

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

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Octubre 2022

Ejercicio

La betaína y la rodiola aumentan el rendimiento

La betaína redujo el cortisol e incrementó la fuerza

El cortisol, la hormona del estrés, amortigua la testosterona. En este estudio, 10 jugadores masculinos de handball competitivo, con una edad promedio de 16 años, tomaron un placebo o 2,500 mg de betaína por día durante dos semanas. Antes y después, los participantes realizaron un ejercicio de resistencia de banco y piernas de alta intensidad que nunca antes habían hecho, descansando durante 48 horas antes de cada prueba.

Después del tratamiento, el grupo de betaína realizó 35.8 prensas de piernas frente a 24.8 para el placebo y 36.3 prensas de banco frente a 26.1 para el placebo. En comparación con el comienzo del estudio, los niveles de testosterona en reposo aumentaron, al igual que la proporción de testosterona a cortisol en el grupo de betaína en comparación con el placebo.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que la relación testosterona-cortisol es un buen indicador de la recuperación del entrenamiento físico de alta intensidad, y estos resultados indican que la betaína redujo el estrés posterior al ejercicio en el cuerpo.

La rodiola redujo el dolor y el daño muscular

Muchas culturas han utilizado tradicionalmente la rodiola rosea para reducir el estrés, la fatiga mental y física y para aumentar la energía. Los atletas suelen utilizar rodiola rosea para mejorar



el rendimiento. Esta revisión de 10 ensayos de ejercicio intenso abarcaron a 318 participantes, en su mayoría veinteañeros, que tomaron un placebo o entre 100 mg y 1,500 mg de rodiola por día, en estudios que duraron de una hora a 37 días.

Los doctores encontraron beneficios constantes de la rodiola en comparación con el placebo, incluyendo niveles más bajos del factor inflamatorio, la creatina quinasa; los niveles más bajos del marcador de daño tisular, lactato deshidrogenasa; lesión muscular esquelética reducida; mayor capacidad antioxidante en reposo; aumento de la potencia muscular explosiva; y menores niveles de esfuerzo percibido después de un ejercicio prolongado.

“Esta revisión demuestra que la rodiola rosea tiene el potencial de mejorar el rendimiento en el deporte y el ejercicio al reducir el estrés oxidativo, el dolor y las lesiones musculares, mejorar el daño del músculo esquelético y la recuperación muscular durante el entrenamiento, además de mejorar la potencia explosiva atlética”, concluyeron los doctores.

REFERENCIA: JISSN; 2022, VOL. 19, NO. 1, PUBLISHED ONLINE

Revelación

de Octubre

Vitamina D para los Ojos

Las personas con inflamación interna del ojo, una afección no infecciosa llamada uveítis, tenían más probabilidades de tener niveles bajos de vitamina D. En esta revisión de 16 estudios que incluyeron a personas con varias formas de uveítis, los doctores encontraron evidencia consistente de una relación con bajos niveles de vitamina D.

Las personas con enfermedades autoinmunes también tienen más probabilidades de desarrollar uveítis y tener bajos niveles de vitamina D, lo que los doctores también confirmaron en los hallazgos.

Los doctores dijeron que hay una gran cantidad de evidencia que muestra que la vitamina D regula los procesos inflamatorios, y estudiar la vitamina D en la uveítis puede avanzar en la comprensión científica del tratamiento y la prevención de enfermedades.

REFERENCIA: SURVEY OF OPHTHALMOLOGY; 2022, VOL. 67, NO. 2, PUBLISHED ONLINE

En esta Edición

LOS NUTRIENTES REDUCEN Y AYUDAN A 2
REGULAR LA PRESIÓN SANGUÍNEA

LA VITAMINA D Y LOS AMINOÁCIDOS 2
PRESERVAN LA SALUD CEREBRAL

EL SELENIO Y EL GINSENG AYUDAN A 3
MEJORAN LA CONDICIÓN DE LA DIABETES

LOS PROBIÓTICOS Y EL COLÁGENO 3
MEJORAN EL PESO Y LOS LÍPIDOS

LOS PROBIÓTICOS REDUJERON LA 4
LA DEPRESIÓN

Circulación

Los nutrientes reducen y ayudan a regular la presión arterial

El magnesio y la vitamina D bajaron la presión arterial

Las personas con sobrepeso u obesidad a menudo tienen niveles bajos de magnesio y vitamina D. El magnesio ayuda a metabolizar la vitamina D. En este estudio, 95 participantes, que tenían sobrepeso u obesidad, tomaron un placebo o 1,000 UI de vitamina D con o sin 360 mg de glicinato de magnesio por día. Después de 12 semanas, aunque no hubo cambios significativos con el placebo o con la vitamina D sola, los que tomaron magnesio con vitamina D experimentaron un aumento promedio de 6.3 nanogramos por mililitro de sangre (ng/mL) en vitamina D, aproximadamente el 10 por ciento del nivel óptimo de vitamina D de 50 a 70 ng/mL. La presión arterial sistólica (BP, en

inglés) también disminuyó un promedio de 7.5 mmHg en aquellos con BP elevada.

