



Natural Foods & Café

Denton, Texas...since 1965

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Noviembre 2016

Mejores Atletas

Los nutrientes mejoran el cuerpo después del ejercicio

Los probióticos con proteínas ayudan a la recuperación

En este estudio sobre ejercicio, 29 hombres entrenados de forma recreativa, de 22 años de edad en promedio, tomaron una dosis diaria de 20 gramos de proteína de caseína sola o con un probiótico que contenía mil millones de unidades formadoras de colonias de bacillus coagulans. Después de dos semanas, los hombres completaron una sesión de ejercicio intenso destinada a dañar los músculos.

Inmediatamente después, todos tenían dolor en los músculos, inflamación y dificultad para recuperarse, pero dentro de las 24 horas, mientras que el grupo de sólo proteína no había mejorado, el grupo de los probióticos se estaba recuperando. A las 72 horas, el grupo de los probióticos también tenía menos dolor, que los doctores confirmaron midiendo menos signos de daño muscular.

En una medida de la fuerza, durante el ejercicio de daño muscular, el grupo de los probióticos mantuvo el mismo nivel de fuerza que al inicio del estudio, mientras que el grupo de sólo proteína no lo logró. Los doctores dijeron que el probiótico puede haber hecho que la proteína fuese más absorbente, mejorando la fuerza y acelerando la recuperación del rendimiento físico.

El zinc mejora la salud intestinal

El ejercicio fuerte cuando hace calor puede reducir la barrera mucosa en el intestino que normalmente evita que las toxinas bacterianas entren en el torrente sanguíneo, una condición llamada "intestino permeable". En este estudio, ocho voluntarios tomaron un placebo, carnosina de zinc, calostro bovino, o los dos últimos juntos. La dosis de carnosina de zinc fue de 37.5 mg dos veces al día, para un total diario de 16 mg de zinc elemental. La dosis de calostro fue de 1,000 mg por día.

Dos días después de comenzar el estudio, todos realizaron una prueba de esfuerzo estándar en el calor. El adelgazamiento del intestino aumentó en un 300 por ciento en todos los grupos excepto en el grupo de zinc-calostro, que registró un aumento del 210 por ciento. Los voluntarios repitieron el ejercicio después de 14 días, y el zinc o el calostro redujeron el incremento en el adelgazamiento del intestino en 90 por ciento.

Los doctores dijeron que la carnosina de zinc, sola o con calostro, aumenta la resistencia intestinal que puede ayudar a prevenir el golpe de calor en los atletas y personal militar, y puede ayudar en otros trastornos intestinales como la enfermedad inflamatoria intestinal.

REFERENCIA: PEERJ; JULY, 2016, PUBLISHED ONLINE

Revelación

de Noviembre

Sonríe con Frutas y Verduras

"Comer frutas y verduras, aparentemente aumenta nuestra felicidad mucho más rápidamente de lo que mejora la salud física", dijeron los doctores. En este estudio, los doctores hicieron seguimiento a 12,000 personas durante siete años, haciendo seguimiento en los cambios en la dieta y la satisfacción con la vida. Entre más frutas y verduras comía la gente, más propensos eran a sentirse felices, satisfechos, y bien.

Las personas que aumentaron su consumo de frutas y verduras desde casi cero a ocho porciones por día vieron aumentar la satisfacción tanto como conseguir un trabajo después de estar en paro. Aunque puede tomar décadas de consumo sano para protegerse contra enfermedades, las mejoras del estado de ánimo aparecieron a los dos años.

REFERENCIA: AMERICAN JOURNAL OF PUBLIC HEALTH; 2016, VOL. 106, NO. 8, 1504-10

En esta Edición

LOS MINERALES DISMINUYEN LA PRESIÓN ARTERIAL 2

EL OMEGA-3 Y EL JENGIBRE AUMENTAN LA ESPERANZA DE VIDA SANA 2

LOS NUTRIENTES AYUDAN A LA COGNICIÓN EN LOS NIÑOS 3

DESCUBRIMIENTOS EN ETAPA TEMPRANA SOBRE NUTRICIÓN 3

BATIDO DE INVIERNO LIBRE DE LÁCTEOS 4

Circulación

Los minerales reducen la presión arterial y las posibilidades de accidente cerebrovascular

El magnesio reduce la presión sanguínea

Los doctores revisaron 34 estudios de magnesio que cubren 2,028 personas y encontraron el magnesio redujo la presión sistólica y diastólica en los pacientes con lecturas normales y altas.

