

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

## Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Mayo 2022

### Inmunidad

La vitamina D, los omega-3 y los probióticos respaldan la función inmunológica

#### La vitamina D y los omega-3 reducen los trastornos autoinmunitarios

El sistema inmunitario a veces ataca por error a las células sanas, lo que provoca trastornos autoinmunitarios como la artritis reumatoide, la alteración de la tiroides, la psoriasis y la inflamación intestinal. En este gran estudio, los doctores revisaron los registros de 25,871 hombres y mujeres, con una edad promedio de 67 años, que tomaron 2000 UI de vitamina D por día sola, con un placebo o con 460 mg de EPA más 380 mg de DHA; tomaron los omega-3 con un placebo; o tomaron solo un placebo, durante un promedio de 5.3 años.

Los que tomaban vitamina D tenían un 22 por ciento menos de probabilidades de desarrollar una enfermedad autoinmune en comparación con el placebo, y los que tomaban omega-3 tenían un 15 por ciento menos de probabilidades. Durante los últimos tres años del estudio, los que combinaron vitamina D con omega-3 presentaron un 30 por ciento menos de casos que el placebo.

Los doctores dijeron: "Hasta ahora no hemos tenido una forma comprobada de prevenir enfermedades autoinmunes, y ahora, por primera vez, la tenemos".

#### Los probióticos reducen la carga viral en el Covid

Los doctores querían saber si los probióticos influyen en el Covid a través de cambios en el intestino o al interactuar



directamente con el sistema inmunológico. En este estudio, 293 pacientes ambulatorios con síntomas leves de Covid tomaron un placebo o una combinación de cuatro cepas de probióticos de lactobacillus durante 30 días.

Todos los participantes sobrevivieron, ninguno fue hospitalizado, con el 53 por ciento de los que tomaron probióticos estando en remisión completa en comparación con el 28 por ciento para el placebo. El grupo de probióticos también informó menos días con síntomas como fiebre, dolores, tos, dificultad para respirar y molestias intestinales.

El grupo de probióticos también tenía niveles más altos de anticuerpos inmunes IgG e IgM contra el SARS-CoV-2, así como niveles más bajos del factor inflamatorio, proteína C-reactiva de alta sensibilidad.

En lugar de cambiar el microbioma, los probióticos activaron anticuerpos inmunes en IgG e IgM que neutralizaron las proteínas de pico de Covid.

REFERENCIA: THE BMJ; 2022, PUBLISHED ONLINE, ARTICLE ID 066452

### Revelación

de Mayo

#### Quercetina para el Covid

En este estudio, los doctores querían ver si la quercetina podía prevenir el covid-19 y administraron un placebo o 250 mg de quercetina dos veces al día a 120 trabajadores de la salud. Cada tres semanas, y al final del estudio de tres meses, los participantes se sometieron a una prueba de diagnóstico rápido de Covid.

En general, uno de cada 60 que tomaban quercetina contrajo Covid en comparación con 4 de cada 60 que tomaban placebo. La remisión completa fue el doble de rápida para la quercetina; siete días en comparación con 15 días para el placebo. Después de cinco meses, la supervivencia sin infección fue del 99.8 por ciento para la quercetina y del 96.5 por ciento para el placebo.

Los doctores dijeron que quienes tomaban quercetina tenían un 14 por ciento más de probabilidades de mantenerse saludables y acreditaron a los fitosomas en la quercetina por su efecto anti-Covid.

REFERENCIA: LIFE; 2022, VOL. 12, NO. 1, 12010066

### En esta Edición

EL AJO Y LOS PROBIÓTICOS MEJORAN LA PRESIÓN ARTERIAL Y LOS LÍPIDOS	2
EL OMEGA-3 Y EL SELENIO EXTENDIEN LA VIDA	2
LOS FLAVONOIDEOS Y LA VIDA, LAS VITAMINAS A, B1, Y B3 Y LA DEPRESIÓN	3
DESCUBRIMIENTOS EN ETAPA TEMPRANA EN LA NUTRICIÓN	3
EL RESVERATROL MEJORÓ LA FUNCIÓN DE RODILLA EN LA OSTEOARTRITIS	4

# Lípidos

## El ajo y los probióticos mejoran la presión arterial, y los lípidos

### Extracto de ajo envejecido mejoran presión arterial

Las personas con colesterol alto a menudo tienen presión arterial elevada, un factor importante en las condiciones cardíacas y circulatorias. En este estudio, 67 adultos con niveles de colesterol total moderadamente elevados y niveles altos de colesterol LDL, mayores de 18 años, tomaron un placebo o 250 mg de extracto de ajo envejecido por día durante seis semanas. Los participantes hicieron una pausa de tres semanas y luego cambiaron de grupo.

Después de la primera fase de seis semanas, los que tomaron el extracto de ajo presentaron niveles más bajos de presión arterial diastólica (PAD). Los hombres en particular, con niveles de PAD superiores a 75 mmHg, experimentaron una disminución promedio de 5.85 mmHg en comparación con el placebo.

