

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

## Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Octubre 2021

### Vivir Más Tiempo

Los suplementos nutricionales son beneficiosos en enfermedades agudas



#### Las vitaminas B reducen el riesgo de accidente cerebrovascular

Las vitaminas del complejo B ayudan a descomponer el factor inflamatorio, la homocisteína, al metabolizarlo en sustancias esenciales y beneficiosas en el cuerpo. Los doctores revisaron ocho estudios importantes de homocisteína que incluyeron a 8,513 participantes que tomaron o no tomaron suplementos vitamínicos del complejo B.

En general, en comparación con el placebo, el grupo de vitamina B tenía un 11 por ciento menos de probabilidades de morir por accidentes cerebrovasculares, cardíacos o circulatorios. Las vitaminas B6, B9 y B12 fueron particularmente efectivas para reducir los niveles de homocisteína.

También en comparación con el placebo, los niveles de homocisteína en aquellos que tomaron vitamina B fueron más bajos en promedio en 3.84 micromoles por litro de sangre. Los doctores consideran que 15 micromoles de homocisteína es un nivel moderado de inflamación.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron: "Este metanálisis presentó evidencia sustancial del beneficio de las vitaminas B, especialmente entre los pacientes con accidente cerebrovascular, en la reducción de la homocisteína y el riesgo de accidente cerebrovascular y muerte vascular, sin efectos secundarios documentados".

#### Tratamiento complementario de curcumina frente al Covid

La curcumina tiene efectos antiinflamatorios, antioxidantes, antivirales y anticoagulantes, lo que la convierte en un candidato prometedor para el tratamiento de Covid-19. En este estudio, 70 pacientes de Covid-19 continuaron tomando tratamientos convencionales de Covid mientras agregaban un placebo probiótico o 525 mg de curcumina más 2.5 mg de piperina, dos veces al día durante su estadía en el hospital.

En comparación con el placebo, los del grupo de la curcumina se recuperaron antes de la fiebre, la tos, el dolor de garganta y la falta de aliento, y se deterioraron menos mientras estaban en el hospital. El grupo de la curcumina también pudo mantener mejor los niveles de saturación de oxígeno por encima del 94 por ciento en el aire ambiente.

Menos en el grupo de la curcumina requirieron intubación o ventilación mecánica para mantener la saturación de oxígeno, y cuando se requirieron, los necesitaron por períodos de tiempo más cortos. Los del grupo de la curcumina también requirieron menos inyecciones de remdesivir y experimentaron menos episodios de coagulación sanguínea en comparación con el placebo.

"La curcumina con piperina puede mejorar significativamente los efectos del protocolo de tratamiento Covid-19", concluyeron los doctores.

REFERENCIA: CUREUS; 2021, 10.7759, 14958, PUBLISHED ONLINE

### Revelación

de Octubre

## Jengibre para la Digestión

Sentirse lleno después de algunos bocados de comida, junto con un abdomen hinchado, son los principales síntomas de la indigestión no ulcerosa, denominada dispepsia funcional (DF). Los doctores no saben qué la causa.

En este estudio, 50 personas con DF tomaron un placebo o 200 mg de extracto de jengibre dos veces al día. Después de cuatro semanas, el 41 por ciento en el grupo de jengibre informó haberse sentido mejor durante todo el ensayo. En general, los doctores determinaron que el 79 por ciento de los que tomaban jengibre habían respondido favorablemente en comparación con el 21 por ciento del placebo.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que el extracto de jengibre es un remedio seguro y eficaz para la indigestión no ulcerosa.

REFERENCIA: JOURNAL OF DIETARY SUPPLEMENTS; 2020, 1856996, PUBLISHED ONLINE

### En esta Edición

LOS NUTRIENTES PRESERVAN LA VISIÓN, 2  
Y MEJORAR LA RECUPERACIÓN HOSPITALARIA

EL ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO Y LA 2  
BETAÍNA ACELERARON LA RECUPERACIÓN

LOS SIMBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS Y 3  
LOS TRASTORNOS GASTROINTESTINALES

EL AZAFRÁN Y EL TRIPTÓFANO 3  
MEJORAN EL ESTADO DE ÁNIMO

EL MAGNESIO REDUJO LA HOSTILIDAD 4  
EN ADULTOS JÓVENES

# Envejecer Bien

## Los nutrientes preservan la visión y mejoran la recuperación hospitalaria

### La luteína ralentiza la DME avanzada

La luteína es uno de los principales carotenoides de la mácula del ojo responsable de filtrar la dañina luz azul y de proteger contra la degeneración macular relacionada con la edad (DME); un punto ciego en el centro del campo de visión.

En este estudio, los doctores evaluaron a 963 hombres y mujeres, de al menos 73 años, cada dos años durante un período de ocho años, durante el cual 54 desarrollaron DME avanzada. Aquellos con niveles más altos de luteína circulante tenían un 37 por ciento menos de probabilidades de haber desarrollado DME avanzada.