En promedio, en general, los que tomaron 368 mg de suplementos de magnesio por día durante tres meses tuvieron disminución de la presión arterial sistólica en 2.0 mmHg y la disminución de la presión arterial diastólica en 1.78 mmHg. Las mujeres embarazadas y lactantes, y las personas gravemente enfermas no se incluyeron en el estudio.

Los doctores también encontraron por cada aumento en magnesio de 0.1 micromol-per-litro de sangre circulante, presión diastólica se redujo en 2.26 mmHg. Aunque no hayan participado en el estudio, los doctores de la Universidad de Nueva York, dijeron: “El estudio

es interesante porque la dieta DASH (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión) cuenta con alimentos ricos en magnesio.”

El magnesio y el potasio redujeron el accidente cerebrovascular

En un estudio a gran escala, a largo plazo en 180,864 mujeres, quienes consumieron más magnesio en la dieta y suplementos eran 19 por ciento menos propensas a haber tenido un accidente cerebrovascular en comparación con las mujeres que consumieron menos magnesio durante el período de seguimiento de 30 años. El magnesio proporcionó esta protección frente al accidente cerebrovascular en 868 mg por día.

Los doctores también midieron los efectos del potasio y encontraron que las mujeres que consumieron 883 mg de

potasio por día eran un 11 por ciento menos propensas a haber tenido un accidente cerebrovascular en comparación con las mujeres que consumieron una menor cantidad.

Las mujeres que combinaron el magnesio y el potasio para lograr una mayor “puntuación de dieta mineral” eran 22 por ciento menos propensas a haber sufrido un accidente cerebrovascular isquémico, en el cual se reduce el suministro de sangre al cerebro, y 28 por ciento menos probabilidades de haber tenido un accidente cerebrovascular de cualquier clase durante el estudio de 30 años.

REFERENCIA: AMERICAN HEART ASSOCIATION JOURNALS; JULY, 2016, PUBLISHED ONLINE



Vivir más Tiempo

Los omega-3 y el jengibre aumentan la vida sana

Los omega-3 aumentan la vida

Los doctores han estado estudiando los beneficios para la salud del corazón de los omega-3s de aceites de pescado durante más de 40 años. En esta revisión de 11 estudios que abarcaban a 371,965 personas, aquellos que consumieron más omega-3 de la dieta y los suplementos, y aquellos con mayores niveles circulantes de ácidos grasos omega-3 eran menos propensos a morir por cualquier causa en comparación con aquellos con niveles más bajos de omega-3.

Para la dieta y los suplementos, los doctores encontraron que cada aumento de 300 mg de omega-3 por día reduce las probabilidades de morir por cualquier causa en un 6 por ciento. La medición

de los niveles circulantes de ácidos grasos omega 3, cada aumento de 1 por ciento en los niveles circulantes de EPA y DHA redujo las probabilidades de morir por cualquier causa en un 20 y 21 por ciento, respectivamente.

El jengibre, la presión arterial, y las enfermedades del corazón

Los doctores estaban interesados en los efectos del jengibre sobre las enfermedades crónicas en adultos jóvenes y mayores. En este estudio, los doctores midieron las dietas de 4,628 hombres y mujeres, de 18 a 77 años, y compararon los niveles de jengibre en la dieta con las posibilidades de diversas enfermedades

crónicas.

En general, los hombres y las mujeres que consumieron jengibre fueron un 8 por ciento menos propensos a tener presión arterial alta y un 13 por ciento menos propensos a tener enfermedad cardíaca coronaria (ECC). Los doctores dijeron que el estudio sugiere que el consumo de 2,000 mg a 4,000 mg de jengibre al día podría prevenir las enfermedades crónicas.

Si bien los doctores no están seguros de cómo el jengibre proporciona sus beneficios para la salud, creen que el jengibre puede inhibir la acción de una enzima natural en el cuerpo que estrecha los vasos sanguíneos, permitiendo que los vasos sanguíneos se relajen y se dilaten.

REFERENCIA: NATURE SCIENTIFIC REPORTS; 6 28165 2016, PUBLISHED ONLINE

Cognición

Los nutrientes ayudan a la cognición en los adultos jóvenes y los niños

El EGCG y el síndrome de Down

Las personas con síndrome de Down pueden tener retraso del crecimiento físico, características faciales comunes, y ser cognitivamente inmaduros. En este estudio, 84 personas de 16 a 34 años de edad con síndrome de Down tomaron un placebo o 4 mg de galato de epigallocatequina (EGCG) de té verde descafeinado por libra de peso corporal por día, junto con un desarrollo cognitivo semanal en línea.

