

NATURE'S FOOD PATCH Market & Café® CLEARWATER • *Downtown* DUNEDIN

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Septiembre 2021

Niños

El ácido fólico de las madres y la inulina de los niños mejoran la salud física y mental



El ácido fólico de las madres mejora la cognición de los niños

En este seguimiento de un estudio de niños de siete años que informamos anteriormente, los niños cuyas madres tomaron ácido fólico durante el segundo y tercer trimestre del embarazo, en comparación con aquellos cuyas madres tomaron un placebo, a los 11 años, obtuvieron puntuaciones más altas en las pruebas de velocidad de procesamiento cognitivo, y las niñas de 11 años obtuvieron puntuaciones más altas en las pruebas de comprensión verbal.

El estudio incluyó a mujeres embarazadas sanas, de 18 a 35 años, con un embarazo de un solo hijo, que habían tomado 400 mcg de ácido fólico en el primer trimestre y continuaron tomando ácido fólico, o un placebo, hasta el final del embarazo.

La razón original del estudio fue encontrar beneficios más allá de tomar ácido fólico en el primer trimestre para prevenir defectos de nacimiento del tubo neural. Los doctores explicaron: “La evidencia emergente muestra que el período de rápido crecimiento del cerebro fetal más adelante en el embarazo es particularmente sensible a las concentraciones de folato materno.

Nuestro estudio de seguimiento demuestra que el ácido fólico es compatible con el revestimiento de mielina en desarrollo que protege las fibras nerviosas y facilita la comunicación neuronal.”

La inulina equilibra el microbioma infantil

Cada vez hay más pruebas de que poblar el intestino con bacterias buenas después del nacimiento tiene un efecto de programación a largo plazo sobre la salud y la inmunidad. En este estudio, 149 bebés menores de cuatro meses recibieron una fórmula placebo o una mezcla prebiótica de oligosacáridos de inulina.

Después de seis meses, el grupo del prebiótico mostró recuentos de bifidobacterias totales más altos y proporciones más altas de bifidobacterias con respecto a las bacterias totales, en comparación con el placebo. Las heces en el grupo de prebióticos también fueron más suaves, lo que sugiere que los prebióticos tuvieron un efecto beneficioso sobre la cantidad total diaria de llanto. Las infecciones también se resolvieron más rápidamente en el grupo prebiótico.

Al discutir los resultados, los doctores dijeron que los oligosacáridos de inulina eran bien tolerados y beneficiosos para la microbiota intestinal infantil, y que la menor duración de las infecciones, en particular, sugiere una posible interacción entre la flora intestinal sana y la inmunidad.

REFERENCIA: BMC MEDICINE; 2021, ARTICLE No. 73, PUBLISHED ONLINE

Revelación

de Septiembre

Niños Deficientes en Nutrientes

Este estudio midió los niveles de nutrientes en 9,848 niños, de uno a seis años, y encontró varias deficiencias comunes. En el caso de la vitamina D, del 80 al 90 por ciento no consumía lo suficiente; para el omega-3 DHA, el 98 por ciento se quedó corto. En cuanto a la vitamina E, el 69 por ciento no consumió lo suficiente y más del 7 por ciento padecía anemia por bajo contenido de hierro. Los niveles también fueron bajos de calcio, colina, fibra, potasio y vitamina B6 en un porcentaje significativo de los niños.

“Los primeros años entre las edades de uno y seis años son un período de rápido crecimiento físico, social y cognitivo, y una dieta nutricionalmente adecuada es un factor importante para un desarrollo óptimo”, dijeron los doctores.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2021, VOL. 13, No. 3, 827

En esta Edición

EL ZINC, EL SELENIO Y LA CoQ10 2
AYUDAN A UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

LAS VITAMINAS MEJORAN EL 2
METABOLISMO FACTORES

LAS MULTIVITAMINAS, LA VITAMINA C, Y 3
ACEITE DE PESCADO AYUDAN LA CIRCULACIÓN

LA VITAMINA B12, EL FOLATO, LA LUTEÍNA3
Y LA ZEAXANTINA AYUDA A LA COGNICIÓN

LA VITAMINA K MEJORÓ LAS 4
POSIBILIDADES DE SOBREVIVIR AL COVID-19

Extendiendo la Vida

El zinc, el selenio y la CoQ10 favorecen un envejecimiento saludable

El zinc y el selenio vinculados a la anemia

Tener un bajo contenido de hierro no es la única causa de anemia. En este estudio, los doctores midieron los niveles de zinc, selenio y hierro en 285 residentes de hogares de ancianos. Aunque menos del 2 por ciento tenían niveles bajos o deficientes de hierro, el 31.6 por ciento tenía anemia.

Los doctores descubrieron que el 71.9 por ciento de los participantes tenían deficiencia de zinc y el 38.3 por ciento tenían deficiencia de selenio. Aquellos que tenían deficiencia de zinc tenían casi cinco veces más probabilidades de tener anemia que aquellos con suficiente zinc. Aquellos con bajo contenido de selenio también tenían más probabilidades de tener anemia, pero el bajo contenido de zinc era un factor mucho más importante.