Los omega-3 son efectivos de 2,000 a 3,000 mg por día

Los doctores saben que los omega-3 EPA y DHA reducen la presión arterial, pero hasta ahora no conocían la dosis óptima. Esta revisión de 71 ensayos abarcó a 4,973 participantes, de al menos 18 años, que tomaron una dosis combinada promedio de 2,800 mg de EPA y DHA por día.

En general, la presión arterial sistólica disminuyó un promedio de 2.61 mmHg con 2,000 y 3,000 mg de EPA y DHA por día. Para la presión arterial diastólica, la disminución promedio fue de 1.64 mmHg con 2,000 mg y de 1.8 mmHg con 3,000

mg de EPA y DHA por día. En aquellos con niveles altos de lípidos y presión arterial alta, las lecturas sistólica y diastólica disminuyeron a medida que aumentaron las dosis de omega-3. Las dosis superiores a 3,000 mg de EPA y DHA por día no mejoraron significativamente los resultados.

REFERENCIA: THE JOURNAL OF NUTRITION; 2022, 111674, 99-100



Cognición

La vitamina D y los aminoácidos preservan la salud del cerebro

Vínculo genético de la vitamina D con la demencia

Este es el primer estudio en todo el mundo que mide las variaciones genéticas y los niveles de vitamina D, y los compara con las posibilidades de demencia y accidente cerebrovascular. Los doctores hicieron las comparaciones en 427,690 participantes y encontraron que las probabilidades de demencia eran un 54 por

ciento más altas en aquellos cuyos niveles de vitamina D eran de 25 nanomoles por litro de sangre (nmol/L) en comparación con aquellos cuyos niveles de vitamina D eran de 50 nmol/L.

Aquellos con niveles más bajos de vitamina D también tenían volúmenes más bajos de materia blanca cerebral y mayores posibilidades de accidente cerebrovascular. Los doctores dijeron que este gran análisis de variación genética respalda una relación de causa y efecto entre la deficiencia de vitamina D y la demencia, y que hasta el 17 por ciento de la demencia en algunas poblaciones se puede prevenir aumentando los niveles de vitamina D a 50 nmol/L.

Incremento de aminoácidos aumenta la motivación y la cognición

Reducir el estrés mejora la capacidad de concentración en el trabajo, que se ha

vuelto más urgente después de la pandemia. En este estudio, 44 participantes que se quejaban de fatiga, de 20 a 65 años de edad, tomaron un placebo o una combinación diaria de cinco aminoácidos. Los aminoácidos fueron 1 g de D,L-alanina, 1 g de L-aspartato, 0.5 g de L-glutamato, 1 g de L-tirosina y 0.5 g de serina al día.

Después de cuatro semanas, en comparación con el placebo, aquellos que tomaron aminoácidos obtuvieron puntuaciones más altas en la orientación de tareas, la gestión del tiempo y la cognición espacial. Los doctores realizaron las mediciones durante dos conjuntos de dos horas de memoria de trabajo y tareas de atención, y concluyeron: “Nuestra combinación de aminoácidos en este ensayo contribuyó a mantener la motivación y la función cognitiva adecuadas”.

REFERENCIA: AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION; 2022, NQAC107, PUBLISHED ONLINE



Actualización de Diabetes

El selenio y el ginseng ayudan a mejorar el estado de la diabetes

El selenio aumenta la longitud de los telómeros en las mujeres

El cuerpo requiere selenio, que según estudios previos puede aumentar la longitud de los telómeros, una medida del envejecimiento biológico. Pero hay pocos estudios de esta relación en la diabetes. En este estudio, los doctores midieron el selenio en las dietas de 878 mujeres con diabetes entre 1990 y 2002.

En general, por cada aumento de 1 microgramo de selenio en la dieta, los



telómeros eran 1.84 pares base más largos.

Los telómeros son proteínas especializadas que anclan los extremos de las hebras cromosómicas, protegiendo su ADN del daño a medida que las células se replican. Cada vez que una célula se reproduce, los telómeros se acortan, lo que finalmente expone las hebras cromosómicas a daños y problemas de reproducción. Los telómeros más largos sugieren una edad biológica más joven.

El ginseng regula varios factores de la diabetes

Esta revisión de 20 ensayos clínicos controlados con placebo abarcó a 1,295 participantes con prediabetes o diabetes tipo 2, de 45 a 64 años de edad, que tomaron un placebo o ginseng en dosis de 0.1 a 8 gramos por día, en estudios que duraron de cuatro a 24 semanas.

