

El intestino permeable: ¿cómo volver a dormir bien y recuperar tu salud metabólica sin dilapidar tu dinero?

Las clínicas de longevidad de Estados Unidos cobran hasta \$21,500 dólares al año por vigilar tu cuerpo. Los cinco números que de verdad predicen cuánto vas a vivir se miden en un laboratorio de barrio en México por \$1,655 pesos. Y los dos factores que más pesan, el sueño y la grasa, se evalúan casi gratis.

SIMÓN LEVY · MIAMI, FLORIDA · 16 DE AGOSTO DE 2026 · FRAUDE.SIMONLEVY.MX

01 · En palabras simples

Imagina que alguien te vende, por el precio de un coche nuevo cada año, un servicio cuyo producto final es una lista de números. Y que esos mismos números, los de verdad importantes, se obtienen en la esquina de tu casa por lo que cuesta una despensa.

Eso es la industria de la longevidad en 2026. Membresías anuales que van de \$10,000 a \$150,000 dólares, según el propio material de la industria. Resonancias de cuerpo completo, "edad biológica", sueros intravenosos de moda. El envoltorio es futurista. El contenido, cuando lo desarmas estudio por estudio, es en su núcleo el mismo que un chequeo preventivo bien hecho.

Esta investigación no dice que medir sea inútil. Dice lo contrario: medir es lo más poderoso que puedes hacer por tu vida después de los 50. Lo que desarma, con precios publicados y fuentes primarias, es el sobreprecio.

El hallazgo central, cálculo propio de este trabajo: una anualidad APEX de \$21,500 dólares equivale a más de 240 paneles esenciales completos en un laboratorio de barrio mexicano. Doscientos cuarenta años de chequeos. Nadie vive tanto. Ni pagando.

02 · El menú del miedo

El mercado se ordena como una pirámide. En la punta, membresías de seis cifras. En la base, exactamente los mismos biomarcadores, a precio de laboratorio.

Los precios de lista, verificados a la fecha de publicación: techo del mercado premium, \$150,000 dólares al año. Human Longevity, paquetes amplios de \$50,000 o más, con evaluación única de \$8,000. Fountain Life APEX, de \$19,500 a \$21,500 al año, con nivel CORE en \$2,995. Biograph, \$7,500 el nivel Core y \$15,000 el nivel Black en su primer año. En el otro extremo: Function Health, unos 160 biomarcadores por \$500 al año, y TruAge, el test de "edad biológica" por \$499.

El dato que la propia industria presume: la operadora de APEX afirma que cerca del 14% de sus miembros descubre un hallazgo accionable potencialmente grave. Es un argumento real a favor de la detección temprana. El problema no es detectar. Es que detectar lo esencial no cuesta eso.

FUENTES: Fountain Life NY y reportes de industria: tiers \$10,500/\$21,500/\$85,000 (ThePricer, dic 2025). Rango \$10,000-\$150,000: blog corporativo Fountain Life. APEX y CORE: GRN Labs, ene 2026. Biograph y HLI: World Longevity Clinics, jun 2026. HLI \$50,000+: Longevity Hub, ago 2026. Function Health: TechCrunch, ago 2025. TruAge: KnowYourDNA, may 2026. 14%: afirmación de la propia empresa vía Longevity Hub, ago 2026.

03 · La tabla que nadie publica

Esta tabla no existe en ningún otro lugar. Cruza, estudio por estudio, lo que las clínicas premium empaquetan en sus membresías contra el precio del mismo dato en un laboratorio de barrio mexicano. Es cálculo propio de esta investigación.

QUÉ MIDE	PARA QUÉ SIRVE	CLÍNICA PREMIUM	TU BARRIO (MXN)
Biometría hemática	Anemia, infección, estado general	Incluido en membresía de \$21,500 USD	\$45-\$80
Química sanguínea 30 parámetros	Glucosa, riñón, hígado, lípidos completos	Incluido en membresía de \$21,500 USD	~\$325
Perfil hormonal completo	Tiroides, testosterona, estrógenos	Incluido en membresía de \$21,500 USD	\$580-\$850
Densitometría ósea (DEXA)	Osteoporosis y composición corporal	Incluido en membresía de \$21,500 USD	desde \$400

Cintura y cuello (cinta métrica)	Grasa visceral y riesgo de apnea	Incluido en membresía de \$21,500 USD	\$0
Cuestionario STOP-Bang	Riesgo de apnea, validado clínicamente	Incluido en membresía de \$21,500 USD	\$0
PANEL ESENCIAL COMPLETO	Precio más alto publicado de cada estudio	\$21,500 USD	\$1,655 MXN

La diferencia entre las dos columnas no es la calidad del dato. Un valor de glucosa, de colesterol o de densidad ósea es el mismo número en Manhattan y en Culiacán. La diferencia es el mármol, el concierge y la palabra "longevity" en la puerta. Lo que sí agregan las membresías premium, la imagen avanzada como la resonancia de cuerpo completo, es justamente la capa cuya utilidad en personas sin síntomas sigue en debate médico. Pagas más por la parte menos probada.

