Ashwagandha ayuda a reducir la ansiedad y a mantener la estabilidad emocional, contribuyendo a una mejor calidad de sueño y resistencia frente a las tensiones del día a día. Mejorando el estado de ánimo y la función cognitiva.

28.49€

Acerca de PLENIAGE®

PLENIAGE® es la marca de complementos alimenticios de la empresa SAFIVITA S.L., empresa con sede en Madrid, fundada en 2023 con el propósito de redefinir el concepto de envejecimiento. Su misión principal es ralentizar el proceso de envejecimiento celular de manera

natural desde el interior, mediante el desarrollo de complementos y soluciones antienvejecimiento de calidad premium respaldados por evidencia científica. La empresa se enfoca en la comercialización de complementos alimenticios basados en NAD+, una molécula que, según numerosos estudios e informes científicos internacionales elaborados por expertos en nutrición y farmacéutica, puede tener la capacidad de retrasar y ralentizar el envejecimiento celular.

SAFIVITA S.L. Es la compañía que está detrás de esta iniciativa que ha creado la marca comercial para complementos alimenticios PLENIAGE®.

SAFIVITA S.L. Se enfoca en terapias digitales y soluciones tecnológicas avanzadas para el sector salud. Con un enfoque en la personalización y la accesibilidad, se desarrollan plataformas y aplicaciones que mejoran la atención médica.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/293707-consecuencias-biologicas-de-no-suplementarse.htm