



Natural Foods & Café

Denton, Texas...since 1965

# Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Julio 2015

## Dietas de Esperanza

Los antioxidantes y las dietas antiinflamatorias reducen las posibilidades de cáncer de próstata, seno y otros cánceres

### Los niveles de antioxidantes

“Los hombres con cáncer de próstata a menudo tienen bajos niveles de antioxidantes en la dieta y aumento de la peroxidación de lípidos”, dijeron los doctores. En este estudio, los investigadores midieron la capacidad antioxidante total (CAT)—incluyendo los de la dieta y los suplementos—y qué tan agresivo era el cáncer de próstata en 855 americanos negros y 945 americanos blancos con cáncer de próstata leve, intermedio o altamente agresivo.

Los doctores encontraron una relación directa: cuanto menor es el nivel de CAT, más agresivo es el cáncer de próstata, sin diferencias significativas entre los hombres blancos y negros. En general, los hombres con los niveles más altos de CAT eran 69 por ciento menos propensos a desarrollar cáncer de próstata altamente agresivo en comparación con los que tenían la capacidad antioxidante total más baja en la dieta y suplementos.

### Dietas antiinflamatorias

La inflamación crónica es un factor en el desarrollo de cáncer, y las dietas pueden promover o desalentar la inflamación. Para medir las tendencias inflamatorias de diferentes dietas, los doctores han desarrollado el índice inflamatorio

dietético (IID), utilizando 36 variables de alimentos. Los alimentos antiinflamatorios incluyen frutas, vegetales, ácidos grasos omega-3 y fibra, mientras que los alimentos pro-inflamatorios incluyen azúcares refinados, ácidos grasos omega-6, y alimentos altamente procesados, entre otros.

En este estudio, 6,542 hombres y mujeres de peso sano hasta con sobrepeso, de 49 años de edad en promedio, completaron por lo menos seis encuestas dietéticas durante los dos primeros años, donde los doctores hicieron un seguimiento durante un promedio de 10 años más. En general, los doctores encontraron un vínculo entre las dietas pro-inflamatorias y unas mayores probabilidades de desarrollar cáncer de próstata, pero no hay una relación con otros tipos de cáncer. Cuando los doctores vieron la IID según los niveles de alcohol en la dieta, mientras que no hubo relación con el cáncer en los consumidores más altos de alcohol con dietas pro-inflamatorias, aquellos con dietas pro-inflamatorias que consumieron cantidades bajas y moderadas de alcohol eran más propensos a desarrollar cualquier tipo de cáncer o cáncer de seno.

REFERENCIA: NUTRITION AND CANCER; 2016, VOL. 68, No. 2, 214-24

## Revelación

de Julio

## Pescado Graso para el Corazón Sano

Muchos estudios sobre los omega-3 probaron dosis de más de 3,000 mg de EPA con DHA por día. En este estudio, 312 hombres y mujeres sanos tomaron 700 mg o 1,800 mg de EPA con DHA por día, o un placebo. Después de ocho semanas, aunque no hubo una conclusión general, y ningún cambio para el placebo, quienes comenzaron el estudio con alta presión arterial sistólica vieron al menos una disminución del 3.6 por ciento en la presión arterial sistólica con cualquiera de las dosis de ácidos grasos omega-3. Los doctores dijeron que la gente podría obtener este nivel de omega-3 comiendo dos o tres porciones de pescado graso a la semana.

REFERENCIA: THE JOURNAL OF NUTRITION; 2016, VOL. 146, No. 3, 516-23

### En esta Edición

LOS NUTRIENTES IMPULSARON LA COGNICIÓN, LA MEMORIA, LA ATENCIÓN 2

EL FOLATO Y LA CARNITINA MEJORARON EL SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO 2

LOS NUTRIENTES MEJORAN LA CIRCULACIÓN Y EL AZÚCAR EN LA SANGRE 3

LOS NUTRIENTES PROTEGEN CONTRA LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS 3

BROCHETAS DE PESCADO 4

# Mejor Cerebro

## Los nutrientes mejoran la cognición, la memoria y la atención

### La vitamina K y la cognición

Un nuevo hallazgo relaciona la vitamina K con las vainas de mielina y las membranas alrededor de las neuronas; las células nerviosas que procesan y transmiten señales en el cerebro y el cuerpo. Estudios previos encontraron que la vitamina K que sirve para la memoria y la cognición pueden reducirse cuando los medicamentos reducen la vitamina K, lo que lleva a los doctores a comprobar si existe un vínculo entre la vitamina K y la cognición en los adultos mayores.

