



Natural Foods & Café

Denton, Texas...since 1965

# Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Agosto 2016

## Para el Corazón

Los multivitamínicos y antioxidantes protegen la salud del corazón, prolongando la vida, según dos nuevos estudios

### Multivitaminas a largo plazo

En este estudio a gran escala a largo plazo participaron 18,530 médicos hombres de al menos 40 años de edad y libres de enfermedades cardiovasculares y cáncer cuando entraron en el ensayo. A lo largo de 20 años de seguimiento, los hombres que estaban tomando regularmente multivitaminas cuando entraron en el estudio, y que continuaron tomando multivitaminas durante este tiempo, tuvieron 44 por ciento menos probabilidades de haber tenido un evento cardiovascular mayor en comparación con los hombres que no tomaban multivitaminas al inicio del estudio.

Aunque los hombres informaron de una amplia gama de estilos de vida, dietas y suplementos dietéticos, así como una serie de factores clínicos de salud, tomar un multivitamínico diario a largo plazo sigue demostrando ser un beneficio claro para la salud del corazón. Los doctores también dijeron que no había evidencia de algún problema de seguridad en el uso a largo plazo de las multivitaminas.

### El selenio y la CoQ10

El selenio es un oligoelemento que es esencial para su papel en la reproducción humana, la síntesis del ADN, y la



protección del cuerpo contra las infecciones. La CoQ10 es un antioxidante responsable de la función celular básica y energía, pero el cuerpo produce menos de la misma con la edad y la enfermedad. Los doctores querían probar los efectos en la salud del corazón de estos dos antioxidantes en Europa, donde el selenio es bajo en la dieta, y en los hombres y mujeres de edad avanzada que producían naturalmente menos CoQ10.

En este estudio con 443 hombres y mujeres suecas, de 78 a 85 años de edad, la mitad del grupo tomó 200 mg de CoQ10 más 200 mcg de selenio por día durante cuatro años, mientras que la otra mitad no recibió ningún suplemento. Los doctores hicieron seguimiento a los dos grupos durante 10 años en total y determinaron que los hombres y mujeres en el grupo de CoQ10-selenio eran 49 por ciento menos propensos a morir por una enfermedad cardiovascular o del corazón en comparación con aquellos que no tomaron la CoQ10 con el selenio.

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

## Revelación

de Agosto

## El Chocolate Oscuro

El chocolate oscuro es rico en flavonoides antioxidantes que pueden aumentar la biodisponibilidad y bioactividad del óxido nítrico, un compuesto que permite al cuerpo a utilizar el oxígeno más eficientemente. En este estudio, nueve hombres moderadamente entrenados realizaron una serie de pruebas de aptitud física antes y después de consumir 40 gramos de chocolate negro o blanco por día, en fases alternadas de dos semanas. La capacidad del corazón y la aptitud de pulmón y la resistencia fue 11 por ciento mayor para el chocolate oscuro en comparación con el blanco, y 21 por ciento mayor en comparación con el inicio del estudio. La capacidad máxima de oxígeno también aumentó en un 6 por ciento para el chocolate negro.

REFERENCIA: JOURNAL OF THE INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION; DECEMBER, 2015, PUBLISHED ONLINE

## En esta Edición

TAURINA, LOS PROBIÓTICOS EN LA SANGRE REDUCEN LA PRESIÓN ARTERIAL 2

LOS NUTRIENTES MEJORAN LA DMO, PROTEGIENDO CONTRA LA OSTEOPOROSIS 2

LOS NUTRIENTES AYUDAN A NORMALIZAR LA PRE-DIABETES 3

DESCUBRIMIENTOS EN ETAPA TEMPRANA SOBRE NUTRICIÓN 3

YOGUR DE CHOCOLATE Y ARÁNDANOS 4

# Circulación

## Los nutrientes reducen la presión arterial, mejorando los factores de la salud del corazón

### La taurina mejora de la presión arterial en la pre-hipertensión

Las personas con presión arterial elevada—pero no alta—tienen lecturas de entre 120 y 139 mmHg de presión sistólica, o 80 y 89 mmHg de presión diastólica, una condición llamada pre-hipertensión. Estudios previos habían encontrado que la taurina reducía exitosamente la presión arterial alta en animales.

