



Natural Foods & Café

Denton, Texas...since 1965

# Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Mayo 2017

## Cognición

Los nutrientes mejoran las puntuaciones cognitivas en la AD, y protegen contra el deterioro cognitivo

### Los probióticos mejoraron los puntajes de estado mental

En uno de los primeros estudios en vincular la salud intestinal con la función mental, los probióticos mejoraron las puntuaciones cognitivas en aquellos con enfermedad de Alzheimer (AD). En este estudio, 52 personas con AD tomaron un placebo o un probiótico diario que incluía *L. acidophilus*, *L. casei*, *bifidobacterium bifidum* y *L. fermentum* en una concentración de dos mil millones de unidades formadoras de colonias cada una.

Después de 12 semanas, aquellos que tomaron los probióticos presentaron mejoras significativas en las puntuaciones estándar de los mini-exámenes de estado mental, subiendo a 10.6 desde 8.7, en una escala máxima de 30, mientras que el grupo del placebo bajó su puntuación.

Aquellos en el grupo de los probióticos también presentaron una reducción en los triglicéridos, colesterol de lipoproteína de muy baja densidad (vLDL) y proteína C-reactiva de alta sensibilidad; un factor inflamatorio. Los probióticos también redujeron la resistencia a la insulina y la actividad celular productora de insulina mejoró.

Aunque los resultados fueron modestos y los participantes permanecieron afectados severamente en términos cognitivos, los doctores dijeron que el estudio es importante porque proporciona

pruebas de que el microbioma intestinal desempeña un papel en la función neurológica y que los probióticos pueden mejorar la cognición humana.

### Las vitaminas C y E protegen la cognición

Al inicio de este estudio cognitivo, 5,269 hombres y mujeres mayores informaron qué suplementos vitamínicos estaban tomando. Los doctores hicieron pruebas de cognición en ese entonces, y dos veces más en intervalos de cinco años. Aproximadamente uno de cada seis desarrolló alguna forma de demencia durante los 12 años del estudio.

Al comparar aquellos que tomaban vitaminas C y E con aquellos que no, se reveló que las posibilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer eran 40 por ciento más bajas en el grupo que tomaba vitaminas, 38 por ciento más bajo para cualquier tipo de demencia y 23 por ciento más bajo para cualquier deterioro cognitivo que no sea demencia. Los resultados fueron similares para las vitaminas C o E por separado.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que es posible que estas vitaminas reduzcan el daño nervioso y la muerte ocasionada por el estrés oxidativo, que desempeñan un papel en la demencia.

REFERENCIA: FRONTIERS IN AGING NEUROSCIENCE; NOVEMBER, 2016, PUBLISHED ONLINE

## Revelación

de Mayo

### Los Huevos Reducen el Accidente Cerebrovascular

Las personas que consumieron hasta un huevo al día tenían menos probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular que aquellas que comían menos de dos huevos por semana y los huevos no aumentaron las probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca. Los resultados provienen de una revisión internacional de estudios de seguimiento a largo plazo en los Estados Unidos, Japón, Australia, España y el Reino Unido entre 1982 y 2015.

Debido a que los huevos contienen colesterol, los doctores han debatido su papel en la salud, pero la literatura reciente sugiere que el colesterol de la dieta no es un problema de salud. Los huevos son una rica fuente de ácidos grasos esenciales y proteínas.

REFERENCIA: JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION; 2016, VOL. 35, No. 8

## En esta Edición

LOS PROBIÓTICOS LLEVAN A MAMÁS Y BEBÉS MÁS SANOS	2
LOS OMEGA-3S REDUCEN EL ASMA Y MEJORAN LA LECTURA EN LOS NIÑOS	2
LOS NUTRIENTES MEJORAN LOS PERFILES 3 LÍPIDOS Y OTROS FACTORES METABÓLICOS	3
DESCUBRIMIENTOS EN ETAPA TEMPRANA 3 SOBRE NUTRICIÓN	3
PANQUEQUES DE HUEVO SIN HARINA	4

# Embarazo Sano

## Los probióticos llevan a mamás y bebés más sanos

### Mejores resultados en el embarazo

Cuando el saco amniótico se rompe—cuando se “rompe fuente”— prematuramente; antes de las 37 semanas, se aumentan las posibilidades de que los resultados del embarazo sean malos, incluyendo una infección grave en el útero. En este estudio, 106 mujeres hospitalizadas con ruptura del saco amniótico entre las 24 y 34 semanas de gestación tomaron antibióticos estándar solos o con un supositorio vaginal probiótico durante 10 días.

Las mujeres que tomaron los supositorios probióticos dieron a luz a un promedio de 35.49 semanas en comparación con 32.53 semanas para los antibióticos solos, con un aumento promedio de tiempo en el útero de 5.06 semanas frente a 2.48 semanas. Los bebés

pesaban 5.38 libras para los probióticos frente a 4.42 libras para los antibióticos solos.