En este estudio, los doctores midieron la vitamina K en la dieta de 192 personas, con al menos 65 años de edad, y compararon el rendimiento cognitivo entre los que consumieron menos vitamina K y los que consumieron más. Las personas con niveles más altos de vitamina K obtuvieron mejores resultados

en las pruebas de memoria, la atención, las matemáticas y el lenguaje, y lograron mejores resultados en las medidas de comportamiento, incluyendo autocontrol, estado de ánimo, y deseo de participar en actividades cotidianas.

Al discutir sus hallazgos, los doctores dijeron que la vitamina K puede desempeñar un papel en la prevención de la demencia, y que asegurar una vitamina K suficiente en la dieta puede mejorar la cognición y el comportamiento en los adultos mayores.

### Bacopa monnieri, la memoria, y la atención

Los doctores ayurvédicos han utilizado durante mucho tiempo la bacopa monnieri para los problemas neurológicos y de comportamiento. En

este análisis, los doctores revisaron nueve estudios controlados con placebo, con 437 participantes que tomaron un extracto estandarizado de bacopa monnieri durante al menos 12 semanas.

En general, en comparación con el placebo, aquellos que toman bacopa monnieri tenían mejor atención visual, eran mentalmente más flexibles, y fueron capaces de cambiar de tarea, y escanear, buscar y procesar información visual más rápidamente. En una prueba de tiempo de reacción, los grupos de bacopa monnieri fueron capaces de elegir más rápidamente entre múltiples opciones, indicando que estaban generalmente más alerta y tenían una mejor velocidad y el control de los movimientos del cuerpo.

**REFERENCIA:** NUTRIENTS; AUGUST, 2015, VOL. 7, NO. 8, 6739-50

# La Esperanza para el SOP

## Los nutrientes mejoran los síntomas en el síndrome de ovario poliquístico

### ¿Qué es el SOP?

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es un trastorno endocrino común en las mujeres en edad fértil, con síntomas que incluyen períodos irregulares, niveles de hormonas masculinas elevadas, y agrandamiento de los ovarios. Si no se trata, el síndrome puede conducir a la diabetes tipo 2 y otros problemas de salud.

### El ácido fólico redujo la inflamación

En este estudio, 69 mujeres con síndrome de ovario poliquístico, de 18 y 40 años de edad, tomaron un placebo, 1 mg de folato (ácido fólico) por día, o 5 mg de ácido fólico por día, durante ocho semanas. Las dosis fueron muchas más veces la cantidad dietaria recomendada (CDR) para el folato en Estados Unidos.

Los doctores midieron los niveles

de inflamación y los signos de estrés oxidativo antes y después del estudio. Las mujeres que tomaron la dosis de 5 mg de ácido fólico presentaron disminuciones significativas en la inflamación, incluyendo menores niveles de homocisteína y proteína C-reactiva. Las mujeres en el grupo de 5 mg de ácido fólico también tuvieron una mejor capacidad de regular y usar la insulina, y un aumento significativo en la capacidad antioxidante total, lo que sugiere menos estrés oxidativo.

### Carnitina, control de la glucosa, y pérdida de peso

En este estudio, 60 mujeres con sobrepeso y síndrome de ovario poliquístico tomaron 250 mg de carnitina por día o un placebo. Después de 12 semanas, aunque el grupo del placebo no había mejorado o presentaba deterioros,

las mujeres que tomaron carnitina presentaron un descenso del 7.3 por ciento en los niveles de glucemia en ayunas, y una disminución del 21.9 por ciento en los niveles de insulina.

