

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

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Junio 2022

“B” de Buenísimo

El complejo B juega un papel en el estado de ánimo

La vitamina B12 y otras vitaminas del complejo B son esenciales, lo que significa que el cuerpo humano no las sintetiza y debe obtenerlas de la dieta. Las vitaminas del complejo B ayudan a producir sustancias químicas de señalización nerviosa cerebral que influyen en el aprendizaje, la memoria, el estado de ánimo y los comportamientos relacionados con el logro de la recompensa. Los niveles bajos aumentan las posibilidades de depresión.

B1, B2, B6 y B12 bajas vinculadas a la depresión

En esta revisión de 13 artículos y 18 estudios sobre la depresión y la vitamina B hasta 2020, aquellos que consumieron los niveles más altos de vitaminas B1, B2, B6 y B12 en la dieta tenían menos probabilidades de informar síntomas de depresión en comparación con aquellos que consumieron los niveles más bajos de estos nutrientes esenciales.

En general, los hombres y mujeres con los niveles más altos de las cuatro vitaminas B tenían un 31 por ciento menos de probabilidades de reportar síntomas depresivos en comparación con aquellos con los niveles más bajos. Las mujeres con niveles bajos de vitamina B parecían más susceptibles a los síntomas depresivos que los hombres con niveles bajos.

B6 redujo la depresión en mujeres universitarias

Algunas de las mejores fuentes alimenticias de vitamina B6 incluyen carne



de res, cerdo, aves y pescado; donde los lácteos, huevos y mariscos que contienen cantidades menores. En general, el 15 y el 30 por ciento de los hombres y mujeres estadounidenses pueden tener deficiencia de B6, respectivamente, y para las mujeres que toman anticonceptivos orales, el 40 por ciento puede tener deficiencia.

En este nuevo estudio piloto, ocho mujeres universitarias sanas, de 18 a 25 años de edad, que usaban anticonceptivos orales durante al menos 12 meses, tomaron un placebo o 100 mg de vitamina B6 por día, en dos fases alternas de cuatro semanas, con pausas de cuatro semanas antes de cambiar de grupo, manteniendo su dieta normal y hábitos de ejercicio.

En la escala estándar del Inventario de Depresión de Beck II, después de las fases de vitamina B6, las puntuaciones de los síntomas disminuyeron en un 20 por ciento, pero aumentaron en un 11 por ciento durante las fases de placebo. Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que los datos respaldan un creciente cuerpo de evidencia de que la vitamina B6 puede reducir los síntomas de depresión en mujeres jóvenes que usan anticonceptivos orales.

REFERENCIA: NUTRITION REVIEWS; 2022, VOL. 80, NO. 3, 351-66

Revelación de Junio

Concentración con Vitamina C

Tras medir los niveles de vitamina C en 214 adultos sanos, de 20 a 39 años de edad, los doctores pidieron a los 46 participantes con niveles inferiores a 50 micromoles por litro de sangre que tomaran un placebo o 500 mg de vitamina C dos veces al día.

Después de cuatro semanas, los participantes tomaron la prueba ‘Stroop Color-Word Test,’ que les pide a los participantes que nombren *el color* de las letras de una palabra, un proceso más lento que simplemente leer. La prueba mide la flexibilidad cognitiva, la resistencia a la influencia externa, la capacidad de concentración y la creatividad.

Los que tomaron vitamina C tuvieron una mejor atención y capacidad para concentrarse exclusivamente en las tareas, con menos signos de fatiga en comparación con el placebo.

REFERENCIA: EUROPEAN JOURNAL OF NUTRITION; 2022, VOL. 61, NO. 1, 447-59

En esta Edición

LOS NUTRIENTES REDUCEN LA GRASA, Y INCREMENTAN OXÍGENO EN EJERCICIO 2

LOS PROBIÓTICOS MEJORAN EL HUMOR Y EL SUEÑO 2

LA BERBERINA, LOS PROBIÓTICOS, Y EL D-TOCOTRIENOL MEJORAN LA DIABETES 3

MNN Y EL EXTRACTO DE HOJA DE OLIVA MEJORARON LA FUNCIÓN FÍSICA Y LA FATIGA 3

LOS NIVELES DE ACEITE DE KRILL REDUCEN LOS NIVELES ALTOS DE LÍPIDOS 4

Ejercicio

Los nutrientes aumentan el oxígeno, y reducen la grasa en el ejercicio

El extracto de semilla de uva, la L-citrulina y el músculo

El extracto de semilla de uva y la L-citrulina tienen beneficios circulatorios. En este estudio, los doctores combinaron los dos para probar las sinergias, dando a 11 hombres jóvenes sanos y delgados con presión arterial normal un placebo, 600 mg de extracto de semilla de uva solo, 6,000 mg de L-citrulina solo o los dos juntos.