En este estudio, 51 hombres y 69 mujeres, de 57 años en promedio, con pre-hipertensión tomaron 1,600 mg de taurina por día, o un placebo. Después de 12 semanas, la presión arterial sistólica promedio se había reducido en 7.2 mmHg para los que tomaban taurina frente a 2.6 mmHg para el placebo.

Debido a que algunas personas se

ponen nerviosas en el consultorio de un doctor, elevando las lecturas de la presión arterial, los doctores también midieron la presión arterial de manera ambulatoria, lo que significa tomar las mediciones a intervalos regulares fuera de la oficina del doctor. La presión arterial sistólica ambulatoria se redujo 3.8 mmHg para la taurina en comparación con 0.3 mmHg para el placebo.

### Los probióticos preservan la salud del corazón

Los doctores estaban interesados en los efectos en la salud de los probióticos sobre los lípidos y otros factores en enfermedades cardíacas y circulatorias. Los investigadores analizaron 15 estudios que incluían a 788 personas que habían tomado algún tipo de probióticos

durante la medición de algunos o todos estos factores de salud. En general, los probióticos redujeron los niveles de colesterol total y LDL—el colesterol “malo”—redujeron los niveles del índice de masa corporal, redujeron el tamaño de la cintura, y redujeron los signos de inflamación.

Los doctores también encontraron que la forma más eficaz de suministro de los probióticos era en la leche fermentada, en lugar de en cápsulas, según los estudios que duraron al menos ocho semanas, y que constaban de múltiples cepas de probióticos. En particular, el lactobacillus acidophilus fue más eficaz en la reducción del colesterol LDL.

**REFERENCIA:** HYPERTENSION; MARCH, 2016, VOL. 67, No. 3, 541-9

# Hueso

## Los nutrientes mejoran la DMO y protegen contra la osteoporosis en las mujeres

### Calcio de origen vegetal

Los doctores esperan que las mujeres pierdan densidad mineral ósea (DMO) con la edad. En este estudio, los doctores hicieron seguimiento a 202 mujeres a quienes habían medido la densidad ósea mediante la realización de un examen de densidad ósea o una prueba química de la sangre, y que habían tomado un suplemento de calcio de origen vegetal y un suplemento de vitaminas y minerales durante siete años.

Los doctores encontraron un aumento significativo, casi lineal de manera anual en la DMO de 1.04 por ciento por año, para un incremento total de 7.3 por ciento en la densidad mineral ósea durante siete años. El suplemento contenía 720 mg de calcio, 72 mg de magnesio, 3 mg de boro,

680 mg de estroncio elemental, 1,608 mg de oligoelementos, 50 mg de vitamina C, y 1,600 UI de vitamina D3.

Al comentar sobre los hallazgos, los doctores dijeron que los resultados eran lo opuesto a los cambios que esperaban, y en contraste directo con descensos observados en la DMO de un 0.4 por ciento por año en una base de datos que abarcaba a 16,289 mujeres. Los resultados indican que el calcio de origen vegetal puede aumentar significativamente la DMO corporal total en las mujeres.

### Flavonoides del té negro

En uno de los pocos estudios en hacer seguimiento a las bebedoras de té con el tiempo, los doctores midieron la frecuencia en el consumo de alimentos

y bebidas en 1,188 mujeres e hicieron seguimiento durante 10 años.

En comparación con las mujeres que bebieron una taza de té o menos a la semana, las mujeres que bebían tres o más tazas de té al día tenían un 30 por ciento menos probabilidades de sufrir una fractura osteoporótica. En cuanto a los flavonoides totales del té y la dieta, las mujeres que consumieron la mayor cantidad de flavonoides tenían entre 34 y 42 por ciento menos probabilidades de tener cualquier tipo de fractura, una fractura importante, o una fractura de cadera, en comparación con las mujeres que consumieron la menor cantidad de flavonoides.

**REFERENCIA:** JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION; FEBRUARY, 2016, VOL. 35, No. 2, 91-9

# Actualización Sobre la Diabetes

## Los nutrientes ayudan a normalizar la prediabetes y controlar la diabetes tipo 2

### El zinc normalizó el azúcar en la sangre en la prediabetes

El cuerpo necesita zinc para usar eficientemente la insulina, metabolizar los carbohidratos, y proteger a las células beta productoras de insulina del daño inflamatorio. En este estudio, los doctores suministraron a 55 pre-diabéticos 30 mg de sulfato de zinc por día o un placebo. El estudio se llevó a cabo en Bangladesh, una de las regiones con más deficiencia de zinc del mundo.