FUENTES: Directorios de precios Salud Digna, actualización 27 abr 2026 (precios orientativos; confirmar en salud-digna.org). Precio APEX: GRN Labs, ene 2026. Suma de \$1,655 MXN y comparación por estudio: cálculo propio del autor, 16 ago 2026.

04 · El secreto: el intestino permeable

Aquí está lo que ninguna clínica de \$21,500 dólares te va a decir en la primera consulta: el mal sueño, la grasa que no baja y el cansancio de las tres de la tarde no son tres problemas. Son un solo problema con tres caras. Y ese problema vive en la pared de tu intestino.

La pared del intestino es una sola capa de células unida por sellos de proteína. Cuando esos sellos se aflojan, por dieta ultraprocesada, alcohol, estrés, antiinflamatorios y mal dormir, el intestino se vuelve permeable: deja pasar a la sangre fragmentos de bacterias, el más estudiado se llama LPS. Cuando el LPS circula, el cuerpo entero se inflama en silencio. La ciencia le puso nombre: endotoxemia metabólica.

En una cohorte de 500 adultos, los niveles altos de zonulina, la proteína que regula esos sellos, se asociaron con peor índice de masa corporal, peor glucosa, peores triglicéridos y más proteína C reactiva. Tres caras del mismo problema: intestino roto, noche rota, porque el intestino fabrica precursores de melatonina y GABA; inflamado no se adelgaza, porque la endotoxemia empuja resistencia a la insulina y grasa visceral; y el cansancio que no se quita, que es la inflamación crónica de bajo grado.

Mi tesis, firmada como análisis: la industria te vende el techo, resonancias y sueros, cuando la casa se hunde por los cimientos.

Repara la pared del intestino y el sueño mejora, la grasa cede y la energía regresa.

HECHO Y FUENTE: zonulina y LBP elevadas asociadas a peor perfil metabólico: estudio NQplus, 500 adultos, 2021. Endotoxemia metabólica y obesidad: revisión PMC 2025. Zonulina: Fasano, F1000Research, 2020. ANÁLISIS: la lectura causal integrada es tesis del autor; el intestino permeable como diagnóstico único sigue en debate médico. No es consejo médico.

05 · Dormir: el protocolo y el producto

Ningún suero de \$2,000 dólares por sesión hace por tu corazón, tu cerebro y tu peso lo que hacen ocho horas de sueño reparador. Y ningún dato de esta investigación es más grave que este: uno de cada cuatro adultos mexicanos tiene alto riesgo de apnea del sueño, y la inmensa mayoría no lo sabe.

La encuesta nacional de salud midió síntomas de sueño en adultos: 27.3% con alto riesgo de síndrome de apnea obstructiva y 48.5% que ronca, con el riesgo concentrado exactamente donde está la clase media mayor de 40: personas con sobrepeso, con hipertensión, en zonas urbanas. El Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias lo dice sin rodeos: la gente minimiza el problema porque cree que roncar es dormir bien. Es lo contrario. Es tu vía aérea cerrándose.

La apnea sin tratar sube la presión arterial, multiplica el riesgo de infarto y de accidente cerebrovascular, y sabotea cualquier intento de bajar de peso. La relación con la obesidad es un círculo: entre el 40% y el 70% de las personas con obesidad moderada o grave presentan algún grado de apnea, y la evidencia clínica registra que la incidencia se multiplica por seis con solo 10% de aumento de peso corporal.

El primer filtro diagnóstico es un cuestionario de 8 preguntas, validado clínicamente en todo el mundo, que cuesta cero pesos: STOP-Bang. Ronquido fuerte, cansancio diurno, pausas respiratorias observadas, presión alta, IMC mayor a 35, más de 50 años, cuello de más de 40 cm, sexo masculino. De 0 a 2 respuestas afirmativas: riesgo bajo. De 3 a 4: intermedio. De 5 a 8: alto. Con 3 o más, el resultado se lleva al médico y se pide valoración de sueño. La versión interactiva está en fraude.simonlevy.mx.