Antes de la prueba de siete días, los participantes pedalearon en un ergómetro hasta que ya no pudieron mantener 60 rpm bajo una resistencia cada vez mayor. Después de siete días, los hombres pedalearon nuevamente al 30, 60 y 80 por ciento de resistencia, descansando durante 15 minutos antes del último segmento, cada uno de cinco minutos de duración.

Si bien el grupo del placebo no mejoró, los que tomaron los nutrientes combinados

aumentaron el desempeño cardíaco y el volumen total del flujo sanguíneo con una carga de trabajo del 80 por ciento, lo que los doctores atribuyeron a una mayor entrega de oxígeno a los músculos.

Betaína y grasa corporal en mujeres jóvenes

En este estudio, 23 mujeres activas, con una edad promedio de 21.8 años, con un promedio de grasa corporal del 23.2 por ciento (normal en buen estado físico), tomaron un placebo o 2,400 mg de betaína por día. Antes y después de la prueba de dos semanas, las mujeres pedalearon en un ergómetro a máxima potencia durante 30 segundos.

Si bien el grupo de placebo no mejoró, las mujeres que tomaron betaína aumentaron la masa muscular libre de grasa, informaron menos esfuerzo percibido y produjeron un

3.2 por ciento más de potencia durante el ejercicio de ciclismo.

Al revisar los resultados, los doctores dijeron: “La betaína puede ofrecer a las mujeres un suplemento dietético que puede mejorar la composición corporal y mejorar el rendimiento en las últimas etapas del ejercicio o la competencia.”

REFERENCIA: JOURNAL OF DIETARY SUPPLEMENTS; 2022, ARTICLE ID 2023246



Estado de Ánimo y Sueño

Los probióticos y el estado de ánimo; el sueño y los niveles de omega-3

Los probióticos alivian los síntomas de la depresión

Los probióticos influyen en la función cerebral, pero los doctores no entienden el proceso. En este estudio, 71 mujeres voluntarias con depresión moderada, de 29 a 63 años de edad, tomaron un placebo diario



u 8 mil millones de unidades formadoras de colonias de un probiótico de amplio espectro.

Después de cuatro semanas, los que tomaron probióticos presentaron una mejora del 50 por ciento en las puntuaciones de los síntomas de depresión en comparación con el comienzo del estudio. En comparación con el placebo, los que tomaron probióticos tuvieron un 12 por ciento más de precisión para identificar las expresiones faciales de todas las emociones y prestaron más atención a las caras neutrales y menos a las expresiones felices o temerosas. El grupo de probióticos también tuvo un 18 por ciento mejor en las tareas de recuperación de palabras audibles.

Al comentar sobre los hallazgos, los doctores dijeron que las personas con depresión moderada pueden ser reacias a tomar medicamentos estándar y que los probióticos pueden ser una intervención complementaria temprana eficaz para ayudar a prevenir el trastorno depresivo mayor.

Buen sueño y los niveles saludables de omega-3

En este estudio, los doctores midieron los niveles de omega-3 en 1,314 adultos, de al menos 19 años de edad, generalmente con sobrepeso, que no estaban embarazadas ni amamantando, y el 13.8 por ciento de las cuales informó haber tomado un suplemento de omega-3 en los últimos 30 días.

En comparación con los que dormían una cantidad normal de sueño, entre siete y nueve horas por noche, los que dormían menos de cinco horas tenían niveles más bajos de EPA, DHA y ácidos grasos omega-3 totales. Dormir más de lo normal no cambió los niveles de omega-3, ni tampoco la dificultad para conciliar el sueño. Aquellos con niveles más altos de EPA tendían a tener una mejor calidad de sueño en comparación con aquellos con niveles más bajos.

REFERENCIA: PSYCHOLOGICAL MEDICINE; 2022, ARTICLE ID S003329172100550X

Actualización sobre la Diabetes

La berberina, los probióticos y el d-tocotrienol mejoraron el metabolismo diabético

La berberina con probióticos redujo los niveles de lípidos

Los niveles de lípidos después de una comida son tan importantes como los niveles en ayunas. En este estudio, los doctores midieron los niveles de lípidos dos horas después de que 365 personas con diabetes tipo 2 comieran una comida estándar de carbohidratos que contenía azúcares y almidones simples.



Antes de la comida, los participantes tomaron un placebo, 600 mg de berberina sola, 50 mil millones de unidades formadoras de colonias de una combinación de probióticos sola, o estos dos juntos. No hubo cambios para el placebo, algunas mejoras para la berberina o los probióticos por separado, y los mejores resultados para los dos combinados: el colesterol total se redujo en 24.29 y el colesterol LDL en 16.54 mg por decilitro de sangre. Los niveles intestinales de bifidobacterias también aumentaron. Los carbohidratos simples estimulan al hígado para que produzca más triglicéridos, lo que a su vez eleva los niveles de LDL colesterol.

