



Natural Foods & Café

Denton, Texas...since 1965

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Enero 2017

Piel más Joven

Los nutrientes reducen las arrugas y protegen contra el daño solar

La CoQ10 mejora las arrugas

La CoQ10 es un nutriente presente de forma natural en cada célula del cuerpo, y ayuda a las células a producir energía. Las empresas de cosméticos utilizan la CoQ10 como un ingrediente en fórmulas tópicas, pero la investigación sobre los efectos en la piel de tomar CoQ10 como un suplemento oral es muy limitada. En este estudio, 33 voluntarios sanos, de 53 años en promedio, tomaron un placebo, 50 mg o 150 mg de CoQ10 por día.

Después de 12 semanas, ambos grupos de CoQ10 notaron una mejoría en las arrugas alrededor de los ojos, y el grupo de dosis alta también presentó una mejora en las arrugas alrededor de la boca, la nariz y los labios. La CoQ10 no hidrató la piel o protegió de la luz UVB en este estudio.

Al discutir sus hallazgos, los doctores dijeron que tomar CoQ10 ayudó a reducir el deterioro estacional en la elasticidad de la piel y mejoró algunos signos visibles del envejecimiento, incluyendo la reducción significativa de las arrugas y líneas finas, y mejorando la suavidad de la piel.

Romero y extractos de pomelo

Algunas plantas contienen polifenoles que pueden proteger contra los efectos del envejecimiento producidos por la luz solar. En este estudio piloto, 90 mujeres con piel blanca pálida, promedio, o más



oscura que mostraban algunos efectos de envejecimiento y daño solar, tomaron un extracto de polifenoles de romero y pomelo. Los doctores expusieron periódicamente a las mujeres a luz ultravioleta-A y ultravioleta-B (UVA y UVB) durante los varios meses que tomaron el suplemento.

Las mujeres comenzaron a mostrar una disminución en el enrojecimiento de la piel y la oxidación por la exposición a los rayos UVA y UVB desde las dos semanas posteriores a empezar a tomar el suplemento de romero y pomelo. Las arrugas y la elasticidad de la piel también mejoraron en el transcurso del estudio.

Los doctores dijeron que los beneficios de los polifenoles de romero y pomelo probablemente provienen de la reducción de la oxidación y la inflamación de la piel, y que la toma de extracto de romero y pomelo puede ser una estrategia nutricional complementaria para evitar los efectos negativos de los daños del sol, lo que ayuda a conservar una piel suave y de aspecto más joven.

REFERENCIA: BIOFACTORS; AUGUST, 2016, PUBLISHED ONLINE

Revelación

de Enero

Los Probióticos y la EM

En la esclerosis múltiple (EM), el sistema inmune ataca por error el tejido graso que rodea y protege las fibras nerviosas, lo que altera los impulsos nerviosos desde y hacia el cerebro. En este estudio, 60 personas con EM tomaron un placebo o los probióticos *L. acidophilus*, *casei*, *fermentum*, y *bifidobacterium bifidum*. Después de 12 semanas, en comparación con el placebo, el grupo de los probióticos tenían menos depresión y ansiedad. Los que tomaron probióticos también presentaron niveles más bajos de inflamación, estrés oxidativo, insulina circulante, y resistencia a la insulina, mientras que la capacidad del cuerpo para producir insulina mejoró. Además, el HDL, el colesterol "bueno", aumentó como porcentaje de colesterol total, mejorando los perfiles de lípidos.

REFERENCIA: CLINICAL NUTRITION JOURNAL; 2016, AUGUST, 2016, PUBLISHED ONLINE

En esta Edición

LOS NUTRIENTES MEJORAN LOS NIVELES DE INSULINA Y FACTORES METABÓLICOS 2

LOS NUTRIENTES PROLONGAN LA VIDA, ASEGURAR UNA INFANCIA SALUDABLE 2

LOS NUTRIENTES RETRASAN EL ENVEJECIMIENTO 3

LA ASHWAGANDHA TIENE BENEFICIOS EN LA MASA CORPORAL Y EL CORAZÓN 3

DELICIOSO YOGURT LASSI 4

Actualización sobre la Diabetes

Los nutrientes mejoran los niveles de insulina, factores metabólicos, y reducen las posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2

La colina, betaína, y la resistencia a la insulina

La colina y la betaína ayudan a la función hepática, y ayudan a las células a reproducirse. En este estudio, los doctores midieron las dietas de 2,394 adultos de la población general.

