

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

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Julio 2022

Circulación

Los nutrientes estimulan el sistema circulatorio

La cúrcuma mejora el flujo sanguíneo cerebral

El flujo de sangre al cerebro disminuye con la edad. En este estudio, 12 hombres y mujeres sanos, con una edad promedio de 70 años, tomaron un placebo o 10 gramos de extracto de cúrcuma. Antes y dos horas después, los doctores midieron la frecuencia cardíaca y la presión arterial, luego administraron una prueba de agarre manual diseñada para activar el cerebro, antes de medir los niveles de oxígeno cerebral y el volumen de flujo sanguíneo cerebral.

La hemoglobina es la proteína transportadora de oxígeno en los glóbulos rojos. Para medir la capacidad de transportar oxígeno, los doctores midieron la hemoglobina total, que aumentó un 54 por ciento. El oxígeno al cerebro aumentó un 42 por ciento. El pulso y la presión arterial no cambiaron significativamente en ninguno de los grupos.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que los resultados indican que la suplementación con cúrcuma/curcumina en adultos mayores puede aumentar el flujo sanguíneo cerebral durante los ejercicios diseñados para activar el cerebro.

El arándano mejora función de los vasos sanguíneos

La forma en que los vasos se relajan y dilatan a medida que aumenta el flujo sanguíneo es una forma en que los doctores miden las posibilidades de problemas cardíacos y circulatorios. En este estudio, 45 hombres adultos sanos tomaron un placebo o 9 gramos de polvo de extracto de



arándano, equivalente a unos 100 gramos de arándanos (rojos) frescos y 525 mg de polifenoles totales.

Después de un mes, la capacidad de dilatación de los vasos aumentó entre un 6.3 y un 7.5 por ciento en el grupo de arándanos mientras que no cambió con el placebo. Los doctores también midieron los niveles de metabolitos de polifenoles en el plasma sanguíneo y en la orina, y encontraron aumentos significativos a las dos horas, 24 horas y después de un mes de tomar arándano, en comparación con el placebo.

Los doctores dijeron que los aumentos de polifenoles y metabolitos en el torrente sanguíneo y las mejoras en la capacidad de dilatación de los vasos después de tomar arándano sugieren un papel importante para este poderoso antioxidante en la prevención de afecciones cardíacas y circulatorias.

REFERENCIA: INTERNATIONAL JOURNAL OF FOOD SCIENCES AND NUTRITION; 2022, VOL. 73, NO. 2, 274-83

Revelación

de Julio

El Pycnogenol Ayuda a Prevenir las Infecciones Urinarias

Este estudio siguió a 50 hombres y mujeres que informaron haber tenido al menos tres episodios de infección del tracto urinario (ITU) en el año anterior, pero que actualmente no tenían presencia bacteriana. La mitad no tomó ningún tratamiento y la mitad tomó 150 mg de Pycnogenol® por día.

Después de dos meses, los episodios sintomáticos habían disminuido un 48 por ciento para quienes tomaron Pycnogenol en comparación con un 10 por ciento para el grupo sin tratamiento. Una medida de estrés oxidativo había disminuido un 42 por ciento para Pycnogenol pero no presentaba cambios en el grupo sin tratamiento. Al final del estudio, había significativamente más participantes libres de infecciones en el grupo de Pycnogenol en comparación con los que no habían recibido tratamiento.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2021, VOL. 63, NO. 3, 343-8

En esta Edición

LA VITAMINA D Y LOS PROBIÓTICOS PROMUEVEN UN INTESTINO SALUDABLE 2

LOS PROBIÓTICOS Y LA VERBENA DE LÍMON REDUJERON LA ANSIEDAD 2

CURCUMINA, LUTEÍNA Y ZEAXANTINA PARA LA VISIÓN Y LA MEMORIA 3

LOS PROBIÓTICOS, LA VITAMINA D, LOS OMEGA-3 Y EL ESTADO DE LA DIABETES 3

LA VITAMINA D PUEDE PREVENIR LA ANEMIA DURANTE LA GESTACIÓN 4

Digestión

La vitamina D y los probióticos promueven un intestino saludable

La vitamina D redujo la *H. pylori*

Cuando los niveles de vitamina D eran adecuados, es decir, al menos 20 nanogramos por mililitro de sangre (ng/mL) o 50 nanomoles por litro, las posibilidades de tener la bacteria intestinal dañina, *H. pylori*, disminuyeron significativamente. En este estudio, los doctores revisaron las pruebas de *H. pylori* en 258,626 personas, la mitad de las cuales dieron positivo.