El protocolo que yo uso, en tres niveles. Gratis: horario fijo, recámara oscura y fresca, cero pantallas la última hora, cero alcohol después de las 8. El refuerzo: Seed PM-02 Sleep + Restore, cápsula-en-cápsula con 500 microgramos de melatonina bioidéntica bifásica, ashwagandha Shoden y PQQ por fuera, y prebióticos y postbióticos para el microbioma por dentro; el único producto masivo de sueño

diseñado sobre el eje intestino-cerebro (nivel B, ingredientes con estudios en humanos): amzn.to/4zcN0Me. Avanzado, con médico: secretagogos como CJC-1295 con Ipamorelina para amplificar el pulso nocturno de hormona de crecimiento, y DSIP; evidencia humana limitada, nivel C, siempre después de medirse: peptide.link/simon-levy.

FUENTES: Guerrero-Zúñiga et al., Salud Pública de México, vol. 60 n. 3, 2018, sobre Ensanut MC 2016. INER, boletines 114 y 342. 40-70% apnea en obesidad: Katz 2021; Ma 2024. x6 con +10% de peso: UNAM/IMSS 2024. PM-02: materiales de Seed y NutraIngredients, sep 2025. STOP-Bang: herramienta educativa. Enlaces de afiliado: Es Posible puede recibir comisión sin costo extra. Péptidos en investigación: requieren supervisión médica.

06 · La grasa: el protocolo y los péptidos

Tres de cada cuatro adultos mexicanos cargan un exceso de peso que les está cobrando años de vida. Y el estudio que mide con precisión de hospital cuánta de esa carga es grasa y cuánta es músculo, la densitometría, cuesta desde \$400 pesos. Con descuento adicional si tienes credencial INAPAM.

Los datos oficiales: la encuesta nacional de 2022 registró 36.9% de adultos con obesidad y 38.3% con sobrepeso. Sumados: 75.2%. Es la epidemia real de México, y es también la puerta de entrada de la apnea, la diabetes y el infarto. La obesidad es el principal factor de riesgo modificable de la apnea del sueño. Modificable. Esa palabra es la buena noticia escondida en la estadística.

La báscula del baño miente: no distingue el músculo que te protege de la grasa visceral que te mata. El indicador de emergencia es todavía más barato que la densitometría: una cinta métrica en la cintura. Más de 102 cm en hombres o 88 cm en mujeres es una alarma de grasa visceral reconocida por la práctica clínica internacional. Costo: cero.

El protocolo de grasa que yo uso, en tres niveles. Gratis: cintura cada mes, proteína en cada comida, caminar después de comer. Intestino: reparar la pared, porque un cuerpo inflamado no suelta la grasa; mi pieza de recuperación es Klow 30/10/10, colágeno hidrolizado en péptidos, glicina y prolina como ladrillos directos del tejido intestinal; el protocolo completo está documentado dentro de Longevity Lab. Avanzado, con médico: aquí la ciencia ya cruzó la línea regulatoria: los GLP-1 (semaglutida, tirzepatida) son medicamentos aprobados por la FDA para obesidad, y la tesamorelina está aprobada para reducir grasa visceral en una indicación específica (nivel A); BPC-157 para mucosa intestinal sigue en investigación con evidencia principalmente animal (nivel C).

Primero el panel de \$1,655 y la cintura medida, después el médico, y solo entonces el péptido: peptide.link/simon-levy.

FUENTES: ENSANUT 2022 vía revisión UNAM/IMSS 2024; suma 75.2% cálculo propio. Densitometría e INAPAM: Salud Digna, 27 abr 2026. Cintura: NCEP-ATP III. GLP-1 y tesamorelina: medicamentos de prescripción, los indica un médico. BPC-157: sin aprobación FDA. Enlaces de afiliado con posible comisión.

07 · El benchmark: Longevity Lab contra las clínicas

Hagamos lo que ningún vendedor hace: poner las ofertas en la misma mesa, con precios de lista publicados, y dejar que las columnas hablen.

Fountain Life APEX: \$21,500 dólares al año; resonancia de cuerpo completo, angiotomografía, paneles y concierge; inglés, Naples y Nueva York. Function Health: \$500 al año; unos 160 biomarcadores con retesteo; inglés, laboratorios de EE.UU. Longevity Lab (Es Posible): de \$96 a \$960 dólares al año. Esencial \$7.99 al mes: la guía del panel de \$1,655 por edad y presupuesto, protocolos de sueño, grasa e intestino, calculadoras y seguimiento año contra año. Plus \$14.99 al mes: agrega red de laboratorios con descuento y una consulta médica anual; con dos paneles al año ya se pagó solo. Fundador \$79.99 al mes: dos consultas con internista, espirometría anual y una sesión anual uno a uno conmigo.