Además, aquellos con niveles más altos de luteína en comparación con los niveles de colesterol total y triglicéridos tenían un 41 por ciento menos de probabilidades de desarrollar DME avanzada.

Los doctores dijeron que medir los

niveles circulantes de luteína es una buena manera de identificar a quienes tienen deficiencia y que pueden tener mayores probabilidades de desarrollar DME.

### La vitamina C ayuda a mantener la fuerza en el hospital

Hasta ahora, los doctores se han centrado en la falta de proteínas en la dieta como causa de fragilidad en la vejez. Este es el primer estudio que analiza cómo los micronutrientes como la vitamina C pueden afectar la fragilidad.

En este estudio, los doctores midieron la fragilidad en 160 hombres y mujeres hospitalizados, con una edad promedio de 84 años. La fragilidad incluye medidas de cognición, estado de salud, vida independiente, medicamentos, nutrición, estado de ánimo y función física y corporal.

Los niveles de vitamina C fueron bajos o deficientes en el 61.9 por ciento de los

participantes, y significativamente más bajos en aquellos con puntajes de fragilidad moderada a severa. Los doctores dijeron que el 40 por ciento de la vitamina C total en el cuerpo está presente en el músculo esquelético, lo que afecta directamente la función muscular.

**REFERENCIA:** NUTRIENTS; 2021, VOL. 13, No. 6, 10.3390/NU13062047



## Ejercicio

### El aceite de hígado de bacalao y la betaína aceleran la recuperación y protegen la inmunidad después del ejercicio

#### El poderoso efecto antiinflamatorio del aceite de hígado de bacalao

Pocos estudios han examinado los efectos antiinflamatorios del aceite de hígado de bacalao, que contiene los omega-3 EPA, DHA, vitaminas A y D y otros antioxidantes.

En este estudio, los doctores midieron el aceite de pescado en las dietas de 1,002 atletas recreativos saludables y sus niveles

de factor inflamatorio (proteína C reactiva) antes y después de una carrera de ciclista de 57 millas. De los 856 que informaron haber tomado suplementos de aceite de pescado omega-3, el 20.2 por ciento lo tomó en forma de aceite de hígado de bacalao.

Aquellos que tomaron suplementos de aceite de pescado tenían niveles de proteína C reactiva un 16 por ciento más bajos que aquellos que no tomaron suplementos de aceite de pescado. Cuando los doctores aislaron a los consumidores de aceite de hígado de bacalao, encontraron niveles de proteína C reactiva un 34 por ciento más bajos en comparación con el grupo que no consumía aceite de pescado.

#### La betaína protege la inmunidad después de un ejercicio intenso

El ejercicio intenso reduce la inmunidad. En este estudio, 29 jugadores

profesionales de la liga de fútbol juvenil, de entre 15 y 16 años, tomaron un placebo o 2 gramos de betaína por día antes, durante y después de la temporada.

Al comparar los factores inflamatorios antes y después de la temporada, la interleucina-1 y -6 (IL-1, IL-6) disminuyeron entre un 24 y un 40 por ciento para los que tomaron betaína, mientras que aumentaron un 6.8 por ciento para el placebo. El grupo de betaína tampoco vio un aumento en el recuento de glóbulos blancos (WBC, en inglés), una respuesta inflamatoria, mientras que el WBC aumentó para el placebo.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que la betaína influye en una importante vía inflamatoria, suprimiendo la expresión de los factores inflamatorios IL-1, IL-6 y factores de necrosis tumoral.

**REFERENCIA:** JOURNAL OF THE INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION; 2021, ARTICLE No. 51, PUBLISHED ONLINE



# Digestión

## Los simbióticos y probióticos mejoran los síntomas en los trastornos gastrointestinales

### Los simbióticos mejoran el microbioma y reducen la inflamación en la colitis

Cuando el intestino grueso tiene llagas abiertas, la afección se llama colitis ulcerosa, uno de varios trastornos inflamatorios del intestino. Si bien los doctores no saben qué causa la colitis, creen que probablemente se deba a una respuesta inmune hiperactiva; creando un ambiente de inflamación sistémica crónica.

Los simbióticos combinan prebióticos como la inulina y probióticos como lactobacillus y bifidobacterium. Los dos



trabajan sinérgicamente para promover y mantener un microbioma equilibrado.

En esta revisión de varios estudios, los simbióticos redujeron significativamente los factores inflamatorios de la proteína C reactiva, la necrosis tumoral y la interleucina-1 y -10. Los simbióticos también aumentaron el nivel de microorganismos probióticos en el intestino y aumentaron el nivel de factores antiinflamatorios en el cuerpo. También mejoró un índice de los hábitos intestinales.

Al discutir los resultados, los doctores dijeron que los simbióticos mejoraron las condiciones gastrointestinales a nivel tisular y celular.