Tanto los hombres como las mujeres que consumieron la mayor cantidad de colina y betaína tenían la menor resistencia a la insulina, mientras que los hombres y las mujeres que consumieron menos colina y betaína tuvieron la mayor resistencia a la insulina. Cuando la resistencia a la insulina es alta, el cuerpo necesita grandes cantidades de insulina para metabolizar y usar la glucosa, o el azúcar. Las posibilidades para el desarrollo de la diabetes tipo 2 aumentan a medida que la

resistencia a la insulina se hace más severa.

Los doctores dijeron que la colina y la betaína podrían ayudar a aliviar la inflamación, reducir el estrés oxidativo, y ayudar a normalizar el metabolismo, reduciendo las posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2.

El magnesio reduce posibilidades de diabetes

Los doctores que revisaron 18 estudios sobre diabetes dijeron que unos buenos niveles de magnesio en la dieta reducen las probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2. En nueve de los estudios que abarcan 670 personas, aquellos que tomaban suplementos de magnesio tenían niveles más bajos de azúcar en la sangre en ayunas en comparación con el placebo.

En tres de los estudios, que abarcaban 453 personas, aquellos que tomaron un suplemento de magnesio tenían mejores niveles de azúcar en la sangre en comparación con el placebo dos horas después de una comida. Y, en cinco de los estudios, los doctores encontraron que aquellos con mejores niveles de magnesio de la dieta y suplementos tenían menos resistencia a la insulina.

Al discutir sus hallazgos, los doctores dijeron que tomar suplementos de magnesio tiene un papel beneficioso, mejora el manejo de la glucosa en las personas con diabetes y mejora la sensibilidad a la insulina en los que tienen mayores probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2.

REFERENCIA: NUTRITION JOURNAL; JANUARY, 2017, VOL. 33, 28-34

Corazón

Los nutrientes extienden la vida y ayudan a garantizar una infancia saludable

El selenio y la CoQ10 prolongan la vida

Cada célula del cuerpo necesita selenio para funcionar correctamente, y la CoQ10 ayuda a cada célula a producir energía. En este estudio, 668 adultos mayores sanos tomaron 200 mcg de selenio más 200 mg de CoQ10 por día, un placebo, o ningún tratamiento.

Los doctores dividieron cada uno de los tres grupos en niveles de selenio bajos, medios y altos sobre la base de la cantidad de microgramos de selenio por litro de sangre que tenían al inicio del estudio.

En el grupo que inició con los niveles más bajos de selenio en circulación, aquellos que tomaban suplementos de selenio eran 12 por ciento menos propensos a morir por una enfermedad

cardíaca durante el período de estudio de cuatro años en comparación con el placebo o ningún tratamiento. En el grupo de nivel medio de selenio, las probabilidades eran 8 por ciento menores que las del grupo del suplemento de selenio, y en el grupo de niveles altos de selenio, las probabilidades eran 4.5 por ciento menores que las de quienes tomaban suplementos de selenio.

La fibra en la infancia significa niños más saludables

Los doctores midieron la fibra en la dieta de 2,032 bebés de poco más de un año de edad. Cinco años más tarde, a los seis años, los doctores midieron la grasa corporal, los niveles de colesterol HDL, los triglicéridos, la insulina y la presión arterial, y los combinaron en una

puntuación del factor cardio-metabólico.

Cada aumento de un gramo por día en fibra dietética mostró un incremento del HDL—el colesterol “bueno”—y redujo los niveles de triglicéridos, y los recién nacidos con niveles altos de fibra tenían mejores puntuaciones globales cardio-metabólicas. Los niños que consumieron más de fibra de alimentos enteros, como las patatas, frutas y verduras tenían mejores puntuaciones cardio-metabólicas que los niños cuyas fibra provenía principalmente de cereales.

Los doctores dijeron que a pesar que los efectos fueron modestos, el alto contenido de fibra en la infancia reduce la carga de enfermedades cardio-metabólicas en la sociedad, y aumenta las posibilidades de una vida adulta saludable.

REFERENCIA: PLoS-ONE; JULY, 2016, PUBLISHED ONLINE

Nacimiento Sano, Vida Sana

Los nutrientes retrasar el envejecimiento y ayudan a un embarazo saludable

La vitamina C, el folato, el potasio y los telómeros

Los telómeros son los extremos que protegen a cada filamento de cromosomas en cada célula. Los cromosomas contienen las instrucciones de ADN para reproducir una célula sana, pero cada vez que una célula se divide, los telómeros se acortan, finalmente deteniendo la división celular. Cuanto más largo el telómero, más joven será la edad biológica del organismo.

En este estudio, los doctores midieron el valor nutricional en las dietas de 1,958 hombres coreanos, de 40 a 69 años de edad, e hicieron seguimiento 10 años más tarde para medir la longitud de los telómeros. No hubo diferencias en los hombres mayores de 50 años, que los doctores dijeron que era probablemente debido a que los participantes de mayor

edad consumieron menos nutrientes en general. Para los hombres menores de 50 años, los que consumieron más vitamina C, folato y potasio tenían telómeros más largos que los hombres menores de 50 años que consumieron menos de estos tres nutrientes, lo que indica una edad biológica más joven.

