

INMUNO

FITNESS

Con la edad, nuestro sistema inmune se resiente y somos más vulnerables a infecciones y agresiones externas, sobre todo a partir de los 50 años.¹⁻⁴ Es esencial proteger el sistema inmune para defendernos de todo lo que supone una amenaza para el organismo.

¿QUÉ ES EL INMUNOFITNESS?

Es un estilo de vida que promueve la integración de hábitos saludables en nuestro día a día. Alimentación, vida activa, mente sana y prevención de enfermedades mediante la vacunación, como principales pilares para entrenar nuestra salud y tener un sistema inmune fuerte y resistente.

LA SALUD
TAMBIÉN
SE ENTRENA

¿CÓMO PODEMOS ENTRENARLO?

La vacunación es un punto clave para su entrenamiento.¹⁻⁴ Las personas de más de 50 años notan el proceso de inmunosenescencia porque tienen mayor incidencia de infecciones. A mayor longevidad, mayor riesgo de tener un tumor.^{3,5}

¡ÚNETE AL MOVIMIENTO INMUNOFITNESS!
APRENDE MÁS SOBRE ESTE ESTILO DE VIDA EN LA WEB
www.inmunofitness.es



Alimentación saludable

Vida activa

Mente sana

Vacunación

**¿CUÁLES SON
LOS 4 PILARES DEL
INMUNOFITNESS?**

REFERENCIAS:
1. Crooke SH, Ovsyannikova IG, Poland GA, Kennedy RB. Immunosenescence and human vaccine immune responses. *Immunity & Ageing*. 2019;16:25.
2. Ostolaza Ibañez A, Corraza Lavíneta J, Ayuso Blanco T. Inmunosenescencia: el rol de la edad en la esclerosis múltiple. *Neurología*. 2020. In press.
3. Weiskopf D, Weinberger B, Grubeck-Loebenstein B. The aging of the immune system. *European Society for Organ Transplantation*. 2009;22:1041-1050.
4. Van Der Heiden M, Van Ravenhorst MB, Bogaard M, Boots AMH, Berbers GAM, Buisman AM. Lower antibody functionality in middle-aged adults compared to adolescents after primary meningococcal vaccination: Role of IgM. *Experimental Gerontology*. 2018;105:101-109.
5. Weinberger B, Herndlir-Brandstetter D, Schwanninger A, Weiskopf D, Grubeck-Loebenstein B. Biology of immune responses to vaccines in elderly persons. *Clin Infect Dis*. 2008;46(7):1078-84.