### Los probióticos mejoraron el microbioma en el CCR

Para obtener una descripción general del efecto de los probióticos sobre los síntomas del cáncer colorrectal (CCR), los doctores

revisaron 23 ensayos clínicos controlados aleatorios. En los estudios, los probióticos más comunes que tomaron los participantes fueron bifidobacterium y lactobacillus.

En general, los doctores encontraron evidencia consistente que los probióticos mejoraron la calidad de vida, mejoraron la diversidad del microbiota intestinal, redujeron la infección posoperatoria y sus complicaciones e inhibieron los factores de citocinas proinflamatorias.

Además de estos beneficios, los probióticos también redujeron los efectos secundarios de la quimioterapia, mejoraron los resultados en la cirugía, acortaron la duración de la estadía en los hospitales y disminuyeron las posibilidades de morir de CCR.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que observaron los efectos beneficiosos de los probióticos independientemente de la etapa del cáncer.

**REFERENCIA:** NUTRITION REVIEWS; 2021, NUAB017, PUBLISHED ONLINE

# Estado Anímico

## El azafrán y el triptófano mejoran el estado de ánimo

### El azafrán redujo la depresión en la perimenopausia

A medida que las mujeres se acercan a la menopausia (perimenopausia), pueden aparecer síntomas físicos como sofocos, sudores nocturnos y alteraciones del sueño. El rendimiento cognitivo y los factores del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad, también son comunes. En este estudio, 82 mujeres perimenopáusicas, de 40 a 60 años, tomaron un placebo o 14 mg de extracto de azafrán dos veces al día. Los doctores midieron los síntomas al inicio y al final de la prueba de 12 semanas.

Aquellas que tomaron azafrán presentaron mayores mejoras en el estado de ánimo y los síntomas psicológicos en comparación con el grupo de placebo y, en comparación con el inicio del estudio, las que tomaron azafrán presentaron una disminución del 33 por ciento en la ansiedad

y una disminución del 32 por ciento en las puntuaciones de depresión. No hubo cambios en ninguno de los grupos por ninguno de los síntomas físicos.

### El triptófano redujo la ansiedad, mejoró el estado de ánimo y la calidad del sueño

En esta revisión de 11 ensayos clínicos controlados aleatorios sobre ansiedad y estado de ánimo, los participantes tomaron un placebo o dosis que oscilaron entre 140 y 3,000 mg de triptófano por día.

En general, los que tomaron triptófano informaron una disminución de la ansiedad y un aumento del estado de ánimo positivo. En cuatro de los estudios, hubo disminuciones significativas en los sentimientos negativos y aumentos en los sentimientos de felicidad para quienes tomaban triptófano en comparación con el

placebo.

En un estudio separado, el triptófano redujo la cantidad de tiempo despierto después de quedarse dormido, y los que tomaron más de 1 gramo se volvieron a dormir después de 29 minutos en comparación con 57 minutos para los que tomaron dosis de menos de 1 gramo de triptófano.

**REFERENCIA:** JOURNAL OF MENOPAUSAL MEDICINE; 2021, VOL. 27, E8, PUBLISHED ONLINE



# 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](http://naturesfoodpatch.com)



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

THE  
3<sup>RD</sup>  
WEDNESDAY  
OF  
EVERY  
MONTH

\*See website for disclaimers.

## Adultos Jóvenes Tranquilos

### El magnesio redujo la hostilidad en los jóvenes

Ensayos clínicos previos encontraron un vínculo entre el magnesio y la mejora del estado de ánimo, pero este es el primero en explorar el magnesio y la hostilidad. En este estudio, los doctores estimaron el magnesio en las dietas de 4,716 adultos jóvenes, de entre 18 y 30 años, a partir de sus respuestas a cuestionarios alimentarios e informes de suplementos nutricionales.

Encontraron un vínculo directo: a medida que aumentaba el nivel de magnesio en la dieta, disminuían los niveles de hostilidad. Aquellos que también consumieron más omega-3 en la dieta junto con mejores niveles de magnesio fueron incluso menos propensos a exhibir comportamientos hostiles.

Los doctores creen que hay varias formas biológicamente plausibles en las que el magnesio puede influir en la hostilidad, incluido el papel que desempeña en la señalización entre el hipotálamo en

el cerebro, la pituitaria y las glándulas suprarrenales, que secretan hormonas relacionadas con el estrés. El magnesio también puede ayudar a metabolizar la serotonina, una de las principales hormonas del estado de ánimo.

Debido a que la hostilidad aumenta las posibilidades de problemas cardíacos y circulatorios, los doctores seleccionaron a los participantes para este estudio de un ensayo clínico más amplio que examinó los factores cardíacos y circulatorios en adultos jóvenes.

REFERENCIA: NUTRITION RESEARCH; 2021, VOL. 89, 35-44



## ¡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