Después de seis meses, quienes tomaron zinc presentaron unos niveles de azúcar en la sangre en ayunas que se redujeron en 5.76 mg/dL, con lo que las lecturas de los niveles pre-diabéticos volvieron al rango normal. Los doctores también midieron la función de las células beta

pancreáticas, la sensibilidad y la resistencia a la insulina, todos los cuales mejoraron en el grupo del zinc.

### El cardo mariano y la diabetes tipo 2

Dado que el estrés oxidativo y la inflamación contribuyen a desarrollar diabetes tipo 2 y sus complicaciones, los doctores querían medir los efectos del cardo mariano sobre estos factores en las personas con diabetes tipo 2.

En este estudio, 40 personas con diabetes tipo 2, de 25 a 50 años de edad, que estaban tomando medicamentos para la diabetes estándar, tomaron 140 mg de cardo mariano tres veces al día, o un placebo.

Después de 45 días, en comparación

con el placebo, quienes consumieron cardo mariano presentaron un aumento en los niveles del antioxidante superóxido dismutasa en 12.85 por ciento, y un aumento del antioxidante glutatión peroxidasa en 30.32 por ciento. La capacidad antioxidante total aumentó en 8.43 por ciento en comparación con el placebo.

Los doctores también midieron la inflamación, el factor inflamatorio de la proteína C-reactiva de alta sensibilidad que se redujo 26.83 por ciento. El malondialdehído, un signo importante de estrés oxidativo, también se redujo en 12.01 por ciento en comparación con el placebo.

**REFERENCIA:** DIABETES RESEARCH & CLINICAL PRACTICE; MAY, 2016, VOL. 115, 39-46

## A la Vanguardia

### Descubrimientos en Etapa Temprana: Extracto de Cacao, Aceite de Coco, y Quercetina

Buenos resultados en el laboratorio pueden conducir a grandes ensayos en humanos. Éstos son algunos de los hallazgos recientes más prometedores.

### El aceite de coco virgen y el efecto anti-estrés

El aceite de coco virgen contiene ácidos grasos de cadena media que pueden tener efectos anti-estrés, pero no hay estudios que demuestren este efecto. En el laboratorio, los ratones que recibieron aceite de coco virgen fueron capaces de nadar en agua fría, tenían niveles más altos del antioxidante superóxido dismutasa, y niveles más bajos de estrés oxidativo que aquellos que no consumieron el aceite de coco virgen.

### Cacao en polvo y fotoenvejecimiento

Los doctores probaron el polvo

de cacao en el laboratorio en células humanas de fibroblastos dérmicos y en ratones sin pelo. El cacao en polvo cambia la expresión de los genes en los genes relacionados con la formación de arrugas de la piel después de ser expuestos a la irradiación UVB, rayos similares a los que penetran la atmósfera de la Tierra. El cacao en polvo también suprimió la liberación de enzimas que degradan el colágeno en ambos estudios.

### La quercetina y la memoria

En estudios previos se habían encontrado que la quercetina retrasó el deterioro de la memoria en la etapa temprana de la enfermedad de Alzheimer (EA). En el laboratorio, los ratones que

recibieron quercetina tenían una mejor recuperación de la memoria. En un estudio en humanos, en comparación con el placebo, las personas con EA presentaron una recuperación significativa de la memoria después de tomar quercetina durante cuatro semanas.

**REFERENCIA:** JOURNAL OF INVESTIGATIVE DERMATOLOGY; MAY, 2016, VOL. 136, No. 5, 1012-21





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.

AGOSTO

## Receta

# Yogur de Chocolate y Arándanos

**Esta receta es rápida y fácil. Mientras disfruta de esta delicia, por favor consulte la página 1 sobre un nuevo estudio que encontró que los atletas entrenados mejoraron la resistencia de los pulmones y capacidad de oxigenación del corazón después de comer chocolate negro diariamente durante dos semanas.**

**Ingredientes:**

- 1/2 taza de yogur griego sin sabor u otro tipo yogur bajo en grasa
- 1 cucharada de cacao oscuro en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce
- 1/4 taza de arándanos



**Instrucciones:** Combine el yogur, el polvo de cacao, y el endulzante en un tazón pequeño, revolviendo bien. Decore con arándanos y sirva inmediatamente o refrigere para tener un refresco frío.

## ¡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 ©2016 RI