



Natural Foods & Café

Denton, Texas...since 1965

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Marzo 2017

Mujeres Sanas

Los nutrientes alivian los síntomas y mejoran los perfiles de lípidos en la menopausia

La magnolia china alivia los sofocos y las palpitaciones

La magnolia china, schisandra chinensis, es una de las 50 hierbas fundamentales en la medicina tradicional china, cuyo nombre se traduce como “baya de cinco sabores,” porque es salado, dulce, amarga, picante y agria. En este estudio, 36 mujeres, de entre 40 y 70 años de edad que reportaron síntomas de menopausia, tomaron un placebo o 196 mg de extracto de magnolia china por día durante seis semanas. Los doctores hicieron seguimiento durante seis semanas adicionales durante las cuales todas las mujeres llevaron un registro diario y respondieron a un cuestionario al inicio del estudio, y a las seis y 12 semanas.

Para las mujeres que tomaron la magnolia china, después de seis semanas, los síntomas que incluían sofocos, sudoración, sensación de hormigueo en la piel, trastornos del sueño, irritabilidad y depresión, mareos, fatiga, debilidad, dolor en las articulaciones, dolor de cabeza y las palpitaciones del corazón habían disminuido según un marcador global de los síntomas del 21.6 por ciento, y en 41.2 por ciento a las 12 semanas. El grupo del placebo presentó niveles más bajos de mejora.

Las mujeres que tomaron la magnolia china informaron un alivio más constante

para los síntomas de sofocos, sudoración y palpitaciones del corazón.

El extracto de té verde reduce el colesterol

Los doctores estaban interesados en conocer los efectos del extracto de té verde sobre los lípidos en la menopausia. En este estudio, 936 mujeres menopáusicas sanas tomaron 1,316 mg de extracto de té verde al día que contenía 843 mg de galato de epigallocatequina (EGCG), un poderoso polifenol antioxidante abundante en el té verde.

Después de 12 meses, el colesterol total había disminuido en un 2.1 por ciento para las mujeres que tomaron extracto de té verde en comparación con un aumento del 0.7 por ciento para el placebo. El LDL, el colesterol “malo”, se redujo en un 4.1 por ciento para el té verde, mientras que aumentó en un 0.9 por ciento para el placebo. En una parte del grupo de té verde: las mujeres obesas, y las que comenzaron el estudio con niveles de triglicéridos bajos—por debajo de 150 mg por decilitro de sangre—los triglicéridos aumentaron en un 3.6 por ciento.

Los doctores dijeron que el extracto de té verde puede ayudar a limitar la cantidad de colesterol que el cuerpo puede absorber.

REFERENCIA: CLIMACTERIC; 2016, VOL. 19, NO. 6, 574-80

Revelación

de Marzo

Arándano y el Corazón

El arándano (bilberry en inglés) mejoró el perfil lipídico en este estudio piloto en 25 mujeres y 11 hombres que tomaron 5 onzas de arándanos congelados tres veces por semana durante seis semanas. En general, los triglicéridos se redujeron en un 27 por ciento, el colesterol total en un 6 por ciento, el colesterol LDL en un 7 por ciento (se redujo en las mujeres y aumentó ligeramente en los hombres), y el HDL—el colesterol “bueno”—aumentó en un 6 por ciento. Tanto los hombres como las mujeres presentaron mejoras en los niveles de glucosa y en los signos de la función hepática y renal. El pigmento oscuro en el arándano contiene antocianósidos antioxidantes que fortalecen los vasos sanguíneos y mejoran la circulación en general.

REFERENCIA: NUTRITION RESEARCH; 2016, VOL. 36, NO. 12, 1415-22

En esta Edición

LOS NUTRIENTES REDUCEN LA PÉRDIDA MEJORANDO LA FUERZA EN LOS ADULTOS 2

LA VITAMINA D REDUCE LAS ERUPCIONES EN LA PIEL, Y EL RIESGO DE ASMA 2

LOS NUTRIENTES REDUCEN LAS POSIBILIDADES DE DIABETES TIPO 2 3

LOS PROBIÓTICOS AYUDAN A LOS ATLETAS A RECUPERARSE 3

COMPOTA DE ARÁNDANO 4

Mantenerse Fuerte

Los nutrientes reducen la pérdida muscular, mejoran la fuerza, en los adultos mayores

La mezcla de proteína de soja y productos lácteos conservó los músculos en los hombres

Normalmente, las personas consumen una mezcla de proteínas, y los doctores querían probar los efectos de una mezcla de proteínas en la construcción de músculo. En este estudio, 20 hombres físicamente activos y sanos, con edades entre 55 y 75 años, tomaron 30 gramos de una mezcla de proteínas de soja en productos lácteos o la misma cantidad de proteína de suero de leche sola, en una bebida que bebían una hora después de realizar una serie de ejercicios de extensión de piernas.