Los bebés nacidos de madres en el grupo de probióticos también eran menos propensas a ser admitidas a cuidados intensivos neonatales para recibir oxígeno o ventilación mecánica, y tenían estancias hospitalarias más cortas. Los doctores dijeron que los probióticos pueden ayudar a prevenir la infección bacteriana vaginal y mejorar los resultados del embarazo.

### Menos gingivitis en el embarazo

Durante el embarazo, los cambios hormonales aumentan el flujo sanguíneo a los tejidos de las encías, causan inflamación, suprimen la respuesta inmunológica a las bacterias orales y permiten que la placa se forme y se convierta en gingivitis. Sin tratamiento, la

gingivitis puede causar periodontitis, una infección que aumenta las posibilidades de nacimiento prematuro.

En este estudio, 45 mujeres sanas con gingivitis en el embarazo al comienzo del tercer trimestre tomaron un placebo o el probiótico *L. reuteri* en una pastilla que proporcionó 500,000 unidades formadoras de colonias, dos veces al día hasta el nacimiento.

Después de que las mujeres dieron a luz a sus bebés, los síntomas gingivales y la acumulación de placa en el grupo de probióticos fueron significativamente más bajos en comparación con el placebo. Los doctores concluyeron que el *L. reuteri* reduce los microbios orales nocivos sin dañar los dientes, y puede ser una valiosa nueva herramienta para ayudar a controlar la gingivitis en el embarazo.

**REFERENCIA:** FETAL DIAGNOSIS AND THERAPY; 2017, 450995, PUBLISHED ONLINE

# Niños Sanos

## Los omega-3s reducen el asma y mejoran la lectura en los niños

### El omega-3 de las madres reduce el asma en sus hijos

El asma infantil en los Estados Unidos está aumentando y a niveles históricamente altos. Los doctores creen que un factor es los bajos niveles de omega-3 en las dietas occidentales consumidas por las madres durante el embarazo. En este estudio, 663 mujeres en la semana 24 de embarazo comenzaron a tomar 2,400 mg de omega-3 de aceite de pescado por día, o un placebo, hasta el nacimiento.

Los doctores hicieron seguimiento a los niños durante cinco años y encontraron que los niños nacidos de madres en el grupo de omega-3 tenían un 31 por ciento menos de probabilidades de desarrollar asma que los niños cuyas madres habían tomado el placebo. Los hijos de las madres del grupo de omega-3 eran también un 28 por ciento menos propensos a desarrollar

sibilancias persistentes, y eran menos propensos a tener infecciones respiratorias. Los resultados fueron mejores aún para los hijos de las madres que comenzaron el estudio con los niveles más bajos de EPA y DHA. Estos niños eran 54 por ciento menos propensos a haber desarrollado asma en comparación con los hijos de las madres en el grupo del placebo.

### Los omega-3 y -6 mejoraron la lectura

En este estudio de lectura, 122 niños, de 9 a 10 años, tomaron un placebo o 558 mg de EPA más 174 mg de DHA y 60 mg de GLA por día. Después de tres meses, los niños que tomaban omega-3/6 tenían mejores habilidades de lectura en comparación con los del placebo. Los doctores observaron un mayor beneficio cuando los niños tuvieron que leer un trabajo sin sentido en voz

alta, pronunciándolo correctamente; y al leer rápidamente en voz alta una serie de cartas. Los niños con problemas de atención leve que tomaron omega-3/6 mostraron la mayor mejoría. El cerebro depende en gran medida de los omega-3 para la comunicación de las células nerviosas, dijeron doctores.

**REFERENCIA:** NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE; 2016, VOL. 375, No. 26, 2530-9



# Lípidos

## Los nutrientes mejoran los perfiles lípidos y otros factores metabólicos

### El espino cerval reduce el colesterol

Los doctores combinaron los resultados de 11 estudios que abarcaban a 900 personas que tomaron bayas o extracto de espino cerval. Algunos participantes estaban sanos, algunos tenían enfermedad de hígado graso y otros tenían altos niveles de lípidos.

En general, el espino cerval redujo el colesterol total en un promedio de 24.3 mg por decilitro de sangre (mg/dL); los triglicéridos en 40.7 mg/dL y el colesterol LDL en 23.9 mg/dL. Aquellos que tomaron espino cerval que tenían mayores posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas o circulatorias presentaron un aumento en el HDL, el colesterol “bueno”, de 10.4 mg/dL.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que los efectos protectores para el corazón del espino cerval pueden deberse a los fitoquímicos antioxidantes,

especialmente los flavonoides y el beta-sitosterol.

### El jengibre reduce la inflamación y mejoró los lípidos

Los doctores analizaron los hallazgos de nueve estudios que abarcaban a 449 personas que habían tomado de uno a tres gramos de jengibre por día durante un estudio de ocho semanas a tres meses.