El omega-3 y los nacimientos prematuros

Tomar aceites omega-3 de pescado DHA y EPA durante la última mitad del embarazo reduce los nacimientos prematuros y aumenta el peso al nacer. En este estudio, 2,399 mujeres embarazadas tomaron un placebo o 800 mg por día de DHA más 100 mg de EPA por día durante la segunda mitad del embarazo.

Las mujeres que tomaron DHA

con la EPA tenían 51 por ciento menos nacimientos muy prematuros en comparación con el placebo, y varios más nacimientos pos-término, con menos de los bebés del grupo de omega-3 que necesitaban cuidados intensivos neonatales. Los niños del grupo de ácidos grasos omega-3 pesaron en promedio 2.5 onzas más que los niños de madres que tomaron el placebo. Además, menos niños del grupo de ácidos grasos omega-3 estaban bajos de peso al nacer.

Los doctores dijeron que los hallazgos son importantes en todo el mundo, ya que, en comparación con los bebés prematuros, los bebés nacidos a término tienen muchas más probabilidades de sobrevivir y estar sanos.

REFERENCIA: JOURNAL OF HUMAN NUTRITION & DIETETICS; AUGUST, 2016, PUBLISHED ONLINE

La Sabiduría de la India

La hierba ayurvédica antigua tiene beneficios para la masa corporal y la salud del corazón

¿Qué es ashwagandha?

Ashwagandha, sánscrito para “el olor de un caballo”—que significa impartir el vigor y la fuerza de un caballo—es una de las hierbas más potentes en la medicina ayurvédica. La hierba contiene muchos compuestos con propiedades medicinales que incluyen soporte para el sistema inmunológico, altas propiedades antioxidantes, y como un “adaptógeno”, que ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés.

La pérdida de peso y el estrés crónico

El estrés crónico tiene una relación con muchas condiciones médicas, una de las más comunes es la obesidad. En este estudio, 52 adultos sometidos a estrés crónico tomaron un placebo o 300 mg de ashwagandha dos veces por día.

Después de ocho semanas, el grupo del placebo perdió 1.5 por ciento del peso corporal en comparación con el 3 por ciento de pérdida de peso para los que tomaban ashwagandha. Las puntuaciones del índice de masa corporal también mejoraron, donde el grupo del placebo mejoró en 1.4 por ciento, y el grupo de la ashwagandha mejoró en 3 por ciento.

La resistencia cardio-respiratoria

Los doctores querían probar los efectos sobre la resistencia y la calidad de vida en hombres y mujeres adultos, sanos y atléticos. En este estudio, 50 hombres y mujeres sanos y atléticos, de 20 a 45 años de edad, con puntuaciones del índice de masa corporal normal entre 18.5 y 24.9, tomaron un placebo o 300 mg de extracto de raíz de ashwagandha dos veces por día.

Después de ocho semanas, en

comparación con el inicio del estudio, aquellos que tomaban ashwagandha presentaron un aumento en la capacidad máxima de oxígeno 3.5 veces mayor que el grupo del placebo. Después de 12 semanas, quienes tomaban ashwagandha presentaron un aumento del 15 por ciento más en la capacidad máxima de oxígeno, que también fue tres veces mayor que el aumento en el grupo de placebo. Los que tomaron ashwagandha informaron de una mejor salud psicológica y tener relaciones sociales más positivas.

REFERENCIA: JEBCAM; APRIL, 2016, 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.
- Miércoles:* 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.

Delicioso Yogurt Lassi

¡Esta receta rápida y fácil es tan refrescante que querrá hacerla todos los días! Por favor, vea la página 1 sobre un nuevo estudio que descubrió que las personas con esclerosis múltiple que tomaron probióticos tenían menos inflamación, mejores niveles de insulina, y más colesterol HDL “bueno”.

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt natural de cultivo vivo, no de estilo griego
- 1 taza de jugo de mango o de su fruta favorita
- 1/4 de cucharadita de cardamomo en polvo
- 1/4 de taza de pistachos picados



Instrucciones: En una licuadora, vierta el yogurt y el jugo y mezcle suavemente durante unos segundos. Pare y añada la mitad del cardamomo y la mitad de los pistachos. Mezcle unos segundos más. Vierta en un vaso grande y cubra con el cardamomo y los pistachos restantes. Disfrute de inmediato o refrigere por 20 minutos para obtener una bebida fría.

¡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 ©2017 RI