La mezcla de proteína contenía un 25 por ciento de proteína de soja y 25 de proteína de suero, además de 50 por ciento de caseinato. Los doctores midieron las concentraciones de aminoácidos

musculares antes y hasta cinco horas después del ejercicio y encontraron que la mezcla de soja y productos lácteos llevaban los aminoácidos al tejido muscular, promoviendo la síntesis de proteínas musculares, y activando un proceso que conduce a la rotación de la proteína muscular. Los resultados fueron similares para la proteína de suero sola.

Al discutir sus hallazgos, los doctores dijeron que las mezclas de proteínas como de soja y productos lácteos pueden ayudar a contrarrestar la pérdida muscular relacionada con la edad en una forma similar a aquella usada por las personas que consumen proteínas.

El omega-3 aumentó la fuerza en las mujeres

Los doctores tenían curiosidad si los suplementos de aceite de pescado omega-3

podrían aumentar la masa muscular, y si los hombres y las mujeres mayores tendrían diferentes resultados. En este estudio, 27 hombres y 23 mujeres, con una edad promedio de 71 y un ligero sobrepeso, tomaron un placebo o 2,100 mg de EPA y 600 mg de DHA por día durante 18 semanas. Todo el mundo hizo entrenamiento de resistencia de pierna dos veces por semana durante este tiempo.

Si bien no hubo ningún beneficio en los hombres, y ningún aumento en el tamaño del músculo para hombres o mujeres, las mujeres que tomaron omega-3 registraron un incremento de la fuerza muscular del 34 por ciento en comparación con el 16 por ciento de las mujeres que tomaron el placebo.

REFERENCIA: JOURNAL OF NUTRITION; OCTOBER, 2016, PUBLISHED ONLINE

Actualización sobre Alergias

La vitamina D reduce las erupciones en la piel, y las probabilidades de asma

Alivio para el eczema

Estudios recientes sugieren que la vitamina D juega un papel en la condición de la piel conocida como dermatitis atópica (DA), o eczema. Los doctores revisaron la base de datos de la investigación para todos los estudios de DA hasta mayo de 2015, y se encontraron que, en general, los que tienen DA son más propensos a tener niveles bajos de vitamina D, y que los suplementos pueden ayudar.

En promedio para todos los grupos de edad, las personas con DA tenían niveles de vitamina D de 2.03 nanogramos por mililitro de sangre (ng/ml) más bajos que los de aquellos sin DA. Los niños con DA tenían niveles aún más bajos de vitamina D: 3.03 ng/ml más bajos que los niños sanos. Los estudios también sugieren que agregar suplementos de vitamina D redujo

los síntomas de DA en todos los grupos.

Los doctores no saben qué causa la eczema, pero muchas personas con la enfermedad también tienen una historia familiar de alergia o asma.

Menos asma en los jóvenes

El tener deficiencia de vitamina D puede aumentar las posibilidades de asma, pero la investigación previa no fue concluyente. En este estudio de seguimiento de 10 años, los doctores hicieron seguimiento a los niños desde el nacimiento hasta los 10 años.

En general, los niños que a menudo tenían deficiencia de vitamina D en la primera infancia eran más propensos a tener asma, alergia y eczema a los 10 años. Durante los primeros años, los niños con niveles bajos de vitamina D eran más propensos a tener una respuesta

inmunológica alérgica. A los seis meses, los niños que eran deficientes en vitamina D eran más propensos a tener bacterias dañinas en las vías respiratorias superiores, y eran más susceptibles a la infección del tracto respiratorio inferior, los cuales aumentan las posibilidades para el asma. Este es el primer estudio en realizar un seguimiento de la deficiencia de vitamina D desde el nacimiento hasta la aparición de asma, y sugiere un vínculo claro.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2016, VOL. 8, No. 12, 789



Actualización sobre la Diabetes

Los nutrientes reducen las posibilidades de diabetes tipo 2

El resveratrol y la hesperidina

En la primera parte de este estudio, los doctores en el laboratorio introdujeron trans-resveratrol y hesperidina en un cultivo celular y encontraron que estos dos nutrientes activan un proceso enzimático que reduce los efectos nocivos del azúcar en el cuerpo.

En la segunda parte del estudio, 32 hombres y mujeres, de entre 18 y 80 años, que tenían sobrepeso o eran obesos, tomaron dosis diarias altas de trans-resveratrol y hesperidina, o un placebo. Después de ocho semanas, los del grupo de resveratrol-hesperidina que tenían puntuaciones del índice de masa corporal de más de 27.5 presentaron aumentos en la actividad enzimática que protege el cuerpo del exceso de azúcar. Además, los doctores vieron mejoras en la actividad de la insulina, una mejor función de las

arterias y una reducción en la inflamación en los vasos sanguíneos. No hubo cambios para el placebo.