Al comentar sobre los hallazgos, los doctores dijeron que una disminución de 5

mmHg en la PAD reduce las posibilidades de morir por accidente cerebrovascular u otros eventos circulatorios en un 30 a 40 por ciento y, “hasta donde sabemos, este es el primer informe del efecto reductor de la PAD de extracto de ajo envejecido basado en dieta y estilo de vida saludable sin el uso obligatorio de drogas.”

### El lactobacillus plantarum mejoró los lípidos

En este estudio, 16 adultos con colesterol alto tomaron un placebo o 10 mil millones de unidades formadoras de colonias del probiótico lactobacillus plantarum por día.

Después de seis semanas, los del grupo de probióticos vieron disminuir los niveles de colesterol total en un promedio de 34.6 por ciento; el colesterol LDL disminuyó en un 28.4 por ciento y los colesteroles no HDL disminuyeron en un 17.6 por ciento. La proteína principal en el LDL, la apolipoproteína B (ApoB), que los doctores

usan para medir las posibilidades de eventos cardíacos y circulatorios, disminuyó en un 28.6 por ciento.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2022, VOL. 14, NO. 3, 405

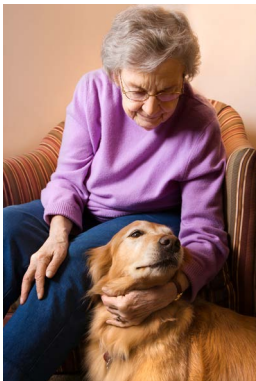


# Circulación

## Los omega-3 y el selenio prolongan la vida

### Los omega-3 redujeron la inflamación crónica de bajo grado

Los doctores querían ver si la inflamación crónica de bajo grado, conocida como inflamación “subclínica” (IS), aumentaba las posibilidades de eventos cardíacos y circulatorios en adultos mayores sanos. En este estudio, los doctores



midieron los omega-3 en las dietas de 4,804 hombres y mujeres, de al menos 60 años de edad, cuyos niveles del factor inflamatorio (proteína C-reactiva de alta sensibilidad) oscilaban entre 3 y 10 mg por litro de sangre (mg/L). Las posibilidades de eventos cardíacos y circulatorios aumentan en estos niveles, según la Asociación Estadounidense del Corazón y los Centros para el Control de Enfermedades de Estados Unidos.

Los doctores dividieron a los participantes en cuatro grupos: aquellos con niveles circulantes de omega-3 por debajo del 0.3 por ciento; de 0.3 a menos de 0.6 por ciento; de 0.6 a 0.9 por ciento, y 1.0 por ciento o más. Para hombres y mujeres, la tendencia a tener IS comenzó cuando los niveles de omega-3 cayeron por debajo del 0.8 por ciento, y las posibilidades de IS disminuyeron a medida que aumentaron los niveles de omega-3.

### El selenio mejoró la longevidad en la diabetes tipo 2

El selenio es un componente de las proteínas que ayudan a sintetizar el ADN y protegen del daño oxidativo y la infección, entre otras funciones esenciales. En este estudio, los doctores midieron el selenio en 3,199 participantes con diabetes tipo 2 y les dieron seguimiento durante un promedio de 12.6 años. Los niveles de selenio estaban entre 89 y 182 mcg por litro de sangre.

En general, a medida que aumentaban los niveles de selenio, disminuían las posibilidades de morir por cualquier causa, incluida la enfermedad cardíaca, y las personas con los niveles más altos de selenio tenían un 64 por ciento menos probabilidades de morir en comparación con las que tenían los niveles más bajos.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2021, VOL. 13, NO. 2, 338

# Mente y Estado de Ánimo

## Los flavonoides prolongan la vida; vitaminas A, B1 y B3 para la depresión

### Flavonoides para la Enfermedad de Parkinson

Los doctores de este estudio midieron los flavonoides en 1,251 hombres y mujeres recién diagnosticados con la enfermedad de Parkinson (EP) y se les hizo un seguimiento durante un promedio de 33 años. Cada cuatro años, los participantes completaron un cuestionario de frecuencia de alimentos a partir del cual los doctores calcularon los flavonoides. Los flavonoides variaron de 134 a 673 mg por día.

En comparación con los que tenían los niveles más bajos, los que obtuvieron la mayor cantidad de antocianinas flavonoides tenían un 66 por ciento menos de probabilidades de morir durante el estudio. Los buenos niveles de flavan-3-oles, polímeros, bayas y vino tinto también aumentaron las posibilidades de supervivencia.

En este primer estudio de dieta para

examinar la mortalidad en la EP, “es posible que los flavonoides reduzcan los niveles de neuroinflamación crónica e interactúen con las enzimas para retardar la pérdida de neuronas, protegiendo contra el deterioro cognitivo y la depresión”, concluyeron los doctores.

