



Natural Foods & Café

Denton, Texas...since 1965

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Abril 2017

Actualización sobre el Autismo

La vitamina D juega un papel importante en las madres y su descendencia

La deficiencia durante el embarazo

Estudios previos han encontrado problemas de lenguaje y el desarrollo motor, y la inteligencia general, en los niños cuyas madres tenían deficiencia de vitamina D durante el embarazo. En este estudio en 4,229 niños y sus madres, los doctores midieron los niveles de vitamina D de las madres a la mitad del embarazo y en la sangre del cordón umbilical al nacer.

A los seis años, los padres completaron cuestionarios de comportamiento. Las madres cuyos niveles de vitamina D fueron menores de 10 nanogramos por mililitro de sangre (ng/ml) durante el embarazo eran más propensos a tener un hijo con rasgos autistas en comparación con las madres cuyos niveles de vitamina D eran adecuados, lo que los doctores definieron como igual o superior a 20 ng/ml. Los niños cuyas madres fueron deficientes en vitamina D a la mitad del embarazo fueron 3.8 veces más propensos a exhibir rasgos autistas en comparación con los niños de madres con niveles de vitamina D adecuados.

El número de mujeres con deficiencia en vitamina D fue más del doble desde la mitad del embarazo hasta el nacimiento; 16 por ciento a 36 por ciento. Este hallazgo es particularmente importante porque el bebé en gestación depende enteramente de la madre para su suministro de vitamina D. Los doctores dijeron que los suplementos de vitamina



D durante el embarazo es una forma segura, accesible, y barata de reducir las posibilidades de desarrollo de niños con rasgos del espectro autista.

Las puntuaciones de autismo mejoraron

En el primer estudio controlado con placebo para medir los efectos de los suplementos de vitamina D en los síntomas de autismo, 85 niños y 24 niñas, de 3 a 10 años de edad, tomaron un placebo o hasta 5,000 UI de vitamina D3 por día. Los doctores definen los niveles normales de vitamina D en o por encima de 30 ng/ml; insuficiencia hasta 20 ng/ml, y la deficiencia por debajo de los 20 ng/ml.

Después de cuatro meses, los niveles de vitamina D aumentaron de 26 a 46 ng/ml en el grupo de la vitamina D, y de 27 a 28 ng/ml para el placebo. Las puntuaciones de síntomas del autismo disminuyeron un 17.7 por ciento para la vitamina D y 1.9 por ciento para el placebo. El grupo de la vitamina D también mejoró la sensibilidad social en comparación con el placebo.

REFERENCIA: MOLECULAR PSYCHIATRY; NOVEMBER, 2016, PUBLISHED ONLINE

Revelación

de Abril

El Ajo, el Limón y un Corazón Sano

En este estudio, 112 adultos con lípidos y presión arterial moderadamente elevados tomaron 20 gramos de ajo, más una cucharada de jugo de limón por día, o ningún tratamiento. Ambos grupos fueron similares en cuanto al sexo, el peso y las puntuaciones del índice de masa corporal, y ninguno estaban tomando suplementos nutricionales o medicamentos.

Los participantes registraron sus dietas y actividad física. Después de ocho semanas, aunque los lípidos no habían mejorado en el grupo sin tratamiento, aquellos que tomaron ajo y limón vieron como el colesterol total y el colesterol LDL y los triglicéridos disminuyeron significativamente, y el HDL, el colesterol "bueno", aumentó. La presión arterial sistólica y la diastólica también se redujeron para quienes tomaron ajo y limón.

REFERENCIA: INTERNATIONAL JOURNAL OF PREVENTIVE MEDICINE; JULY, 2016, PUBLISHED ONLINE

En esta Edición

LOS NUTRIENTES DAN SOPORTE A UNA FUNCIÓN CEREBRAL SALUDABLE 2

EL MAGNESIO Y LA COQ10 DAN SOPORTE A LA CIRCULACIÓN Y EL METABOLISMO 2

EL RESVERATROL Y LOS SIMBIÓTICOS AYUDA A EQUILIBRAR EL SISTEMA DIGESTIVO 3

LOS NUTRIENTES MEJORAN LA PRESIÓN SANGUÍNEA Y LOS LÍPIDOS 3

VERDURAS CON ADEREZO DE LIMÓN Y AJO 4

Mantenerse Atento

Los nutrientes soportan la función saludable del cerebro en los adultos mayores

El folato y la demencia

Al principio de este estudio a largo plazo, 1,321 adultos mayores estaban libres de demencia. El estudio se llevó a cabo en Francia, donde los fabricantes no deben fortificar los alimentos con folato. Los participantes completaron un cuestionario dietético, realizaron un examen psicológico, y se entrevistaron con los doctores para determinar las características socio-económicas, de estilo de vida y de salud. Después de 7.4 años, las personas que consumieron la mayor cantidad de folato tenían la mitad de probabilidades de desarrollar demencia en comparación con aquellos que consumían la menor cantidad de folato.