Las mujeres en el grupo de carnitina también perdieron seis libras en promedio, o alrededor de un 4 por ciento del peso corporal, con un descenso similar en las puntuaciones del índice de masa corporal, con una disminución de casi una pulgada en el tamaño de la cintura, y una disminución del 2.5 por ciento en la medida alrededor las caderas.

**REFERENCIA:** CLINICAL ENDOCRINOLOGY; DECEMBER, 2015, PUBLISHED ONLINE



# Actualización Sobre la Diabetes

## Los nutrientes mejoran la circulación, azúcar en la sangre, y los lípidos en la diabetes tipo 2

### El aceite de krill, la circulación, y el colesterol

En este estudio de dos partes, los doctores querían probar los efectos de los omega-3 del aceite de krill en la circulación y el colesterol. En la primera parte, 47 hombres y mujeres con diabetes tipo 2, de 65 años de edad en promedio, tomaron un placebo o 1,000 mg de omega-3 del aceite de krill por día durante cuatro semanas. Aproximadamente tres de cada cuatro participantes también tenían una presión arterial alta o lípidos desequilibrados.

Después de cuatro semanas, mientras que el grupo del placebo no había cambiado, la circulación había mejorado en el grupo de aceite de krill, que registró un aumento en la capacidad de los vasos

sanguíneos para relajarse y dilatarse.

Un grupo más pequeño de los 34 continuó en la segunda parte del estudio, tomando aceite de krill durante 17 semanas más. El HDL, el colesterol bueno, aumentó en promedio a 49.09 miligramos por decilitro (mg/dL) de sangre desde 43.48 mg/dL. El HDL protege contra las enfermedades circulatorias, particularmente en los niveles superiores a 60 mg/dL.

### Los probióticos, el azúcar en la sangre, y los lípidos

Los doctores saben que el cuerpo necesita un equilibrio de microbios para una buena salud. Las personas con diabetes tipo 2 por lo general tienen un desequilibrio microbiano, denominado

“disbiosis.” En este estudio, 43 hombres y mujeres con diabetes tipo 2 durante al menos un año tomaron 120 gramos de leche fermentada por día, solo como placebo o con el probiótico *Lactobacillus acidophilus* La-5 y el *Bifidobacterium animalis*.

Después de seis semanas, a largo plazo el promedio de azúcar en la sangre, el colesterol total y LDL había disminuido en el grupo de probióticos mientras que aumentó para el placebo. Las medidas de la inflamación y sensibilidad a la insulina mejoraron en ambos grupos, que los doctores atribuyeron a los azúcares y las proteínas beneficiosas de la leche fermentada.

**REFERENCIA:** BMJ OPEN DIABETES RESEARCH AND CARE; 2015, VOL. 3, E000107, PUBLISHED ONLINE

## Corazón Saludable

### Los nutrientes protegen contra enfermedades cardíacas y circulatorias

#### El magnesio y la las arterias

El calcio se puede acumular en las paredes arteriales, aumentando las posibilidades de enfermedades del corazón, presión arterial alta y diabetes tipo 2. Estudios previos encontraron una relación entre los niveles bajos de magnesio y la acumulación de calcio en las arterias coronarias en aquellos con enfermedad renal crónica, pero los doctores querían conocer más acerca del magnesio y la acumulación de calcio en las personas sanas.

En este estudio, los doctores midieron los niveles de magnesio en 1,276 hombres

y mujeres que estaban libres de síntomas de la enfermedad cardiovascular. En comparación con aquellos con niveles más bajos, aquellos con niveles más altos circulantes de magnesio fueron 48 por ciento menos propensos a tener presión arterial alta, un 69 por ciento menos propensos a tener diabetes tipo 2, y 42 por ciento menos propensos a tener acumulación de calcio en las arterias coronarias.