Este es el primer estudio que relaciona

el zinc con la hemoglobina, la proteína en los glóbulos rojos que transporta el oxígeno desde los pulmones y el dióxido de carbono de regreso a los pulmones, y muestra que incluso cuando no hay deficiencia de hierro, los niveles bajos de zinc aumentan las posibilidades de padecer anemia.

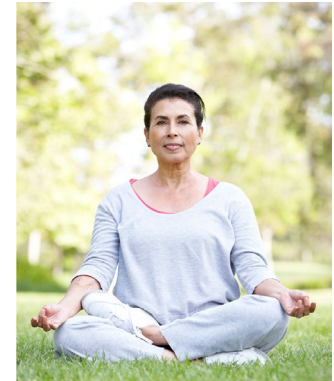
El selenio, la CoQ10 mejoran los factores cardíacos

Cuando los coágulos de sangre se forman y se descomponen, el cuerpo produce niveles más altos de una proteína llamada dímero-D. En este estudio, 213 participantes con mayores posibilidades de problemas cardíacos y circulatorios tomaron un placebo o 200 mcg de levadura de selenio más 200 mg de CoQ10 por día.

Si bien no hubo diferencias en los niveles de dímero-D entre los grupos al principio, después de cuatro años, los que

tomaron selenio más CoQ10 tenían 22 mg de dímero-D por litro de sangre (mg/L) en comparación con 34 mg/L para el placebo. Entre los que tenían niveles altos de dímero-D, los que tomaban selenio más CoQ10 tenían menos probabilidades de morir por afecciones cardíacas o circulatorias.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2021, VOL. 13, No. 4, 1072



Metabólicos

Las vitaminas mejoran los factores metabólicos

Los tocotrienoles delta redujeron la A1C y la inflamación

Hay muchas formas de vitamina E, con evidencia clínica cada vez mayor de sus beneficios para la salud. En este estudio, 110 personas con diabetes tipo 2 tomaron un placebo o 250 mg de la vitamina E delta-



tocotrienol por día, mientras continuaban con medicamentos hipoglucemiantes orales, dietas para diabéticos y ejercicio regular.

Después de 24 semanas, el nivel de azúcar en sangre promedio a largo plazo (A1C) disminuyó a 7.8 desde 8.3 por ciento mientras se mantuvo elevado para el placebo. Los niveles de azúcar en sangre en ayunas, los niveles de insulina y los signos de resistencia a la insulina también cayeron en el grupo de delta-tocotrienol.

Los doctores midieron varios factores de inflamación crónica: la proteína C-reactiva de alta sensibilidad, la interleucina-6 y el factor de necrosis tumoral alfa disminuyeron significativamente. Los signos de estrés oxidativo también disminuyeron en un 9 por ciento para la vitamina E, mientras que no cambiaron para el placebo.

El grupo delta-tocotrienol también presentó mejoras en los lípidos, donde los triglicéridos, el colesterol total y el LDL (el colesterol "malo") disminuyeron significativamente, con pocos cambios en estos factores para el placebo.

Nicotinamida y prediabetes

El mononucleótido de nicotinamida (MNN) es parte de la familia de la vitamina B y estimula el dinucleótido de nicotinamida adenina (NAD) en el cuerpo. La NAD existe en todas las células vivas y es fundamental para un metabolismo saludable. En este estudio, 25 mujeres posmenopáusicas, de 55 a 75 años, con prediabetes y que tenían sobrepeso u obesidad, tomaron un placebo o 250 mg de mononucleótido de nicotinamida por día.

Después de 10 semanas, quienes tomaron MNN presentaron un aumento significativo en los niveles circulantes de NAD. El grupo MNN también se volvió más sensible a la insulina, aumentando la tasa de eliminación de glucosa (metabolismo) en un 25 por ciento, una mejora que los doctores dijeron que era similar a lo que esperarían ver después de una pérdida de peso del 10 por ciento.

REFERENCIA: PHYTOTHERAPY RESEARCH; 2021, PTR.7113, PUBLISHED ONLINE

Circulación

Las multivitaminas, el aceite de pescado y la vitamina C mejoran la circulación y la salud del corazón

Las multivitaminas, el aceite de pescado y eventos cardíacos y circulatorios reducidos

Los médicos analizaron los hallazgos de un estudio a largo plazo que incluyó a 69,990 participantes de 45 años o más, que completaron periódicamente cuestionarios sobre alimentos, suplementos y estilo de vida. Durante el período de seguimiento de 10 años, en general, la obesidad aumentó a 35.2 desde el 26.9 por ciento, y las enfermedades cardíacas y



circulatorias aumentaron hasta el 29.2 desde el 15.6 por ciento. Aquellos que tomaban regularmente un multivitamínico-mineral o aceite de pescado tenían 19 y 11 por ciento, respectivamente, menos probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas o circulatorias y tenían menos probabilidades de ser obesos. Los que tomaban calcio también tenían menos probabilidades de ser obesos.