La vitamina B6 y la cognición

Al inicio de este estudio, 155 adultos sanos, de 60 a 88 años de edad, tuvieron resultados normales en las pruebas

de función cognitiva. Las tres cuartas partes de los participantes consumieron regularmente alimentos fortificados con vitaminas B. Después de cuatro años, los resultados de las pruebas cognitivas habían disminuido ligeramente, en la cantidad que los doctores esperaban. Sin embargo, en uno de cada cuatro participantes (27 por ciento), la tasa de deterioro cognitivo fue mayor de lo esperado por los doctores. Los doctores encontraron que aquellos con niveles más bajos de vitamina B6 eran 3.5 veces más propensos a haber acelerado su deterioro cognitivo.

La luteína, la zeaxantina, y la función cerebral

Una forma en que el cuerpo compensa la disminución natural relacionada con la edad en la función cognitiva es utilizar más energía para alimentar los procesos cerebrales. En

este estudio, los doctores pidieron a 43 adultos, de 72 años de edad en promedio, que memorizaran y recordaran pares de palabras no relacionadas.

Las personas con niveles más bajos de los carotenoides luteína y zeaxantina tuvieron que utilizar más energía del cerebro para completar la tarea de memoria, mientras que aquellos con niveles más altos de luteína y zeaxantina no requirieron tanta actividad cerebral para completar la tarea de memoria.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2017, VOL. 9, No. 1, 53



Actualización sobre la Diabetes

El magnesio y la CoQ10 dan soporte a la circulación y el metabolismo

El magnesio, el corazón, la diabetes, y la longevidad

Los doctores midieron el magnesio en la dieta de más de 1 millón de participantes en 40 estudios que abarcaban períodos de seguimiento de cuatro a 30 años. En general, aquellos con niveles más altos de magnesio eran menos propensos a desarrollar una serie de condiciones médicas.

Debido a los numerosos estudios y condiciones, los doctores utilizaron un incremento estándar de 100 mg por día para medir los cambios en la salud en respuesta a los niveles de magnesio.

Para el accidente cerebrovascular, cada aumento de 100 mg de magnesio por día redujo las posibilidades de esta condición en 7 por ciento. Para la insuficiencia

cardíaca, cada aumento de 100 mg redujo las probabilidades en un 22 por ciento. Para la diabetes tipo 2, las posibilidades eran un 19 por ciento más bajas, y las probabilidades de morir por cualquier causa se redujeron un 10 por ciento por cada aumento de 100 mg de magnesio por día.

La CoQ10 redujo el síndrome metabólico

En este estudio, 60 adultos con síndrome metabólico que tenían sobrepeso u obesidad, o que tenían diabetes tipo 2, tomaron un placebo o 100 mg de CoQ10 por día. Después de ocho semanas, los niveles de insulina habían disminuido para la CoQ10 a la vez que aumentaban para el placebo. La resistencia

a la insulina—cuando el cuerpo no usa la insulina de manera eficiente para metabolizar la glucosa—disminuyó para la CoQ10 mientras que aumentó para el placebo. Y las células responsables de la producción de insulina funcionaron mejor en aquellos que tomaron la CoQ10. La capacidad antioxidante total en el grupo de la CoQ10 mejoró significativamente, mientras que para el grupo placebo había disminuido.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que en comparación con el placebo, las personas con síndrome metabólico que tomaron 100 mg de CoQ10 por día tenían mejores niveles de insulina, menor resistencia a la insulina, una mayor capacidad antioxidante, y menos signos de inflamación crónica.

REFERENCIA: BMC MEDICINE; DECEMBER, 2016, PUBLISHED ONLINE

Intestino Sano

El resveratrol y los simbióticos ayudan a equilibrar el sistema digestivo

El resveratrol y la colitis

Este es el primer ensayo controlado con placebo para probar los efectos del resveratrol sobre los niveles de estrés oxidativo en la colitis ulcerosa (CU), una condición inflamatoria con úlceras o llagas en el revestimiento del intestino grueso. Aunque los doctores no conocen la causa, creen que el estrés oxidativo juega un papel.

En este estudio, 56 personas con CU leve a moderada activa tomaron un placebo o 500 mg de resveratrol por día. Después de seis semanas, los niveles del importante antioxidante, superóxido dismutasa (SOD), habían disminuido para el placebo, mientras habían aumentado para el resveratrol. La capacidad antioxidante total y los signos de estrés oxidativo se deterioraron en el

grupo del placebo, pero mejoraron para el resveratrol.