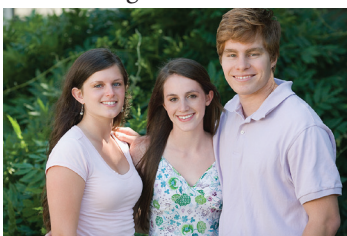
#### La vitamina B12, los ácidos grasos omega-3, y la inflamación

La inflamación crónica es un factor en las enfermedades cardíacas y circulatorias. En este estudio, 30 hombres y mujeres sanos, de 23 a 25 años de edad, tomaron 1,000 mg de vitamina B12 únicamente, 490 mg de DHA, más 98 mg de EPA sola, o la vitamina B12 y los omega-3 juntos.

Después de ocho semanas, los tres grupos presentaron un descenso en dos importantes factores inflamatorios—homocisteína y proteína C-reactiva—donde aquellos que tomaron la combinación de vitamina B12 y los omega-3 presentaron el mayor beneficio.

Los doctores dijeron que estos dos factores inflamatorios son importantes; la homocisteína porque los niveles elevados de la misma pueden ser una señal temprana de enfermedad cardíaca y circulatoria, y la proteína C-reactiva debido a que los niveles elevados de la misma son un signo de inflamación sistémica. Los doctores llegaron a la conclusión que la vitamina B12 y los omega-3 reducen la inflamación en personas jóvenes y sanas.

**REFERENCIA:** NUTRITION JOURNAL; 2016, VOL. 15, No. 22, PUBLISHED ONLINE





Natural Foods & Café

200 W. Congress Street  
Denton, TX 76201  
Teléfono: 940.387.5386  
Sitio web: cupboardnaturalfoods.com

*Horario:*

- Lunes:* 8:00 a.m.-9:00 p.m.
- Martes:* 8:00 a.m.-9:00 p.m.
- Miercoles:* 8:00 a.m.-9:00 p.m.
- Jueves:* 8:00 a.m.-9:00 p.m.
- Viernes:* 8:00 a.m.-9:00 p.m.
- Sábado:* 8:00 a.m.-9:00 p.m.
- Domingo:* 10:00 a.m.-8:00 p.m.

## Brochetas de Pescado

Por favor, vea la página 1 sobre un nuevo estudio que encontró que el aceite de pesado omega-3 redujo la presión arterial alta.

**Ingredientes:**

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 2 libras de su favorito filete de pescado | 1 taza de albahaca fresca   |
| graso                                     | 1/2 taza de aceite de oliva |
| 8 a 12 tomates cherry                     | 2 dientes de ajo            |
| 2 calabacines medianos                    | Sal y paprika al gusto      |
| 1 cebolla amarilla mediana                | 8 pinchos                   |

**Instrucciones:** Lave y corte el pescado en 24 cubos de 1 1/2". Corte el calabacín en trozos de 1 1/2", y la cebolla por la mitad longitudinalmente, separando mientras mantiene entre dos y tres capas juntas. Enhebre el pescado contra las fibras en los pinchos, alternando con los tomates, calabacín y cebolla. En una licuadora, haga puré con la albahaca, el aceite y el ajo hasta que esté suave. Sazone con sal y paprika, reservando la mitad de la mezcla para más adelante. Esparza sobre las brochetas la mitad de la mezcla de aceite y sazone con condimentos. Caliente la parrilla en fuego a alto y ase hasta que el pescado esté opaco, de 6 a 10 minutos, volteando de vez en cuando. Con una brocha limpia, recubra las brochetas con una capa de la mezcla restante de aceite y sirva.

## ¡Gracias por Su Compra!

Estamos dedicado en descubrir los beneficios de una buena nutrición y vida saludable, y esperamos que esta edición de Revelaciones Naturales para el Bienestar® le informe e inspire para tomar un papel activo en su salud. Por favor no dude en contactarnos si tiene preguntas sobre algún producto natural que le interese.

Estos artículos únicamente ofrecen información nutricional y no pretenden reemplazar la opinión profesional de su médico.

Impreso en papel reciclado ©2016 RI