



Natural Foods & Café

Denton, Texas...since 1965

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Octubre 2016

Cuerpo y Mente Sana

Mejores dietas mejoran la salud física y mental

¿Cuál es el Índice de Alimentación Alternativa Saludable?

El Índice de Alimentación Alternativa Saludable mide 11 grupos de alimentos en la dieta, incluyendo frutas, verduras, granos enteros, nueces, legumbres, omega-3, alcohol, jugos, bebidas endulzadas con azúcar, carnes rojas y procesadas, grasas trans y sodio.

Las mujeres mantuvieron mejores cuerpos

Pocos estudios han examinado la calidad de la dieta y la función física. En este estudio, los doctores hicieron seguimiento a 54,762 mujeres durante al menos 20 años, comparando las dietas con la función física. Las mujeres que consumieron más frutas y verduras, una cantidad moderada de alcohol, y menores niveles de bebidas endulzadas con azúcar, grasas trans, y sodio eran más propensas a mantener la función física saludable. Los alimentos con mayor beneficio fueron las naranjas y el jugo de naranja, las manzanas, las peras, la lechuga romana y la lechuga de hojas largas y las nueces.

Cada comida individual no era tan importante para una buena salud física como lo era el patrón de la dieta en general, donde las dietas más saludables estaban vinculadas a un mejor rendimiento físico. Los doctores dijeron: "Pensamos mucho sobre las enfermedades crónicas, el cáncer y las enfermedades del



corazón, y tendemos a no pensar en la función física. Pero ser capaz de vestirse y caminar alrededor de la manzana aumenta su capacidad de vivir de forma independiente".

Las dietas reducen la depresión y la ansiedad

En otro estudio del Índice de Alimentación Alternativa Saludable, los doctores midieron las dietas de 3,363 participantes y evaluaron su salud mental.

En comparación con los hombres y las mujeres que consumieron una dieta menos saludable, aquellos que seguían una dieta saludable eran 49 por ciento menos propensos a tener ansiedad clínica, y un 45 por ciento menos propensos a experimentar depresión. Los beneficios fueron aún mayores para aquellos menores de 40 años de edad. Los hombres y las mujeres más jóvenes con mejores dietas eran 58 por ciento menos propensos a padecer ansiedad y un 51 por ciento menos propensos a desarrollar depresión.

Los doctores dijeron que las vitaminas del complejo B, los antioxidantes y los ácidos grasos omega-3 eran las partes de la dieta que más probablemente proporcionan estos beneficios para la salud mental.

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

Revelación

de Octubre

Arándanos Agrios para las Infecciones

Los doctores a menudo tratan las infecciones del tracto urinario (ITUs) en las mujeres con antibióticos, pero muchas de las bacterias que causan las infecciones del tracto urinario se están volviendo resistentes a los antibióticos, llevando a los doctores a tratar de prevenir estas infecciones comunes. En este estudio, los doctores dieron un placebo o 240 mg de bebida de arándanos por día a 373 mujeres que habían tenido una ITU reciente. Después de 24 semanas, las mujeres que tomaron la bebida de arándanos agrios tenían 39 por ciento menos de episodios de ITU en comparación con el placebo. El arándano agrio puede reducir el número de infecciones del tracto urinario en las mujeres, y reducir la necesidad de antibióticos.

REFERENCIA: AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION; 2016, VOL. 103, No. 6, 1434-42

En esta Edición

LOS OMEGA-3S Y LAS SEMILLAS DE UVA 2
REDUCEN LAS ESTANCIAS EN EL HOSPITAL

LA ROSA MOSQUETA Y LA GRANADA 2
INCREMENTAN LA MOVILIDAD

LOS NUTRIENTES REDUCEN LOS OJOS 3
SECOS Y PROTEGEN DE LA LUZ DAÑINA

LA VITAMINA D PROTEGE LOS 3
TELÓMEROS

ARÁNDANOS AGRIOS MUY AUTÉNTICOS 4

Curación

Los nutrientes reducen las estancias hospitalarias y mejoran los síntomas de la menopausia

Los ácidos grasos omega-3 y la cirugía de corazón

Los ácidos grasos omega-3 son antiinflamatorios y promueven el ritmo cardíaco regular, pero los estudios de cirugías del corazón previos no han sido concluyentes.

En esta revisión de 19 estudios que abarcaron a 4,335 personas sometidas a cirugía de corazón, aquellos que tomaron suplementos omega-3 antes del procedimiento fueron dados de alta del hospital en promedio 2.4 días antes de aquellos que no tomaron omega-3.