Si bien no hubo mejoras para el placebo, las mediciones de actividad de la enfermedad se redujeron y los resultados de las pruebas de calidad de vida mejoraron para los que tomaron resveratrol. Los doctores llegaron a la conclusión que el resveratrol puede reducir el estrés oxidativo en pacientes con colitis ulcerosa, y mejorar la calidad de vida.

Los simbióticos y la regularidad

El excremento se mueve a través del tracto digestivo según la frecuencia de las contracciones musculares en el intestino grueso. Cuando estas contracciones son lentas—una condición llamada tránsito lento—el excremento puede acumularse, causando estreñimiento. En este estudio,

100 personas con tránsito lento tomaron un prebiótico y un probiótico, en conjunto denominados “simbióticos”, dos veces al día, o un placebo.

El grupo del simbiótico había empezado a mejorar en la semana cuatro. Después de 12 semanas, el 45.8 por ciento de los que tomaban los simbióticos tenía tiempos de tránsito normales en comparación con el 16.7 por ciento para el placebo, y el 64.6 por ciento de los del grupo de los simbióticos mostraron una mejoría clínica en comparación con el 29.2 por ciento para el placebo, incluyendo una mayor frecuencia de las deposiciones y consistencia, tiempo de tránsito reducido y un menor número de síntomas de estreñimiento.

REFERENCIA: ARCHIVES OF MEDICAL RESEARCH; 2016, VOL. 47, No. 4, 304-9

La Circulación y la Longevidad

Los nutrientes mejoran la presión arterial, los lípidos y la salud del corazón

La proteína de suero, la presión arterial y los lípidos

En este estudio, 38 hombres y mujeres sanos, no fumadores con presión arterial ligeramente alta, de 30 a 77 años de edad, no estaban tomando medicamentos antihipertensivos o colesterol. Los participantes tomaron un batido de proteínas de suero de leche o un batido de caseinato de calcio, cada uno con 28 gramos de proteína, dos veces por día, o un placebo.

Después de ocho semanas, en comparación con el placebo, quienes estaban en el grupo de proteína de suero presentaron un descenso de 3.9 mmHg en la presión arterial sistólica y 2.5 mmHg en la presión arterial diastólica. También para la proteína del suero, la presión arterial sistólica en las extremidades y en el tronco había disminuido en 5.4 y 5.7 mmHg, respectivamente. La flexibilidad de los vasos sanguíneos aumentó tanto para el suero de leche como para el caseinato de

calcio en comparación con placebo.

Los niveles totales de colesterol en el grupo de suero de leche se redujeron a 188.7 desde 195.2 mg/dl, mientras que el aumento para el placebo, y los triglicéridos se redujeron a 102.7 desde 116.0 mg/dl, mientras que aumentó para el grupo del placebo.

La vitamina K2 y la longevidad

Muchas personas tienen deficiencia de vitamina K2, y los bajos niveles pueden contribuir a enfermedades del corazón tanto como fumar. Los médicos examinaron los datos de 168 países y compararon los niveles de vitamina K2 en la dieta y la muerte prematura por enfermedad cardiovascular (ECV).

En general, los niveles bajos de vitamina K2 causaban las mismas probabilidades de la muerte prematura por ECV que el fumar tabaco. Los hombres y las mujeres en los países donde las dietas proporcionan menos de 5 mcg de

vitamina K2 por cada 2,000 calorías por persona por día tenían más del doble de probabilidades de morir por enfermedad cardiovascular que los de los países donde la vitamina K2 supera 24 mcg por cada 2,000 calorías por persona por día.

REFERENCIA: AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION; OCTOBER, 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.
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.

Verduras con Aderezo de Limón y Ajo

Mientras disfruta de esta ensalada picante, por favor consulte la página 1 sobre un nuevo estudio que encontró que las personas con niveles elevados de lípidos y presión arterial mejoraron en tan sólo ocho semanas mediante el consumo de ajo y limón.

Ingredientes:

6 tazas de verduras frescas de hoja verde,
 espinaca, col rizada, lechuga romana
Semillas de calabaza tostadas o almendras
 picadas
Queso parmesano, rallado

Aderezo:

1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen
3 cucharadas de jugo de limón fresco
1 diente de ajo grande fresco, picado
 finamente
Sal kosher y pimienta negra molida al
 gusto



Instrucciones: Lave, agite para secar, corte, y pique las verduras. Mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta. Agregue sobre las verduras y adicione las semillas o almendras. Termine con un poco de queso parmesano recién rallado.

¡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