La cuenta: una anualidad APEX equivale a 119 años del plan Plus. No es comparación de iguales, y ese es el punto: ellos venden imagen avanzada de utilidad debatida en gente sin síntomas; el Lab vende el sistema operativo: qué medirte, dónde, cuánto pagar, qué significa el resultado y qué protocolo sigue. La resonancia no te dice qué hacer el lunes. El sistema sí. longevity.simonlevy.mx

FUENTES: precios APEX y Function, capítulo 02. Planes Longevity Lab: publicados en upgrade.simonlevy.mx, ago 2026. Cuenta de 119 años: \$21,500 / \$179.88 anualizados, cálculo propio.

08 · Dónde medirse hoy mismo

Este capítulo es el que ninguna membresía te va a regalar: el mapa real de dónde obtener cada dato, empezando por lo gratuito.

México, gratis: si eres derechohabiente de IMSS o ISSSTE, los módulos preventivos miden presión, glucosa, peso y cintura sin costo. Es tu derecho.

México, bajo costo: Salud Digna opera más de 700 sucursales sin cita para laboratorio. Biometría desde \$45, química de 30 parámetros por unos \$325, densitometría desde \$400, mastografía por \$275. Diez por ciento de

descuento pagando en línea y 10% adicional con credencial INAPAM. Precios orientativos: confirmar en el cotizador oficial. En Chopo y laboratorios estatales, pedir los estudios por su nombre exacto y comparar precio antes de pagar.

México, sueño: con STOP-Bang de 3 o más, pedir al médico referencia a una clínica de trastornos del sueño. El INER opera la unidad de medicina del sueño de referencia nacional.

Estados Unidos: Function Health ofrece unos 160 biomarcadores por \$500 al año, y Quest y Labcorp venden paneles directo al consumidor, sin membresía. Si aún así se quiere el test de "edad biológica", TruAge cuesta \$499, con la advertencia del propio fabricante: es bienestar, no diagnóstico, sin autorización de la FDA. En presupuesto limitado, es el primer estudio que se recorta.

09 • Por dónde entra la ley

El lujo no es ilegal. Cobrar \$21,500 dólares por un paquete de estudios es un precio, no un delito. Lo que sí tiene consecuencias legales en Estados Unidos es prometer, sin ciencia que lo respalde, que un producto alarga la vida.

El marco: la Sección 5 del FTC Act (15 U.S.C. §45) prohíbe actos y prácticas engañosas en el comercio; toda afirmación de salud en publicidad debe sustentarse con evidencia científica competente y confiable. La guía operativa: Health Products Compliance Guidance de la FTC, diciembre de 2022, la primera actualización en 25 años, que extiende el estándar de los suplementos a todos los productos de salud, incluidos aparatos, apps y pruebas. El precedente reciente: orden final de la FTC contra la telemedicina NextMed, 3 de diciembre de 2025, por publicidad engañosa en programas de pérdida de peso con GLP-1. El bienestar premium ya está en la mira.

La ventanilla: reportfraud.ftc.gov, abierta a consumidores dentro y fuera de Estados Unidos. El documento que convierte una observación en expediente: el contrato de membresía y el material publicitario donde consten promesas de extensión de vida sin sustento.

Lo que no se pudo probar y el deslinde obligado: ninguna de las empresas nombradas en esta investigación (Fountain Life, Human Longevity, Biograph, Function Health, TruDiagnostic) ha sido acusada ni sancionada por la FTC en relación con los hechos aquí descritos; sus precios son públicos y su cita es registro de mercado, no señalamiento. Esta investigación no pudo auditar los contratos privados de membresía ni las promesas verbales de venta. El análisis de estatutos es herramienta educativa, no asesoría legal. Presunción de inocencia para toda persona y empresa mencionada.

10 · El plan completo

La longevidad real es aburrida, barata y tuya. Se construye con cinco números medidos una vez al año, ocho horas de sueño y una cintura vigilada. Todo lo demás es mármol.

El protocolo completo, en orden y con costo real: (1) medir: el panel de \$1,655 una vez al año, la cinta cada mes, el STOP-Bang cada año después de los 50; (2) reparar el cimientito: el intestino, con el protocolo de sueño y el stack de recuperación; (3) dormir: Seed PM-02 cada noche; (4) recuperar: Klow 30/10/10, documentado en el Lab; (5) avanzado, con médico y después de medir: los péptidos de mi plataforma; (6) el sistema que ordena todo: Longevity Lab desde \$7.99 dólares al mes. El chequeo del millonario, a precio de despensa, con instrucciones en español.

En Longevity Lab convertimos esta investigación en tu sistema personal: protocolos con evidencia, calculadoras, guía de estudios por edad y presupuesto, y seguimiento de tus números año contra año. Todo en español, todo con fuentes: longevity.simonlevy.mx

Simón Levy · Miami, Florida · Es Posible · fraude.simonlevy.mx

[Patreon: la investigación TikTok-ByteDance](#)

[Patreon: programa de socios de cashback](#)

[Patreon: expediente Morena](#)