Para las personas que presentaron complicaciones durante el procedimiento, requiriendo un sistema de circulación extracorpórea, quienes habían tomado los omega-3 tenían menos episodios de latidos irregulares del corazón en comparación con aquellos que no habían tomado omega-3.

Semillas de uva y la menopausia

Los doctores estaban interesados en los efectos de las proantocianidinas—un tipo de polifenol antioxidante en las semillas de uva—en los síntomas menopáusicos, la composición corporal y las mediciones de la salud del corazón en las mujeres. En este estudio, 91 mujeres de edades comprendidas entre los 40 y 60 años que tenían al menos un síntoma de la menopausia tomaron un placebo, 100 mg de extracto de proantocianidinas de semillas de uva, o 200 mg de extracto de semilla de uva por día.

Después de cuatro semanas, aunque no hubo cambios para el placebo, las mujeres que tomaron cualquiera de las dosis de extracto de semilla de uva tenían significativamente menos presión arterial sistólica y diastólica. Después de ocho semanas, aunque el grupo del placebo no había mejorado, las mujeres de ambos

grupos de semillas de uva reportaron tener menos sofocos, menos ansiedad, y menos insomnio. Las mujeres que tomaron cualquiera de las dosis de extracto de semilla de uva también habían aumentado su masa muscular.

Al discutir sus hallazgos, los doctores dijeron que las proantocianidinas de semillas de uva tienen muchas veces el poder antioxidante de las vitaminas C o E, y que este estudio mostró que el extracto de semilla de uva redujo de forma segura los síntomas de la menopausia en las mujeres, mientras mejoraba la composición corporal y la salud del corazón.

REFERENCIA: CLINICAL NUTRITION; MAY, 2016, PUBLISHED ONLINE



Rodilla

Los nutrientes aumentan la movilidad, y reducen la rigidez en la OA de rodilla

La rosa mosqueta mejora el movimiento

Estudios previos encontraron que la rosa mosqueta redujo el dolor en la osteoartritis (OA) de rodilla, pero este es el primer ensayo en poner a prueba la rosa mosqueta y el movimiento de la articulación de la rodilla. En este estudio, 94 adultos, de 67 años de edad en promedio, quienes informaron limitaciones para caminar debido a la rodilla, tomaron un placebo o 2,250 mg de polvo de rosa mosqueta, dividido en tres dosis por día.

Los doctores midieron hasta qué punto la rodilla podía doblarse durante la marcha al inicio del estudio y después de 12 semanas tomando la rosa mosqueta.

En comparación con el placebo, aquellos en el grupo de rosa mosqueta tenían una marcha más estable y más rápido hacia el final del estudio. Los doctores dijeron que la rosa mosqueta mejoró de forma segura el movimiento de la rodilla en pacientes con alteración de la marcha.

Jugo de granada

Los estudios realizados en el laboratorio habían encontrado que el jugo de granada reduce la inflamación en el cartílago—el tejido elástico protector entre los huesos y las articulaciones; y los doctores querían ver si la granada podría mejorar la función física en la OA de rodilla. En este estudio, 38 pacientes con OA de rodilla tomaron 6.5 onzas de jugo

de granada por día o ningún tratamiento.

Después de seis semanas, las puntuaciones en las pruebas de la función física y la rigidez habían mejorado en un 18 por ciento para los que tomaron la granada mientras que se redujo un 3.9 por ciento en los que no tomaron ningún tratamiento.

En la artritis, las enzimas destructivas descomponen irreversiblemente el cartílago. Aquellos en el grupo de la granada tenían niveles significativamente más bajos de esta enzima perjudicial en comparación con aquellos que no tomaron el jugo de granada. Además, el grupo de granada tenía niveles más altos de antioxidantes en la circulación.

REFERENCIA: JOURNAL OF THE SCIENCE OF FOOD & AGRICULTURE; JANUARY, 2016, PUBLISHED ONLINE

Ojo

Los nutrientes reducen el ojo seco y protegen contra la luz dañina

Antioxidantes para el ojo seco

Las lágrimas lubrican y protegen el ojo, pero la edad, la mala salud y el medio ambiente pueden reducir la calidad y cantidad de las lágrimas. En este estudio, 43 personas con ojo seco tomaron un suplemento antioxidante diario o un placebo durante ocho semanas.

El suplemento contenía 2 mg de astaxantina, 120 mg de extracto de arándano, 1,500 UI de vitamina A, 50 mg de vitamina C, 110 mcg de levadura de selenio, 10 mg de gluconato de zinc, vitaminas del complejo B, 45 UI de vitamina E, 200 mg de goji berry, y 200 mg semillas de cassia.