En general, quienes tomaron jengibre presentaron una disminución en el factor inflamatorio de la proteína C-reactiva en un promedio de 0.84 miligramos por litro de sangre, independientemente de la dosis de jengibre en el estudio. Los grupos de jengibre también tenían niveles más bajos de una enzima implicada en la inflamación, y menos proteínas pro-

inflamatorias.

Los niveles medios de triglicéridos disminuyeron en 1.63 mg/dL, y el HDL, el colesterol “bueno”, aumentó 1.16 mg/dL. Los niveles de azúcar en la sangre en ayunas disminuyeron en un promedio de 1.35 mg/dL, y los niveles promedio de azúcar en la sangre a largo plazo disminuyeron un punto porcentual, un hallazgo que los doctores dijeron era bastante significativo. Los fenoles, polifenoles y flavonoides del jengibre pueden proporcionar estos efectos reductores del azúcar en la sangre.

Los doctores dijeron que la suplementación con jengibre puede ser un medio eficaz para prevenir y controlar las enfermedades del corazón y la circulación.

**REFERENCIA:** TRENDS IN FOOD SCIENCE & TECHNOLOGY; MARCH, 2017, VOL. 61, 1-10

MAYO

## A la vanguardia

### Descubrimientos en Etapa Temprana: Manzano Silvestre, Rutina y Quinona de Pirroloquinolina

#### Manzano silvestre, lípidos, y metabolismo

La medicina tradicional china ha utilizado el manzano silvestre para tratar la diarrea, la indigestión y otras enfermedades digestivas. Los doctores querían ver si los antioxidantes del manzano silvestre podrían mejorar los perfiles de lípidos y azúcar en la sangre.

En el laboratorio, tres variedades de manzano silvestre—*M. xaojinensis*, *Indian Magic* y *M. prunifolia*—redujeron los niveles de triglicéridos en ratones obesos en una dieta rica en grasas. Estas tres, además de dos otras variedades de manzano silvestre redujeron el colesterol total y el LDL y elevaron los niveles de la principal enzima responsable de regular el equilibrio del colesterol en el hígado.

#### Rutina para desórdenes metabólicos

En 2009, los doctores descubrieron que los adultos tienen pequeñas cantidades de células grasas marrones beneficiosas, que queman energía, y que las personas con puntuaciones más bajas del índice de masa corporal tienden a tener más grasa marrón. En el laboratorio, los ratones obesos tomaron 1 mg de rutina por mililitro de agua potable. La rutina redujo significativamente la grasa corporal, aumentó el gasto de energía y mejoró el balance de glucosa.

“A diferencia de los animales que hibernan, los seres humanos sólo tienen un pequeño punto de grasa marrón”, dijeron los doctores. El descubrimiento tiene el potencial de desencadenar avances en el metabolismo humano.

#### PQQ protege al hígado

En el laboratorio, las ratas gestantes comieron una dieta de tipo occidental normal o de alto contenido en grasa y azúcar con o sin un suplemento de quinona de pirroloquinolina (PQQ). Su descendencia continuó con las mismas dietas con o sin PQQ. Tanto en el útero como después del nacimiento, los ratones expuestos a PQQ tenían menos grasa en el hígado, incluso mientras continuaban con la dieta rica en grasa y azúcar.

Los doctores también encontraron a las madres embarazadas que consumieron PQQ tenían niveles más bajos de inflamación. La PQQ es un antioxidante natural en el suelo y los alimentos vegetales.

**REFERENCIA:** JOURNAL OF FUNCTIONAL FOODS; 2016, VOL. 27, 416-28



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.

## Panqueques de Huevo sin Harina

¡Todo el mundo ama los pancakes! Mientras disfruta de estas tortas ricas en proteínas, consulte la página 1 sobre un nuevo estudio que encontró que las personas que consumían hasta un huevo al día tenían menos probabilidades de tener un accidente cerebrovascular.

**Ingredientes:**

- 1 banana grande
- 2 huevos, batidos
- 1/8 de cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de canela molida (opcional)
- 2 cucharaditas de mantequilla de vaca alimentada con hierba o aceite de coco
- Jarabe de maple, miel, o mantequilla de manzana al gusto

**Instrucciones:** Aplaste la banana en un tazón para mezclar, agregue los huevos, el polvo de hornear y la canela. Mezcle bien la masa a mano o en una licuadora de alta velocidad para pancakes más lisos. Caliente la mantequilla o el aceite de coco a fuego medio, agregue un cuarto de taza de la masa en el aceite caliente, pero sin que ya esté humeando. Cocine durante 2-3 minutos mientras se forman burbujas y los bordes comienzan a secarse. Voltee y cocine en el otro lado durante otros 2-3 minutos. Repita con la masa restante. Cubra con jarabe de arce, miel o mantequilla de manzana. Perfecta para 2 personas.

## ¡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