



Natural Foods & Café

Denton, Texas...since 1965

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Julio 2017

Sentirse Mejor

Los nutrientes alivian el estrés emocional

La ashwagandha y el TOC

Las personas con trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) tienen pensamientos incontrolables y recurrentes, y la necesidad de repetir los comportamientos. Los pensamientos obsesivos causan ansiedad, y los comportamientos compulsivos son un intento de aliviar la ansiedad.

El tratamiento estándar con medicamentos recetados es un inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (SSRIs), pero sólo tres de cada 10 personas responden con una disminución significativa de los síntomas. La ashwagandha, la hierba ayurvédica, es un adaptógeno que ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés y ayuda a normalizar los procesos del cuerpo.

En este estudio, 30 personas con TOC continuaron tomando SSRIs con o sin 120 mg de cápsulas de extracto de ashwagandha por día. Después de seis semanas, los que tomaban ashwagandha presentaron una mejora del 20 por ciento en la gravedad de los síntomas en una escala de clasificación estándar de TOC, en comparación con una mejora del 5 por ciento para el placebo.

Los doctores dijeron que la ashwagandha es segura y puede ser un tratamiento complementario eficaz para el TOC.

Los omega-3s y la TEPT

Las personas con trastorno de estrés postraumático (TEPT) han presentado o experimentado un acontecimiento



gravemente perturbador, recordatorios o recuerdos que pueden desencadenar síntomas físicos y emocionales incluyendo aumento de la frecuencia cardíaca. En este estudio, 83 sobrevivientes de una lesión accidental comenzaron a tomar 1,470 mg de DHA más 147 mg de EPA por día, o un placebo, dentro de los 10 días posteriores al accidente. Los participantes en los grupos de omega-3 y placebo habían iniciado el estudio con frecuencias cardíacas similares.

Después de 12 semanas, para evocar recuerdos del evento, los participantes realizaron una recreación del accidente, mientras que los doctores medían los cambios en la frecuencia cardíaca. Aquellos que tomaron omega-3 tuvieron frecuencias cardíacas significativamente más bajas en reposo y durante la recreación del evento en comparación con el placebo.

Los doctores dijeron que a pesar que los síntomas del TEPT en la mayoría de los participantes en este estudio no eran serios, la suplementación con omega-3 puede ayudar a prevenir algunos de los síntomas psicofisiológicos del TEPT, incluyendo el aumento de la frecuencia cardíaca.

REFERENCIA: COMPLEMENTARY THERAPIES IN MEDICINE; 2016, VOL. 27, 25-9

Revelación

de Julio

Manténgase Lúcido con el Té

Este estudio a largo plazo hizo seguimiento a 957 adultos, de 55 años con función cognitiva sana al inicio, durante un período de ocho años. En comparación con quienes consumían una taza de té o menos por semana, aquellos que consumían por lo menos una taza de hoja de té negro, verde u oolong por día eran 50 por ciento menos propensos a desarrollar un deterioro cognitivo, con el mayor beneficio en aquellos con un gen (APOE-e4) que aumenta las posibilidades de la enfermedad de Alzheimer. Los doctores dijeron que los compuestos antioxidantes bioactivos en el té, incluyendo las catequinas, teaflavinas, tearubiginas, y L-teanina pueden ayudar a proteger el cerebro de la alteración vascular y nerviosa.

REFERENCIA: JOURNAL OF NUTRITION, HEALTH & AGING; 2016, VOL. 20, No. 10, 1002-9

En esta Edición

LA VITAMINA D MEJORA LA FUNCIÓN DEL CORAZÓN	2
LOS NUTRIENTES EXTIENDEN LA VIDA, INCREMENTANDO LA FUERZA Y ENERGÍA	2
EL MAGNESIO Y LA VITAMINA K MEJORAN LAS ARTERIAS	3
LOS PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS MEJORAN EL METABOLISMO EN LA DIABETES	3
TÉ VERDE DE FRAMBUESA Y LIMA PALETAS	4

Corazón Saludable

La vitamina D mejora la función del corazón, reduciendo las probabilidades de eventos cardíacos y circulatorios

Re-sincronización del latido del corazón

La cámara izquierda del corazón es responsable de bombear sangre al cuerpo, mientras que la cámara derecha bombea sangre solamente a los pulmones. En la insuficiencia cardíaca sistólica, la cámara izquierda no se contrae normalmente y no empuja suficiente sangre a la circulación.

Para tratar la condición, los doctores envían pequeños impulsos eléctricos a las cámaras inferiores del corazón para volver a sincronizar los latidos del corazón, permitiendo que el corazón bombee eficientemente, un procedimiento llamado terapia de resincronización cardíaca, o TRC. Alrededor de un tercio de quienes reciben TRC normalmente no responden.