### Las vitaminas reducen la depresión de los metales pesados

Las poblaciones de Corea del Sur han experimentado una rápida industrialización y urbanización, exponiéndolas a altas concentraciones de metales pesados como cadmio, plomo y mercurio. En este estudio, los doctores midieron la exposición a metales y la dieta mediante encuestas a 16,371 participantes entre 2009 y 2017.

Las mujeres con alta exposición eran más propensas que los hombres a estar deprimidas. En general, cuando los niveles

de cadmio se duplicaron, las posibilidades de depresión aumentaron en un 21 por ciento, pero cuando los niveles de vitaminas A, B1 y B3 se duplicaron, las posibilidades de depresión disminuyeron en un 8, 17 y 20 por ciento, respectivamente.

“La rápida disminución de la depresión de las vitaminas A, B1 y B3 en las personas expuestas al cadmio es notable”, concluyeron los doctores.

**REFERENCIA:** NEUROLOGY; 2022, VOL. 98, NO. 10, ARTICLE ID 13275



MAYO

## A la Vanguardia

### Descubrimientos en Etapa Temprana: Cannabidiol, Vitamina K2, Extracto de Té Verde

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

#### El cannabidiol inhibe la replicación del Covid

Los doctores en este estudio de laboratorio encontraron que el cannabidiol (CBD) inhibía la infección por SARS-CoV-2 en células epiteliales de pulmón humano y de ratón. Las altas concentraciones de CBD actuaron después de que el virus ingresó a las células, lo que impidió que reprodujera copias del ARN viral, un resultado completamente inesperado.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron: “Este estudio destaca al CBD como un posible agente preventivo para la infección por SARS-CoV-2 en etapa temprana”, y enfatizaron que el estudio de CBD era un extracto de formulación médica sin THC de cannabis sativa.

#### La vitamina K2 favorece la circulación

Las personas con enfermedad renal crónica (CDK, en inglés) no pueden eliminar el fosfato a través de los riñones, lo que permite que se desarrollen depósitos de calcio más fosfato en los vasos sanguíneos. Los doctores pueden tratar con quelantes de fosfato, pero estos también se unen a la vitamina K2, lo que provoca una deficiencia de K2. En el laboratorio, la vitamina K2 más el tratamiento de unión de fosfato redujo significativamente la calcificación de los vasos sanguíneos y las arterias en ratas con deficiencia de vitamina K2.

Los doctores dijeron: “K2 es el único compuesto conocido que afecta la calcificación vascular, lo que podría mejorar la salud cardiovascular”.

#### Té verde y rasgos faciales del síndrome de Down

Los niños con síndrome de Down (SD) que tomaron extractos de té verde con EGCG en los primeros tres años de vida tenían menos malformaciones faciales que las típicas en el SD. En la primera fase de laboratorio, el 60 por ciento de los ratones con síndrome de Down que tomaron EGCG de té verde tenían formas faciales similares a las de los sujetos sanos.

En la segunda fase humana, los niños con SD que tomaron extracto de té verde durante los primeros tres años de vida tenían formas faciales más normales que los niños con malformación facial típica de SD.

**REFERENCIA:** SCIENCE ADVANCES; 2022, VOL. 8, NO. 8

# MONTHLY SALE DAYS!

## Seniors Day!



**10% OFF  
ENTIRE STORE**  
FOR SENIORS AGES 60+\*

**The 1st  
Wednesday**

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)

\*See website for disclaimers.

## Wellness Day!



FOR EVERYONE

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

**The 3rd  
Wednesday**

## Mejores Rodillas

### El resveratrol mejoró la función de la rodilla

#### Primer estudio de resveratrol oral para la OA

La mayoría de los tratamientos estándar para la osteoartritis (OA) de la rodilla se enfocan en aliviar el dolor, pero no hacen nada para retrasar la progresión de la afección y tienen muchos efectos secundarios. En este estudio abierto, 28 personas, la mitad con artrosis de rodilla leve y la otra mitad con artrosis moderada, tomaron 500 mg de resveratrol al día. No hubo grupo de placebo.

Después de 90 días, los participantes informaron puntuaciones de síntomas significativamente mejoradas en dos cuestionarios estándar de osteoartritis: VAS y KOOS. Las mejoras en el dolor articular, la rigidez y la función de la rodilla comenzaron a los 30 días y continuaron durante todo el estudio. El resveratrol fue bien tolerado sin

efectos secundarios importantes.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que este es el primer estudio que informa que el resveratrol oral, como terapia única, proporciona una mejora notable en el estado clínico de la OA de rodilla, con el potencial de reducir el daño articular degenerativo a largo plazo.


**REFERENCIA:** BIOMED RESEARCH INTERNATIONAL;  
VOLUME 2021, ARTICLE ID 3668568



## ¡Gracias por Su Compra!

Estamos dedicados 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