

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

## Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Enero 2022

### Madre e Hijo

Los nutrientes, antes y durante el embarazo, favorecen los nacimientos bebés saludables

#### Ácido fólico, multivitaminas, corazones sanos

Las mujeres que tomaron ácido fólico o multivitamínicos, durante o antes de la concepción, tenían más probabilidades de dar a luz a niños con corazones sanos en comparación con las mujeres que no tomaban estos suplementos. En este estudio, los doctores midieron el ácido fólico y los suplementos multivitamínicos y minerales en 63,939 madres con un solo parto entre 2013 y 2018.

En general, los bebés cuyas madres tomaron ácido fólico por separado, o como parte de un suplemento multivitamínico-mineral, tenían menos probabilidades de tener defectos cardíacos congénitos (CC), especialmente defectos críticos. Los niños cuyas madres comenzaron a tomar los suplementos antes de la concepción tuvieron la mayor protección.

Para las madres que tomaron ácido fólico, sus hijos tenían un 59 por ciento menos de probabilidades de tener una cardiopatía coronaria crítica; 53 por ciento menos de probabilidades de tener un defecto del tabique ventricular y 40 por ciento menos de probabilidades de tener alguna cardiopatía coronaria. Cuando las madres tomaron cualquiera de los suplementos antes de la concepción, las posibilidades de una cardiopatía coronaria crítica disminuyeron en un 74 por ciento.

#### El DHA promueve los partos a término

Las mujeres que se tomaron



suplementos con 1,000 mg de DHA por día a partir de las 12 a 20 semanas de embarazo, tenían muchas menos probabilidades de tener un parto prematuro que las mujeres que tomaban una dosis más baja. Este es el primer estudio que compara DHA en dosis más altas con los 200 mg en la mayoría de los suplementos prenatales. En este estudio, los doctores compararon los partos prematuros (antes de las 34 semanas) entre mujeres que recibieron dos dosis diferentes de DHA.

En general, el 1.7 por ciento de las mujeres que tomaron 1,000 mg de DHA tuvieron un parto prematuro en comparación con el 2.4 por ciento de las mujeres que tomaron 200 mg. Los beneficios fueron mayores entre las mujeres que comenzaron el estudio con niveles bajos de DHA, con partos prematuros del 2 por ciento para las que tomaron 1,000 mg en comparación con el 4.1 por ciento para las mujeres con la dosis de 200 mg. Los doctores dijeron que esta "disminución dramática" en los partos prematuros es "un cambio de juego para los obstetras y sus pacientes".

REFERENCIA: JOURNAL OF PEDIATRICS; 2021, VOL. 9, No. 4, PUBLISHED ONLINE

### Revelación

de Enero

### Futuras Mamás

Las mujeres embarazadas pueden desarrollar infecciones vaginales por hongos, que los doctores dicen que pueden deberse a los altos niveles de estrógeno durante la gestación. Si bien el embarazo es seguro, los síntomas físicos y emocionales pueden resultar incómodos. En este estudio, 78 mujeres embarazadas con candidiasis vaginal tomaron un placebo o una combinación de probióticos lactobacilos, dos veces al día. Después de ocho semanas, mientras que el grupo de placebo no había mejorado, la irritación, secreción, ardor y otros síntomas habían disminuido en un 45 por ciento para los probióticos. Las mujeres que tomaban probióticos también informaron menos deterioro de las actividades diarias, menos estrés emocional y preocupación, y un mejor impacto social. Los doctores dijeron que los probióticos mejoraron la calidad de vida en la candidiasis vaginal.

REFERENCIA: JOURNAL OF APPLIED MICROBIOLOGY; 2021, 13652672, PUBLISHED ONLINE

#### En esta Edición

- EL OMEGA-3 Y LA VITAMINA D CONSERVARON LA MEMORIA EN LA EA 2
- LA VITAMINA E Y EL OMEGA-3 PROTEGEN CONTRA EL DAÑO A LOS NERVIOS 2
- LOS PROBIÓTICOS Y BETAGLUCANO DE AVENA FORTALECEN EL INTESTINO 3
- EL HIERRO Y EL ÁCIDO FÓLICO DAN PROTECCIÓN AL CORAZÓN Y AL RIÑÓN 3
- EL RESVERATROL ACELERÓ LA RECUPERACIÓN DESPUÉS EJERCICIO 4

# Mente y Estado de Ánimo

## El omega-3 y la vitamina D conservan la memoria en la EA, y reducen la depresión

### El omega-3 conserva la memoria en la EA

En la enfermedad de Alzheimer (EA), la memoria se deteriora continuamente. En la primera fase de este estudio, 33 personas con EA leve a moderada tomaron 2,300 mg de aceite de pescado omega-3 por día o no tomaron suplementos de omega-3. Los doctores evaluaron la memoria al comienzo del estudio y nuevamente al final.