En este estudio, 57 personas con insuficiencia cardíaca sistólica recibieron TRC, con 60 por ciento de respuesta.

Los doctores encontraron que quienes respondían tenían niveles de vitamina D significativamente más altos comparados con quienes no respondían; 26.17 frente a 21.15 nanogramos por mililitro de sangre, respectivamente.

Mejorando la función cardíaca

Las personas con insuficiencia cardíaca crónica (ICC)—cuando la cámara cardíaca izquierda no bombea suficiente sangre al cuerpo—suelen tener bajos niveles de vitamina D. En este estudio, 163 personas con ICC y deficiencia de vitamina D, por debajo de 20 nanogramos por mililitro de sangre, tomaron un placebo o 4,000 UI de vitamina D por día. Después de 12 meses, aquellos que tomaron vitamina D presentaron un aumento de 6.07 por ciento en la capacidad de bombeo de la cámara izquierda y, en comparación con el

placebo, mayor mejora en las dimensiones de la cámara y su volumen. Los doctores dijeron que la vitamina D puede ser una opción barata y segura para el tratamiento de ICC.

Menos eventos cardíacos y circulatorios

En esta revisión de estudios cardíacos a largo plazo que abarcaron a 180,667 personas, los doctores descubrieron que por cada 10 nanogramos por mililitro de la sangre aumento en vitamina D, las probabilidades de eventos cardíacos fatales y no mortales disminuyeron entre 10 y 12 por ciento.

REFERENCIA: TURK KARDIYOL DERN ARS; 2016, VOL. 44, No. 8, 670-6

Envejecimiento Sano

Los nutrientes extienden la vida, incrementando la fuerza y energía

Los omega-3 prolongan la vida de las mujeres

En el estudio más grande sobre los omega-3 y la longevidad, los doctores midieron los niveles de EPA y DHA en 6,501 mujeres, de 65 a 80 años de edad al comienzo del estudio, y continuaron durante 15 años.

Los doctores usaron lo que llaman el “índice omega-3,” que mide la concentración total de EPA y DHA en los glóbulos rojos. Después de tener en cuenta las diferencias en el estilo de vida, incluyendo la actividad física, el tabaquismo y la historia de enfermedades cardíacas y circulatorias, las mujeres con los niveles más altos de omega-3 tuvieron un 20 por ciento menos de probabilidades de morir de cualquier causa en comparación con las mujeres con los menores niveles de omega-3.

Los doctores estimaron que se necesita una combinación total de 1,000 mg de EPA y DHA por día para elevar los niveles de omega-3 desde el más bajo en el estudio—3.6 por ciento—al más alto, 7.1 por ciento.

La L-carnitina mejoró la fuerza y energía

La fuerza muscular disminuye naturalmente con la edad. Los doctores propusieron que el aminoácido L-carnitina podría ayudar a mantener y mejorar la fuerza mediante la mejora de la función mitocondrial, el mecanismo de energía primaria en cada célula.

En el primer estudio de este tipo, 50 adultos mayores tomaron un placebo o 500 mg de L-carnitina tres veces al día. Después de 10 semanas, el 34.4 por ciento de los que tomaron L-carnitina

presentó una mejora significativa en las puntuaciones de resistencia en comparación con el 2.1 por ciento para el placebo. La fuerza de agarre aumentó un 7.2 por ciento frente a un descenso del 3.6 por ciento para el placebo. Además, el 42.3 por ciento de aquellos en el grupo de L-carnitina informaron sentirse más enérgicos en comparación con el 16.7 por ciento para el placebo.

REFERENCIA: LIPID JOURNAL; 2017, VOL. 11, No. 1, 250-9



Circulación

El magnesio y la vitamina K mejora las arterias

El magnesio mejora la flexibilidad arterial

Los estudios observacionales a largo plazo sugieren que el magnesio tiene beneficios para la salud del corazón, pero los estudios que administran suplementos de magnesio han sido inconsistentes. En este estudio, 52 hombres con sobrepeso u obesidad y mujeres posmenopáusicas tomaron un placebo o 350 mg de magnesio, en tres dosis de 117 mg al día.

Después de 24 semanas, aquellos que tomaron magnesio presentaron una mejora significativa en la flexibilidad arterial, mientras que el grupo del placebo presentó menos flexibilidad. Los doctores midieron la “velocidad de la onda de pulso”—qué tan rápidamente la sangre viaja a través de las arterias—desde la gran

arteria en el cuello hasta la gran arteria en el muslo. El grupo de placebo presentó un aumento en la velocidad de 5 metros por segundo, indicando arterias más rígidas y menos flexibles, mientras que el grupo de magnesio presentó una disminución de velocidad de 5 metros por segundo, lo que significaba arterias más suaves y más elásticas.