Durante varias temporadas, pero dentro de un mes de una prueba previa de *H. pylori* entre 27,077 de los participantes, los doctores encontraron que aquellos con una prueba negativa tenían un nivel promedio de vitamina D de 20.1 frente a 18.6 ng/mL en aquellos que habían dado positivo, en 80 por ciento de las temporadas en el estudio. Por cada aumento de 1 ng/mL en vitamina D, las posibilidades de infección disminuyeron en un 1.5 por ciento.

Los probióticos redujeron la diarrea

Algunas personas tienen diarrea crónica sin causa aparente y sin dolor. Un rasgo común es la inflamación intestinal elevada, que los doctores midieron con el marcador de inflamación intestinal, la calprotectina. En este estudio, 24 personas con niveles elevados de calprotectina y diarrea crónica tomaron un placebo o 10 mil millones de unidades formadoras de colonias de *Lactobacillus plantarum* por día.

Después de 60 días, nueve de cada 10, o el 90 por ciento, en el grupo de probióticos presentó una disminución del 30 por ciento en la cantidad de heces blandas en comparación con el comienzo del estudio. Los resultados para el grupo de placebo no fueron tan exitosos: cinco de 12 participantes en el grupo del placebo, o el 41.7 por ciento, informaron

una mejora similar en las heces blandas. Los doctores también notaron que después de 60 días el nivel del marcador inflamatorio, calprotectina, en las heces disminuyó significativamente en el grupo de probióticos en comparación con el comienzo del estudio.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2021, VOL. 13, No. 1, 278



Menos Estrés

Los probióticos y la verbena de limón redujeron la ansiedad y el estrés

Los probióticos ayudaron a controlar el estrés agudo

En uno de los primeros estudios en vincular los probióticos con la actividad cerebral durante situaciones psicológicas agudas como el estrés, 22 hombres y mujeres sanos, con una edad promedio de 24 años, tomaron un placebo o una combinación diaria de probióticos de *Lactobacillus* durante cuatro semanas. Todos los participantes



detuvieron el consumo durante otras cuatro semanas, luego cambiaron de grupo.

En cada una de las fases de probióticos, pero no en las fases de placebo, las áreas del cerebro vinculadas a la respuesta al estrés mostraron una actividad reducida. Los niveles de la hormona del estrés, el cortisol, también fueron más bajos en la saliva durante las fases de probióticos. Los doctores dijeron que los probióticos podrían ser un tratamiento no farmacológico para los trastornos de estrés en personas sanas y en aquellas que reciben tratamiento para el estrés.

Verbena de limón para la ansiedad y el sueño

En este estudio, 40 hombres y mujeres, con una edad promedio de 39 años, que no reportaron enfermedades crónicas pero que tenían puntajes en las pruebas que mostraban niveles moderados de estrés y

falta de sueño, tomaron un placebo o 400 mg de extracto de verbena de limón por día.

Después de ocho semanas, los del grupo de verbena de limón reportaron niveles de estrés 12.2 por ciento más bajos en comparación con el comienzo del estudio. Los participantes suspendieron el tratamiento durante cuatro semanas, cuando los doctores volvieron a preguntar, y encontraron niveles de estrés un 25.9 por ciento más bajos en comparación con el inicio del estudio para la verbena de limón.

El sueño también mejoró en el grupo de verbena de limón, con aumentos significativos en el tiempo de sueño profundo y en el sueño de movimientos oculares rápidos (REM, en inglés) en comparación con el placebo. Las mujeres mejoraron más que los hombres en las mediciones del sueño, que se basaron en la información de seguimiento de Fitbit®.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2022, VOL. 14, No. 1, 218

Ojos

Curcumina, luteína y zeaxantina para la visión y la memoria

La curcumina, artemisia, bromelina y pimienta negra en la diabetes tipo 2

En la diabetes, el daño a los pequeños vasos del ojo puede causar que el líquido se filtre hacia la retina, lo que hincha el tejido circundante, incluida la mácula. La condición se llama edema macular diabético (EMD). En este estudio, 56 hombres y mujeres con diabetes tipo 2, entre 40 y 70 años de edad



y con EMD de leve a moderado, tomaron un placebo o 200 mg de curcumina, 80 mg de artemisia, 80 mg de bromelina y 2 mg de pimienta por día.

Después de seis meses, los doctores midieron la hinchazón por los cambios en el grosor de la retina, que había disminuido un 71.43 por ciento para el grupo de curcumina en comparación con un 10.71 por ciento para el placebo. Los doctores también midieron los cambios en el volumen del flujo sanguíneo en los pequeños vasos del ojo y encontraron un aumento del 2.15 por ciento en el grupo de curcumina en comparación con el placebo.