Al discutir sus hallazgos, los doctores dijeron que el trans-resveratrol con la hesperidina pueden ayudar a reducir las posibilidades de la diabetes y enfermedades del corazón, sobre todo en aquellos que son obesos.

Dietas basadas en vegetales

En uno de los mayores estudios a largo plazo sobre la dieta, 200,727 hombres y mujeres que estaban sanos al comienzo, informaron sus dietas cada dos a cuatro años durante un período de seguimiento de 25 años. Los doctores clasificaron los alimentos de acuerdo con la fuente vegetal o animal, y dieron a cada uno una puntuación positivo o negativo.

Los granos enteros, frutas, verduras,

frutos secos y legumbres fueron positivos, mientras que los zumos de frutas, bebidas azucaradas, cereales refinados, patatas y postres fueron negativos. Los alimentos de origen animal, incluyendo grasas, productos lácteos, huevos, pescado, mariscos, carnes, y aves de corral también recibieron una calificación de índice negativo.

En general, aquellos que consumieron una dieta haciendo hincapié en alimentos de origen vegetal y restaron importancia a los alimentos de origen animal eran 20 por ciento menos propensos a desarrollar diabetes tipo 2. En un hallazgo interesante, las personas cuyas dietas se centraron en alimentos de origen vegetal de baja calidad, como bebidas azucaradas, tenían una probabilidad de incremento de diabetes tipo 2.

REFERENCIA: DIABETES JOURNALS; 2016, DB160153, PUBLISHED ONLINE

Mejor Interpretación

Los probióticos y prebióticos ayudan a los atletas a recuperarse después del ejercicio vigoroso

Los probióticos y la recuperación muscular

Los probióticos refuerzan la respuesta inmunológica, pero hay poca información acerca de los efectos sobre la inflamación post-ejercicio. En este estudio, 15 hombres que hacían entrenamiento de resistencia y sanos, tomaron un placebo o *S. thermophiles* y *Bifidobacterium breve* de 5 mil millones de unidades formadoras de colonias vivas (UFC) cada uno, todos los días durante tres semanas antes de un ejercicio muscular dañino.

Después del ejercicio, aunque no hubo cambios para el placebo, aquellos en el grupo de los probióticos tenían niveles inferiores de un factor inflamatorio importante, la interleucina-6 (IL-6), que redujo el tiempo de recuperación. Los doctores vieron el beneficio antiinflamatorio tras dos días después de la

prueba. También durante la recuperación, el grupo de los probióticos vio un aumento de la fuerza muscular del 8 al 12 por ciento, e informó menos fatiga que el placebo.

Los prebióticos-probióticos reducen las toxinas después del ejercicio

Después del ejercicio riguroso, el intestino puede llegar a ser más permeable, permitiendo que los productos de desecho y los organismos infecciosos atraviesen esta barrera hacia el torrente sanguíneo, lo que provocó una respuesta inflamatoria. En este estudio, 30 atletas aficionados tomaron un placebo o 400 mg de los fructooligosacáridos prebióticos además de 30 mil millones de UFC en total de cuatro probióticos por día, o esta combinación además 200 mg de ácido alfa lipoico y 300

mg de carnitina N-acetil por día.

Después de 12 semanas, los participantes nadaron 1.1 millas, recorrieron en bicicleta 111 millas, y corrieron 26.2 millas en un triatlón. Tanto antes como después de la carrera, los niveles de toxinas y moléculas inflamatorias fueron inferiores en ambos grupos de suplementos aunque aumentó para el placebo. Después de la carrera, la permeabilidad del intestino se había incrementado para el placebo pero se mantuvo estable en los dos grupos de suplementos. Los que tomaron los prebióticos y probióticos también tendían a tener tiempos de carrera más rápidos. Los doctores concluyeron que unos prebióticos y probióticos de múltiples cepas pueden ayudar a mantener la estabilidad y reducir la inflamación intestinal después del ejercicio pesado.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2016, VOL. 8, No. 10, 642



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.

MARZO

Receta

Compota de Arándano

Esta receta de compota de frutas es tan rápida y fácil que querrá mantener un poco en la nevera todo el tiempo. Por favor, vea la página 1 sobre un nuevo estudio que encontró que los hombres y las mujeres que comían arándanos (bilberries en inglés) tres veces por semana tenían niveles más bajos de colesterol y azúcar en la sangre.

Ingredientes:

- 2 tazas de arándanos congelados
- 3 cucharadas de agua
- 1/4 de taza de azúcar turbinado
- 2 cucharaditas de jugo de limón



Instrucciones: Combine 1 taza de bayas con agua, azúcar y jugo de limón en una cacerola pequeña. Tape y cocine a fuego medio durante unos 10 minutos. Añada el resto de las bayas y cocine por 8 minutos más. Sirva caliente.

¡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