Delta-tocotrienol mejoró el control glucémico

En este estudio, 77 personas con prediabetes (niveles elevados de azúcar en

la sangre, pero aún no altos) tomaron un placebo o 300 mg de delta-tocotrienoles por día. Después de 12 semanas, los niveles promedio de azúcar en sangre a largo plazo, conocidos como HbA1c, se redujeron de 6.04 a 5.77 en el grupo delta-tocotrienol, mientras que aumentaron de 5.99 por ciento a 6.04 en el grupo de placebo. Los niveles de HbA1c por debajo del 5.7 por ciento se consideran saludables; niveles de 5.7 a 6.4, prediabéticos; y niveles 6.5 o superior, diabético.

Los que tomaban delta-tocotrienol también tenían niveles más bajos de insulina y una menor resistencia a la insulina, mientras que no hubo cambios en el grupo del placebo. Los doctores concluyeron que el delta-tocotrienol mejoró significativamente el control glucémico en personas con prediabetes.

REFERENCIA: GUT MICROBES; 2022, VOL. 14, No. 1, ARTICLE ID 2003176

Movilidad y Energía

El MNN y el extracto de hoja de olivo y la función física y la fatiga

El mononucleótido de nicotinamida mejoró la calidad del sueño

La noche fue el momento más efectivo para tomar mononucleótido de nicotinamida (MNN) para mejorar la función de las extremidades inferiores y reducir la somnolencia diurna en aquellos que reportaron fatiga. En este estudio, 108 hombres y mujeres, de al menos 65 años de edad, tomaron un placebo o 250 mg de MNN una vez al día, en cualquier momento que no fuera entre el mediodía y las 6 p.m. Después de 12 semanas, los que habían tomado MNN por la noche presentaron una función mejor en las extremidades inferiores y reportaron menos somnolencia en comparación con MNN en otros momentos del día y con el placebo.

Los doctores dijeron que este es “el primer estudio que demuestra los efectos de la ingesta dependiente del tiempo de

MNN en adultos mayores, con una mejora significativa en la calidad del sueño y la función mejor física.”

Hoja de olivo para el dolor de rodilla por osteoartritis

En este estudio, 125 personas que reportaron dolor de rodilla leve a severo al caminar, con o sin osteoartritis (OA), tomaron un placebo o 125 mg de extracto de hoja de olivo dos veces al día. Después de seis meses, los doctores analizaron los resultados según el nivel de dolor informado por los participantes. Si bien hubo un cambio mínimo en los grupos de dolor leve y medio, aquellos que comenzaron el estudio con dolor severo al caminar debido a la OA presentaron mejoras significativas en el dolor de rodilla y las puntuaciones de función.

Al revisar los hallazgos, los doctores dijeron que creen que la hoja de olivo

funciona bloqueando los canales de calcio que transmiten el dolor nervioso, lo que reduce la sensación de dolor.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2022, VOL. 14, No. 4, 755



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

*See website for disclaimers.

Wellness Day!



FOR EVERYONE

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

**The 3rd
Wednesday**

Krill para el Corazón

El aceite de krill reduce los niveles altos de lípidos

Un gran ensayo valida el beneficio cardíaco de los omega-3

Este estudio norteamericano incluyó a 520 hombres y mujeres cuyos triglicéridos estaban entre 500 y 1,500 mg por decilitro de sangre, considerados niveles muy altos. Más de la mitad de los participantes tenían diabetes y más de la mitad tomaban estatinas para controlar los niveles de colesterol. Los participantes tomaron un placebo o 4,000 mg de aceite de krill, incluidos 1,240 mg de omega-3s EPA/DHA, por día.

Después de 12 semanas, los niveles de triglicéridos habían disminuido en un 26 por ciento para los del grupo de omega-3 en comparación con el 15.1 por ciento de los que tomaron el placebo. A las 26 semanas, los que tomaron aceite de krill presentaron una disminución en los niveles

de triglicéridos en un 33.5 por ciento en comparación con el 20.8 por ciento para el placebo.

El estudio se llevó a cabo en 93 centros canadienses, estadounidenses y mexicanos, y aproximadamente la mitad de los participantes eran de etnia hispana o latina. Los doctores dijeron que las mejoras en los triglicéridos no dependían de la edad, el sexo, la raza, el origen étnico o el país de origen.

REFERENCIA: JAMA NETWORK OPEN; 2022, VOL. 5, NO. 1, E2141898



¡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