Después de tres meses, la función de la memoria se mantuvo estable en aquellos con EA leve que habían tomado omega-3, mientras que disminuyó en aquellos que no habían tomado el suplemento de aceite de pescado. Luego, los participantes cambiaron, con el grupo sin suplemento comenzando a tomar omega-3 y el otro grupo interrumpiendo el suplemento. Después de los siguientes tres meses, la función de

la memoria se mantuvo estable en aquellos con EA leve que habían comenzado a tomar omega-3 en la segunda fase.

### El omega-3, la vitamina D y la depresión

En este estudio, 168 mujeres prediabéticas en edad fértil, que también tenían niveles bajos de vitamina D, tomaron un placebo; 50,000 UI de vitamina D cada dos semanas; 2,000 mg de aceite de pescado omega-3 por día; o vitamina D y omega-3 juntos.

Después de ocho semanas, los síntomas de depresión, ansiedad, estrés y la calidad del sueño se habían deteriorado con el placebo y habían mejorado en los tres grupos de suplementos. Aquellos que tomaron omega-3 junto con vitamina D tuvieron la mayor mejora en estos síntomas y tuvieron

el mayor aumento en los niveles circulantes de vitamina D. Los doctores dijeron que los omega-3 con vitamina D mejoraron la salud mental y la calidad del sueño en mujeres prediabéticas en edad fértil que tenían niveles bajos de vitamina D.

**REFERENCIA:** JOURNAL OF ALZHEIMER'S DISEASE; 2021, VOL. 83, NO. 3, 1291-1301

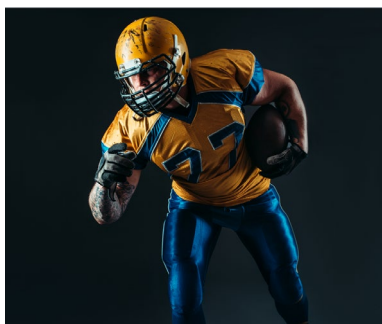


# Protegiendo los Nervios

## La vitamina E y el omega-3 protegen contra el daño a los nervios

### La vitamina E redujo el daño a los nervios por la quimioterapia

La quimioterapia puede dañar los nervios de las manos y los pies, lo que se conoce como neuropatía periférica, lo que reduce la sensibilidad a la temperatura, el tacto y el dolor. No existe un tratamiento preventivo. En este análisis, los doctores revisaron ocho estudios que cubrieron a 488 pacientes con cáncer en quimioterapia que tomaron un placebo o de 450 a 900 UI de vitamina E por día, desde el inicio de la terapia hasta tres meses después.



En general, en comparación con el placebo, los que tomaban vitamina E tenían un 18 por ciento menos de probabilidades de desarrollar neuropatía periférica. En los ensayos que utilizaron 900 UI de vitamina E, las posibilidades disminuyeron en un 69 por ciento. Uno de los medicamentos de quimioterapia más poderosos, el cisplatino, trata una amplia gama de cánceres. Entre los que tomaban cisplatino, en comparación con el placebo, el grupo de vitamina E tenía un 72 por ciento menos probabilidades de desarrollar neuropatía periférica.

### El omega-3 redujo el traumatismo craneoencefálico atlético

Los jugadores de fútbol americano experimentan conmociones cerebrales en impactos severos, pero también impactos más leves y no conmociones cerebrales que pueden dañar el cerebro con el tiempo. En este estudio, 31 atletas universitarios

tomaron 2,000 mg de DHA, 560 mg de EPA y 320 mg de DPA por día, o no tomaron estos suplementos, durante la pretemporada y la temporada regular.

Para identificar una lesión subconmocional, los doctores midieron los niveles de un biomarcador, la luz del neurofilamento (Nf-L), que aumenta cuando se dañan las fibras que transportan las señales nerviosas de los nervios al cuerpo, llamadas axones. Desde el final de la pretemporada hasta la temporada regular, los niveles de Nf-L fueron un 50 por ciento más altos en el grupo sin omega-3, mientras que permanecieron estables para los omega-3. Al final del estudio, para aquellos que tomaban omega-3, los puntajes del índice de omega-3 habían aumentado a 7.5 por ciento desde 4.3 por ciento, mientras que disminuyeron en el grupo sin omega-3. Los doctores dicen que el 8.0 por ciento es el puntaje ideal del Índice Omega-3.

**REFERENCIA:** ANNALS OF NUTRITION AND METABOLISM; 2021, VOL. 77, NO. 3, 127-37

# Digestión

## Los probióticos y el betaglucano de avena fortalecen el intestino

### Los probióticos protegen el intestino en la EHGNA

El trabajo del intestino delgado es digerir y absorber nutrientes a través del



revestimiento de su membrana mucosa y actuar como una primera línea de defensa contra los patógenos. Cuando el revestimiento funciona correctamente, las bacterias y las toxinas no pueden pasar y filtrarse al torrente sanguíneo, mientras que los nutrientes beneficiosos sí pueden hacerlo. Dado que el hígado acepta sangre directamente del intestino, los doctores querían examinar el papel que puede desempeñar el intestino delgado en la enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA).