La luteína y la zeaxantina mejoraron la memoria visual

En este estudio, 90 voluntarios, de 40 a 70 años de edad, que reportaron problemas

de memoria o atención, tomaron un placebo o 10 mg de luteína más 2 mg de zeaxantina por día.

Después de seis meses, los doctores usaron pruebas estándar para medir los cambios en la memoria episódica (aquellos de eventos cotidianos como tiempos, lugares y emociones asociadas) y en el recuerdo inmediato y tardío de palabras, el recuerdo de lugares, el recuerdo de aprendizaje y el reconocimiento de palabras e imágenes, todos los cuales mejoraron significativamente en el grupo de luteína y zeaxantina en comparación con el placebo.

Debido a la relación entre la memoria visual y el deterioro cognitivo, los doctores dijeron que la luteína y la zeaxantina pueden ayudar a prevenir esta afección relacionada con la edad.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2022, VOL. 14, No. 7, 1520

Actualización sobre Diabetes

Los probióticos, la vitamina D, los omega-3 mejoran el estado de la diabetes

Los probióticos redujeron la inflamación y la glucosa

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune en la que el cuerpo no produce suficiente insulina para regular los niveles de azúcar en la sangre y requiere inyecciones de insulina. En este estudio, 56 personas con diabetes tipo 1, de 6 a 18 años de edad, recibieron inyecciones regulares de insulina con o sin 10 mil millones de unidades formadoras de colonias de una combinación de probióticos.

Después de tres meses, los niveles de azúcar en sangre en ayunas en el grupo de probióticos habían disminuido de 185.4 miligramos por decilitro de sangre (mg/dL) a 161.9, mientras que el grupo de placebo registró un nivel de 171.5 partiendo de 172.2 mg/dL. Los niveles promedio de azúcar en sangre a largo plazo, o HbA1C, disminuyeron a 8.5 desde 9.3 por ciento para los probióticos, mientras que permanecieron sin cambios en 9.5 por ciento para el placebo.

El tratamiento se detuvo después de

tres meses, pero seis meses después, los niveles promedio de azúcar en sangre en ayunas y a largo plazo se mantuvieron cerca de los mínimos observados a los tres meses para el grupo de probióticos.

Vitamina D y omega-3

En el estudio a largo plazo Vitamina D y el Omega-3 (VITAL), 25,875 participantes tomaron un placebo o 2,000 UI de vitamina D más 460 mg de EPA y 380 mg de DHA por día. Los doctores de este estudio de seguimiento estaban interesados en la raza del 14 por ciento de los participantes que tenían diabetes tipo 2 y sus posibilidades de ser hospitalizados por insuficiencia cardíaca. El período medio de seguimiento fue de 5.3 años.

En general, entre los que tenían diabetes tipo 2, el 3.6 por ciento que había tomado vitamina D más omega-3 tuvo una primera hospitalización por insuficiencia cardíaca en comparación con el 5.2 por ciento de los que recibieron placebo. Para una segunda hospitalización, o recurrente,

por insuficiencia cardíaca, hubo una reducción significativa para los participantes negros, pero no para los blancos.

REFERENCIA: FRONTIERS IN ENDOCRINOLOGY; 2022, ARTICLE ID 754401



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



ALL VITAMINS, SUPPLEMENTS
& BODY CARE



ON SALE
Sunday,
July 17th
thru
Saturday,
July 23rd

20%
OFF*

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

Protegiendo el Embarazo

La vitamina D y la anemia en la gestación

Volumen de sangre crece del 20 al 30 por ciento

En el embarazo, para alimentar al feto en desarrollo, la cantidad de sangre en el cuerpo generalmente aumenta entre un 20 y un 30 por ciento. Esto requiere más hierro y otros nutrientes para producir glóbulos rojos adicionales y para evitar la anemia por deficiencia de hierro, el tipo más común de anemia en el embarazo.

En esta revisión de ocho estudios que cubren un total de 6,530 embarazos, los doctores descubrieron un vínculo directo entre la anemia y la deficiencia de vitamina D: las mujeres que tenían deficiencia de vitamina D tenían un 61 por ciento más probabilidades de tener anemia por deficiencia de hierro en comparación con las mujeres con niveles adecuados de vitamina D.

Las mujeres embarazadas que tienen

más probabilidades de tener anemia por deficiencia de hierro incluyen vegetarianas estrictas, veganas, aquellas con enfermedad de Crohn o celíaca; mujeres con dos embarazos muy seguidos, las que tienen mellizos o más, y las que tienen vómitos prolongados debido a las náuseas matutinas.


REFERENCIA: NUTRITION REVIEWS; 2022, VOL. 80, No. 3, 428-38



¡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