En general, una dosis de 2 gramos de ginseng por día redujo significativamente los triglicéridos y el colesterol LDL en personas con prediabetes y diabetes tipo 2. Aquellos que tomaron ginseng también presentaron una presión arterial más baja y un aumento del óxido nítrico, el compuesto que ayuda a que los vasos se relajen y se dilaten. En estudios que duraron al menos ocho semanas, el ginseng redujo los niveles de glucosa en ayunas e, independientemente de la duración del estudio, el ginseng redujo la resistencia a la insulina.

“Nuestros hallazgos sugieren que la suplementación con ginseng puede ser una estrategia eficaz para mejorar los perfiles cardiometabólicos en personas con prediabetes y diabetes tipo 2”, concluyeron los doctores.

REFERENCIA: BRITISH JOURNAL OF NUTRITION; 2022, S000711452200174X

Peso Saludable

Los probióticos y el colágeno mejoran el peso y los lípidos

Los probióticos redujeron el peso y la grasa corporal

La dieta influye en el peso, pero la microbiota intestinal también juega un papel importante. En este estudio, 59 participantes con sobrepeso tomaron un placebo o 10 mil millones de unidades formadoras de colonias diariamente de una combinación de probióticos de lactobacillus.

Después de 12 semanas, los del grupo de probióticos en promedio habían perdido peso corporal, circunferencia de la cintura, índices de masa corporal más saludables y un mejor equilibrio de la microbiota intestinal, en comparación con el comienzo del estudio, mientras que el grupo del placebo presentó un deterioro en todas estas medidas. En la obesidad, las personas se vuelven menos sensibles a dos hormonas que regulan el apetito; leptina y adiponectina, y no reconocen cuando han comido suficiente comida para saciar el

hambre. El grupo de probióticos se volvió más sensible a la leptina cuando estas dos hormonas volvieron a equilibrarse.

El colágeno mejora los lípidos, y reduce la masa grasa

El colágeno constituye del 25 al 30 por ciento de la proteína corporal total y puede mejorar la salud cardíaca y circulatoria. En esta revisión de 12 ensayos clínicos, 748 participantes con sobrepeso, de 24 a 72 años de edad, con diabetes tipo 2, presión arterial elevada, osteoartritis o pérdida de masa muscular relacionada con la edad, tomaron un placebo o un suplemento diario de colágeno durante diferentes períodos de estudio.

En general, aquellos que tomaron colágeno presentaron una disminución promedio de 2.7 libras en la masa grasa, una disminución del 1.49 por ciento en la masa corporal, una disminución del

colesterol LDL de 4.09 mg por decilitro de sangre (mg/dL), colesterol total de 5.28 mg/dL y triglicéridos de 6.51 mg/dL. La presión arterial sistólica disminuyó un promedio de 5.04 mmHg y, en comparación con el placebo, y los niveles promedio de azúcar en sangre en ayunas y a largo plazo disminuyeron.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2022, VOL. 14, NU14122484



Inspiring Wellness

our story

Nature's Food Patch was founded in 1987 by Mr. Amort after being diagnosed with cancer. He decided to fight the cancer by living a macrobiotic lifestyle. With his desire and passion in wanting to help others improve their health, he decided to buy and refurbish the Clearwater Community Co-op (est. 1976)... and The Patch was born! For 35 years, his enthusiastic support for the natural foods movement lives on. His children preserve his legacy by continuing to inspire our community through knowledge and providing better nutrition for a healthier lifestyle. In 2018, The Patch expanded their community and opened a second location in Downtown Dunedin!

It's your life. Live it well!



NATURE'S

FOOD PATCH
Market & Café

CLEARWATER
1225 Cleveland St
727.443.6703

Downtown DUNEDIN
966 Douglas Ave
727.304.1010

naturesfoodpatch.com



El Estado de Ánimo y el Microbioma

Los probióticos redujeron la depresión

La conexión intestino-cerebro

Muchos estudios recientes han encontrado que la flora beneficiosa en el intestino ayuda a mejorar la salud física y mental, en un vínculo que los doctores llaman el eje “microbiota-intestino-cerebro.” En este estudio, 47 participantes hospitalizados por depresión tomaron un placebo o 900 mil millones de unidades formadoras de colonias de una combinación de probióticos por día, junto con la medicación antidepresiva estándar. El probiótico contenía ocho cepas, incluyendo bifidobacterium, lactobacillus y streptococcus.

Después de 31 días, todos los participantes habían mejorado, y los que tomaron probióticos mejoraron más que el placebo en una escala estándar de síntomas depresivos. Los doctores también

mostraron a los participantes rostros neutrales o temerosos y utilizaron imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI, en inglés) para evaluar los cambios en áreas del cerebro que reaccionan de manera diferente en personas sanas y deprimidas. La actividad cerebral se normalizó para aquellos en el grupo de probióticos, pero no cambió para el placebo. Los doctores dijeron que esperan que los estudios futuros identifiquen los probióticos específicos para optimizar el tratamiento de apoyo para la depresión.

REFERENCIA: TRANSLATIONAL PSYCHIATRY; JUNE, 2022, ARTICLE NO. 227



¡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