Después de ocho semanas, los que tomaron el suplemento antioxidante tenían menores niveles de especies

reactivas de oxígeno dañinas en las lágrimas, niveles que habían aumentado para el placebo. También en el grupo de los antioxidantes, las lágrimas tomaron más tiempo en evaporarse y había menos dolor, ardor y picazón.

La luteína, la zeaxantina, y la meso-zeaxantina

Un pigmento amarillo, conocido como carotenoide, protege los ojos de la luz azul dañina. Los niveles bajos son un factor en la degeneración macular asociada a la edad (AMD), la forma más común de ceguera, y los altos niveles—medidos por la densidad del pigmento o su espesor—protegen a los ojos y mejoran el rendimiento visual.

En esta revisión de 20 estudios que

abarcaban a 938 personas con AMD y 826 personas sanas, aquellos que tomaron los suplementos carotenoides de luteína y zeaxantina habían aumentado significativamente la densidad del pigmento macular. Las personas que agregaron el carotenoide meso-zeaxantina tuvieron el mayor aumento en la densidad del pigmento macular.

Los doctores encontraron los mayores aumentos en la densidad del pigmento macular con dosis más altas de luteína, zeaxantina y meso-zeaxantina en estudios con duraciones superiores a los 12 meses, y que tanto las personas sanas y aquellas con AMD presentaron un aumento en la densidad del pigmento macular.

REFERENCIA: CLINICAL OPHTHALMOLOGY; 2016, No. 10, 813-20

Actualización sobre la Diabetes

La vitamina D protege los telómeros, la proteína de suero mejora el control del azúcar

La vitamina D

Los telómeros son los extremos que protegen a cada hebra de cromosomas en cada célula. A medida que las células se dividen, los telómeros se acortan, impidiendo finalmente la división celular. Cuanto más largo el telómero, más joven es la edad biológica del organismo. Los telómeros más cortos tienen un vínculo con la diabetes tipo 2.

En este estudio, 34 personas con diabetes tipo 2 y niveles bajos de vitamina D—menos de 30 nanogramos por mililitro de sangre—tomaron 4,000 UI de vitamina D por día.

Después de seis meses, los niveles de actividad de la telomerasa—la enzima que el cuerpo necesita para sintetizar los telómeros—habían aumentado un 28 por ciento. Los doctores dijeron que el estudio muestra que los suplementos de vitamina D pueden prevenir o retrasar el progreso

de la enfermedad mediante la reactivación de la telomerasa.

La proteína del suero

Cuando se trata de proteínas, la calidad importa. En este estudio, 48 participantes con sobrepeso u obesos con diabetes tipo 2 consumieron una de tres dietas de 1,500 calorías que consistía de un gran desayuno, un almuerzo mediano y una cena pequeña. La única diferencia fue la cantidad y el tipo de proteínas en el desayuno: un batido de proteínas de suero de leche; huevo, atún, y soja; o una comida alta en carbohidratos.

Después de 12 semanas, el grupo de proteína de suero había perdido una media de 16.7 libras en comparación con 13.4 para el grupo de huevos, atún y soja y 3.1 libras para el grupo de los carbohidratos. Los niveles de azúcar en sangre promedio a largo plazo disminuyeron 11.5 por ciento

para el grupo de suero de leche, 7.7 por ciento para el grupo de huevos, atún y soja, y 4.6 por ciento para el grupo de los carbohidratos.

Al discutir sus hallazgos, los doctores dijeron que las dietas con más proteínas más temprano en el día y cenas más pequeñas ayudan a las personas a perder peso, pero el tipo de proteína puede ayudar a mejorar los resultados y controlar el azúcar en la sangre en la diabetes tipo 2.

REFERENCIA: THE FASEB JOURNAL; 2016, Vol. 30, No. 1, SUPPLEMENT 1156.1





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.

Arándanos Agrios muy Auténticos

Una vez que pruebe este verdadero zumo de arándanos, siempre querrá tenerlo cerca. Por favor, véase la página 1 sobre un nuevo estudio que encontró que las bebidas de arándano redujeron la infección del tracto urinario en las mujeres.

Ingredientes:

- 8 tazas de arándanos agrios frescos o congelados
- 9 tazas de agua
- 1-2 tazas de miel, más o menos al gusto



Instrucciones: Añada los arándanos y agua en una olla grande y hierva, revolviendo ocasionalmente. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Todas las bayas deben abrirse y ablandarse. Coloque un colador de malla fina sobre un recipiente y vierta las bayas. Deseche lo que no pase el colador. Vierta la miel en el recipiente con el zumo de arándano caliente. Revuelva hasta que la miel se disuelva por completo. Deje que el jugo se enfríe aproximadamente una hora, luego vierta en un recipiente de un galón y medio y guarde en la nevera. Beba en cualquier momento.

¡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