La vitamina K puede mejorar las arterias en la diabetes tipo 2

El cuerpo contiene una proteína específica—Proteína Matrix Gla, o PMG—que evita que el calcio se acumule en las arterias y cause rigidez. Pero la PMG requiere vitamina K para activarse en el cuerpo. Aquellos con diabetes tipo 2 tienen rigidez arterial, y los doctores

pensaron que podrían encontrar niveles más altos de PMG inactivo en los diabéticos, lo que sugiere una deficiencia de vitamina K en la diabetes tipo 2.

En el estudio, el flujo sanguíneo desde la arteria grande en el cuello hasta la arteria grande en el muslo tenía un vínculo directo con el PMG: a medida que aumentaban los niveles de PMG inactivo, la rigidez arterial—medida como una velocidad más rápida del flujo sanguíneo—también aumentaba. Los doctores dijeron que la activación del PMG con suplementos de vitamina K podría reducir el endurecimiento arterial en la diabetes tipo 2.

REFERENCIA: AMERICAN JOURNAL OF HYPERTENSION; 2017, VOL. 30, No. 2, 196-201

Actualización sobre la Diabetes Gestacional

Los prebióticos y probióticos mejoran el metabolismo

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional ocurre cuando las mujeres sin diabetes desarrollan altos niveles de azúcar en la sangre mientras están embarazadas.

Sinbióticos, insulina y lípidos

Los sinbióticos combinan prebióticos y probióticos. En este estudio, 70 mujeres con diabetes gestacional tomaron un placebo o una combinación de *L. acidophilus*, *L. casei* y *bifidobacterium*, en 2 mil millones de unidades formadoras de colonias cada una, más 800 mg de inulina por día.



Después de seis semanas, los niveles de insulina habían disminuido significativamente para aquellas que tomaron sinbióticos mientras aumentó para el placebo. Además, el grupo de los sinbióticos se hizo más sensible y menos resistente a la insulina, mientras que el grupo placebo no lo hizo. Los niveles de triglicéridos y los niveles de colesterol de muy baja densidad (VLDL) también disminuyeron para los sinbióticos mientras aumentaron para el placebo.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que los sinbióticos pueden mejorar el manejo del azúcar en la sangre al reequilibrar las bacterias intestinales y reducir la producción y absorción de toxinas intestinales.

Los probióticos, la insulina, y la inflamación

En este estudio, 72 mujeres con diabetes gestacional

tomaron un placebo o una combinación de ocho probióticos, incluyendo *S. thermophiles*, *B. breve*, *B. longum*, *B. infantis*, *L. acidophilus*, *L. plantarum*, *L. paracasei* y *L. bulgaricus*.

Después de ocho semanas, mientras que el grupo del placebo no había mejorado, las mujeres que tomaron los probióticos vieron disminuir los niveles de insulina, y una disminución a la resistencia a la insulina. Los investigadores también midieron la inflamación y encontraron disminuciones significativas en un signo de inflamación sistémica: la proteína C-reactiva de alta sensibilidad, y en otros dos marcadores de inflamación, IL-6 y TNS alfa.

Los doctores dijeron que los hallazgos sugieren que los probióticos pueden reducir la inflamación y ser benéficos para el control glucémico en mujeres con diabetes gestacional.

REFERENCIA: BRITISH JOURNAL OF NUTRITION; 2016, VOL. 116, No. 8, 1394-1401



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.

Té Verde de Frambuesa y Lima Paletas

Mientras que disfruta de esta delicia fría, por favor vea la página 1 sobre un nuevo estudio que encontró que las personas que bebían té regularmente eran menos propensas a desarrollar deterioro cognitivo que los que no bebían té.

Ingredientes:

- 2¹/₄ tazas de agua filtrada
- 6 bolsas de té verde (o té suelto equivalente)
- Azúcar de caña orgánica, miel, o stevia, como se desee
- 1/2 taza de frambuesas frescas o congeladas
- 2 cucharaditas de jugo de lima
- Suministros: 1 paquete de moldes de helado

Instrucciones: Hierva el agua, retire del fuego, agregue el té, el endulzante, 1/4 taza de frambuesas y jugo de lima. Deje asentar durante 6-8 minutos, retire las bolsas de té o coloque el té suelto y licúe la mezcla en una licuadora. Cuele si desea eliminar las semillas de frambuesa. Coloque las bayas enteras restantes en los moldes de helado y vierta el té enfriado en el molde. Congele al menos 12 horas. Hace 4 a 6 paletas.

¡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