

Beneficios del NMN



Lunes 31 de julio 2023

¿Sabías la importancia de los beneficios del NMN? Descúbrelos



5 beneficios del NMN

Promueve la longevidad

A medida que envejecemos, los niveles de NMN parecen disminuir y, por lo tanto, es posible que cualquier función de nuestro cuerpo que sea apoyada por NAD+ no funcione tan bien. Tomando un suplemento de NMN, una coenzima esencial implicada en diversos procesos celulares, aumentar los niveles de NAD+ puede ayudar a combatir el declive relacionado con la edad

Mejora en la salud física y metabólica

La suplementación de NMN conduce a una tolerancia a la glucosa significativamente mejorada, concentraciones mejoradas de NAD+ y una mejor sensibilidad a la insulina y los perfiles de lípidos, que son factores de riesgo importantes para la salud metabólica alterada.

Incrementa los niveles de energía

Ayuda a promover la energía en personas jóvenes como mayores, esto parece indicar que el NMN funciona y promueve el metabolismo energético y nos permite obtener más energía de los alimentos que comemos.

Ayuda a la calidad del sueño

Esto significa que al tomar el suplemento de NMN durante el día tendríamos niveles más altos de nicotinamida por la noche cuando la actividad disminuye. Lo que quiere decir es que debido a una menor síntesis de NMN.

Apoya la función cognitiva

Además de sus efectos antienvjecimiento, los estudios han demostrado que favorece la función cognitiva. La suplementación con NMN puede conducir a una mejor memoria, aptitud cognitiva y mayor claridad mental debido a la promoción de un metabolismo saludable de las células cerebrales.



"A principios del próximo siglo, se puede decir que una persona que tiene 122 años el día de su muerte ha vivido una vida plena, aunque no especialmente larga".

-David Sinclair