Después de 12 meses, en comparación



con el placebo, quienes consumieron EGCG eran más capaces de recordar y distinguir entre objetos, podían resistirse a la distracción más fácilmente, tenían una mayor capacidad para comprender el pensamiento conceptual, y podían funcionar mejor en situaciones sociales y usar sus habilidades diarias prácticas. En la revisión de los escáneres cerebrales, los doctores también encontraron una mayor conectividad entre las células nerviosas.

El folato en las madres estimula el cerebro del bebé

Los doctores saben que el folato previene los defectos del tubo neural que pueden ocurrir en el embarazo temprano, pero saben muy poco sobre los efectos a largo plazo de bajos niveles de folato sobre cómo un niño puede desarrollarse

más tarde en la vida. En este estudio, los doctores realizaron un escáner cerebral en 256 niños holandeses entre las edades de 6 y 8. Las madres de 62 de los niños tenían niveles de folato que cayeron por debajo de 8 nanomoles por litro de sangre—el nivel mínimo normal—al inicio del embarazo.

Los hijos de madres cuyos niveles de folato fueron más bajos al principio del embarazo eran más propensos a un mal desempeño en pruebas cognitivas de lenguaje y tenían una percepción visual y espacial menos precisa. A la edad de seis años, los niños de madres con bajos niveles de folato también tenían un volumen total del cerebro más pequeño en comparación con los niños cuyas madres tenían niveles adecuados de folato durante el embarazo.

REFERENCIA: LANCET NEUROLOGY; 2016, VOL. 15, No. 8, 801-10

A la Vanguardia

Descubrimientos de Etapa Temprana: Fibra, Brócoli y Aceite de Oliva

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

La fibra y las alergias

Con el aumento de las alergias, los doctores querían ver si mejorar la salud intestinal con fibra podría ayudar. En el laboratorio, los ratones con alergia al maní comieron una dieta alta en fibra para producir bacterias intestinales saludables. Luego, los doctores dieron las bacterias saludables a un segundo grupo alérgico a los cacahuetes que no tenían bacterias saludables propias. Después de comer cacahuetes, el segundo grupo tuvo una reacción alérgica menos severa. Los doctores dijeron que las bacterias saludables liberan un ácido graso específico que potencia la respuesta inmune a los alérgenos.

Brócoli y enfermedad del hígado

La dieta occidental típica es alta en

grasas saturadas y azúcar, que contribuyen al hígado graso y a la enfermedad del hígado graso. En el laboratorio, los ratones comieron una dieta normal o alta en grasa y azúcar con o sin polvo de brócoli liofilizado. Después de seis meses, aquellos que consumieron el brócoli en la dieta tenían niveles significativamente más bajos de triglicéridos en el hígado en comparación con aquellos que no consumieron el brócoli, lo que reduce las posibilidades de desarrollar la enfermedad de hígado graso, dijeron los doctores.

El aceite de oliva mejora la mente y el cuerpo

El aceite de oliva de alta calidad contiene fenoles aromáticos que parecen tener beneficios para la salud. En el laboratorio, ratones de mediana

edad consumieron una dieta con o sin aceite de oliva rico en fenoles. Después de seis meses, aquellos que habían consumido aceite de oliva realizaron pruebas de coordinación motora 74 por ciento mejores que aquellos que no consumieron aceite de oliva. Aquellos en el grupo de aceite de oliva también tenían mejor memoria espacial y menos comportamiento relacionado con la ansiedad. Los doctores también encontraron cambios beneficiosos en la corteza cerebral en el grupo de aceite de oliva.

REFERENCIA: CELL REPORTS; 2016, VOL. 15, No. 12, 2809-24





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.

NOVIEMBRE

Receta

Batido de Invierno Libre de Lácteos

Mientras disfruta de este delicioso batido sin leche, por favor consulte la página 1 sobre un nuevo estudio que reveló que la gente es más feliz entre más frutas y verduras consumen.

Ingredientes:

- ¼ de taza de leche de coco
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 taza de espinacas
- 1 hoja grande de col rizada, sin tallo, picada
- 4 brotes de brócoli pequeños, en rodajas y congelados
- 1 plátano, pelado, cortado y congelado
- 1 manzana, sin semillas y picada



Instrucciones: En una licuadora, vierta los líquidos y agregue la espinaca y la col rizada. Mezcle hasta que quede suave, luego agregue el brócoli. Cuando esté suave, agregue el plátano, y repita agregando la manzana. Beba inmediatamente, o enfríe y disfrute más tarde.

¡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