Aquellos que combinaron la ingesta de multivitamínicos-minerales a largo plazo junto con una dieta saludable tenían menos probabilidades de desarrollar problemas cardíacos o circulatorios, o de ser obesos.

La vitamina C redujo la presión arterial al hacer ejercicio

En este estudio, 24 personas con diabetes tipo 2, con una edad promedio de

53 años, tomaron un placebo o 1,000 mg de vitamina C por día durante seis semanas, lo dejaron durante seis semanas y luego cambiaron de grupo durante seis semanas. Después de cada fase de estudio de seis semanas, todos realizaron una prueba de ciclismo de 20 minutos al 33 por ciento del consumo máximo de oxígeno. Los doctores midieron la presión arterial y otros factores antes y después del ejercicio.

Durante las fases de vitamina C, la presión arterial sistólica fue más baja en todo momento, excepto inmediatamente después del ejercicio, y los niveles de óxido nítrico (ON) fueron más altos en todo momento. El ON ayuda a que los vasos sanguíneos se relajen y dilaten. Un signo de estrés oxidativo, MDA, también fue menor en todos los puntos. Ninguna de estas mejoras apareció durante las fases de placebo.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2021, VOL. 13, No. 3, 944

Cognición

La vitamina B12, el ácido fólico, la luteína y la zeaxantina y la cognición

La vitamina B12 y el folato tienen beneficios cognitivos

Cada vez hay más pruebas de que las personas mayores de 50 años deben tomar un suplemento de vitamina B12. En este estudio, los doctores midieron los nutrientes e hicieron una batería de pruebas cognitivas a 1,408 participantes, con una edad promedio de 57 años.

En general, aquellos con niveles altos de vitamina B12 y ácido fólico tuvieron mejores puntajes en las pruebas cognitivas globales, y aquellos que tenían deficiencia de vitamina B12 tuvieron puntajes más bajos en las pruebas cognitivas. Los doctores también midieron el ácido metilmalónico (AMM), cuyos niveles altos indicaron deficiencia de vitamina B12.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron: "Se debe prestar más atención a la identificación y el tratamiento de la deficiencia de vitamina B12 en esta población". Por otra parte, los Institutos

Nacionales de Salud de Estados Unidos. dijeron que los niveles bajos de vitamina B12 tienen un vínculo con la anemia y recomiendan que los adultos mayores de 50 años tomen un suplemento de B12.

La luteína, la zeaxantina reducen las placas amiloides y reducen el progreso de la EA

Este estudio siguió a 927 adultos mayores que estaban libres de la enfermedad de Alzheimer (EA) al comienzo de un período de seguimiento de siete años. En general, los que consumieron la mayor cantidad total de carotenoides, incluidas la luteína y la zeaxantina, consumieron un promedio de 24.8 mg por día, y los que consumieron menos consumieron 6.7 mg por día.

En los que murieron durante el estudio, el desarrollo de la EA fue menos avanzado que en los que consumieron más

carotenoides. La luteína y la zeaxantina en particular fueron beneficiosas para la condición cerebral global y para mejorar los factores de la EA, incluida la reducción de la gravedad de la placa y la densidad y gravedad de los ovillos tau de proteína. En general, una mayor ingesta de carotenoides totales redujo las posibilidades de desarrollar EA.

REFERENCIA: THE AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION; 2021, VOL. 113, No. 1, 179-86



Wellness Day!



NATURE'S
FOOD PATCH
Market & Café

CLEARWATER
1225 Cleveland St
727.443.6703

Downtown DUNEDIN
966 Douglas Ave
727.304.1010

naturesfoodpatch.com



ALL wellness
ON SALE!
SUPPLEMENTS
& BODY CARE 10% OR MORE*

THE
3RD
WEDNESDAY
OF
EVERY
MONTH

*See website for disclaimers.

Vitamina K y Covid-19

El nutriente aumentó las tasas de supervivencia

Estamos comenzando a reunir evidencia consistente de factores nutricionales que mejoran las posibilidades de sobrevivir al Covid-19. En este estudio, los doctores compararon el nivel de vitamina K en 138 pacientes con Covid-19 con 138 personas sanas similares.

Los doctores no pueden medir directamente la vitamina K en el cuerpo, por lo que miden la Proteína Matrix Gla (PMG), que aumenta en los tejidos corporales cuando los niveles de vitamina K son bajos.

En dos comparaciones importantes, los niveles de PMG fueron más altos—lo que significa que los niveles de vitamina K fueron más bajos—en los que murieron por Covid-19 en comparación con los que sobrevivieron; y los niveles de PMG también fueron más altos en aquellos con Covid-19 en comparación con el grupo de 138 personas similares, pero saludables.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que el Covid-19 ataca principalmente al cuerpo al degradar las fibras elásticas en el pulmón. Cuando la vitamina K es baja, los signos de daño a estas fibras pulmonares aumentan, lo que sugiere un vínculo directo entre los buenos niveles de vitamina K y mejores posibilidades de sobrevivir al Covid-19.


REFERENCIA: NUTRIENTS; 2021, VOL. 13, No. 6, 1985



¡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 ©2021 RI