En este estudio, 39 personas con EHGNA tomaron un placebo o una combinación probiótica diaria que incluía cepas de lactobacilos y bifidobacterias. Después de seis meses, aunque los probióticos no habían alterado los síntomas de EHGNA, habían estabilizado la función inmunológica de la mucosa en el intestino delgado, fortaleciendo su impermeabilidad a las bacterias y toxinas.

### El betaglucano de avena redujo el daño por gastritis

El estómago tiene una barrera mucosa que evita que los jugos digestivos se inflamen y dañen sus paredes. El estrés, la edad, el exceso de alcohol, el uso regular de analgésicos como la aspirina y otros AINE, y la infección bacteriana con H-pylori pueden contribuir a esta afección, llamada gastritis.

En este estudio, 48 personas con gastritis tomaron un placebo, o 3 gramos de betaglucano de avena de masa molar alta o baja por día. Después de 30 días, aquellos en el grupo de betaglucano de avena de masa molar alta tuvieron menos daño mucoso, mejor función de barrera intestinal, mejor metabolismo y mayor capacidad antioxidante. Los doctores dijeron que los hallazgos sugieren que el betaglucano de avena es un nuevo tratamiento nutricional para la gastritis.

**REFERENCIA:** NUTRIENTS; 2021, VOL. 13, NO. 9, NU13093192

# Corazón y Circulación

## El hierro y el ácido fólico protegen el corazón y los riñones

### El hierro circulante protege el corazón

Para determinar la deficiencia de hierro, los doctores suelen medir el hierro y la ferritina almacenados en el cuerpo. Si bien las reservas de hierro pueden ser suficientes, muy poco hierro circulante puede impedir que el cuerpo funcione correctamente, lo que lleva a los doctores a considerar la deficiencia de hierro “funcional” (FID, en inglés) (circulante y almacenada) en lugar de la deficiencia de hierro “absoluta” (AID, en inglés), solo hierro almacenado.

Aquí, los doctores evaluaron el FID y el AID en 12,164 participantes en tres estudios que duraron un promedio de 13.3 años. Al principio, el 60 por ciento tenía AID mientras que el 64 por ciento tenía FID. Aquellos con FID tenían un 24 por ciento más de probabilidades de desarrollar enfermedad coronaria en comparación con el 20 por ciento de los que tenían AID. Aquellos con FID también tenían un 26 por

ciento más de probabilidades de morir por afecciones cardíacas y circulatorias, mientras que no se detectó un vínculo en la AID, lo que sugiere que medir la FID en lugar de la AID puede salvar vidas, dijeron los doctores.

### El ácido fólico protege los riñones en caso de hipertensión

La presión arterial alta (BP) puede dañar los riñones, aumentando las posibilidades de que las proteínas se escapen a la orina, una afección llamada proteinuria. Para desarrollar músculos y huesos, las proteínas deben permanecer circulando en la sangre.

Este estudio siguió a 8,208 personas que trataban la presión arterial alta con enalapril, que comenzaron sin proteinuria. Los participantes tenían recuentos elevados de neutrófilos; un factor inflamatorio en la BP. Después de un promedio de 4.4 años, las posibilidades de desarrollar proteinuria eran del 2.8 por ciento para quienes

habían agregado ácido fólico al enalapril, en comparación con el 5.2 por ciento para quienes no habían agregado ácido fólico.

**REFERENCIA:** EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY—HEART FAILURE; 2021, EHF2.13589, PUBLISHED ONLINE



# Wellness WEEK!

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 VITAMINS, SUPPLEMENTS  
& BODY CARE

ON SALE  
Sunday,  
Jan 16<sup>th</sup>  
thru  
Saturday,  
Jan 22<sup>nd</sup>

20%  
OFF\*

\*Excluding items already on sale. See website for details.

## Ejercicio

### El resveratrol aceleró la recuperación

#### Menos daño muscular, inflamación y dolor

Los entrenadores de entrenamiento físico utilizan ejercicios de salto con la máxima fuerza muscular para aumentar la potencia. Pero los atletas no entrenados pueden no adaptarse, sobrecargarse y sufrir daño muscular. En este estudio, los doctores administraron a 36 hombres no entrenados una prueba de salto diseñada para causar daño muscular antes de tomar un placebo, 500 mg o 1,000 mg de resveratrol por día, durante siete días antes de ser evaluados nuevamente.

Después de siete días, ambos grupos de resveratrol se desempeñaron tan bien en la segunda prueba de salto como en la primera, mientras que el grupo de placebo se deterioró significativamente. Aquellos que tomaron resveratrol recuperaron la potencia

pico y promedio más rápido, tuvieron niveles de fatiga más bajos y menos dolor muscular. Estos beneficios de rendimiento y recuperación fueron más significativos en el grupo de resveratrol de dosis alta.

Aquellos que tomaban resveratrol también tenían menos signos de daño muscular, con niveles más bajos de los factores inflamatorios creatina quinasa y lactato deshidrogenasa. Los doctores concluyeron que el resveratrol controlaba eficazmente el daño muscular y conservaba el rendimiento después de ejercicios excéntricos de alta repetición.


REFERENCIA: NUTRIENTS; 2021, VOL. 13, No. 9, 3217



## ¡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 ©2022 RI