

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

## Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Enero 2023

### Cerebro

#### Ashwagandha, los omega-3, y los beneficios para la función cerebral

##### Ashwagandha para la cognición

Una sola dosis de ashwagandha mejoró la función ejecutiva, la atención, la memoria de corto plazo y a trabajo. En este estudio, 13 voluntarios sanos, de 18 a 59 años de edad, tomaron un placebo o 400 mg de ashwagandha antes de realizar una serie de seis horas de pruebas cognitivas. Después de cuatro días de descanso, los participantes cambiaron el placebo y la ashwagandha y repitieron las pruebas. Todos mantuvieron un diario de alimentos durante los cuatro días anteriores a cada prueba.

Durante las fases de ashwagandha, ambos grupos presentaron mejoras en la memoria de trabajo y la atención, incluyendo el tiempo de reacción y la precisión en la clasificación de las tarjetas, el razonamiento, el aprendizaje, el control ejecutivo, la respuesta a los cambios en los programas de refuerzo y la impulsividad.

Ashwagandha parece tener propiedades para mejorar la cognición que pueden ayudar a mantener y preservar el rendimiento cognitivo y la memoria a lo largo de la vida, lo que sugiere que los adultos pueden beneficiarse de la suplementación regular, dijeron los doctores.

##### Los omega-3 mejoran la salud cerebral en los adultos más jóvenes

Incluso a edades más tempranas, parece que agregar ácidos grasos omega-3 a la dieta protege contra la mayoría de los factores de envejecimiento cerebral. Este estudio midió los niveles de omega-3 DHA y EPA



y comparó el volumen cerebral y la función cognitiva en 2,183 participantes, con una edad promedio de 46 años, que no padecían demencia ni accidente cerebrovascular. Algunos participantes (22 por ciento) portaban un gen, APOE4, que aumenta las posibilidades de problemas cardíacos, circulatorios y cognitivos.

En general, los niveles más altos de omega-3 se relacionaron con un mejor razonamiento abstracto y con mayores volúmenes del hipocampo, que desempeña un papel importante en el aprendizaje y la memoria. Los portadores del gen APOE4 que tenían niveles más altos de omega-3 presentaron menos enfermedad de vasos pequeños que aquellos con niveles más bajos de omega-3.

Aquellos con niveles más bajos de DHA tendían a tener volúmenes cerebrales más pequeños y un patrón vascular (vasos sanguíneos) de deterioro cognitivo, incluso en aquellos sin demencia clínica. “Intervenir temprano para mantener el valor óptimo del Índice Omega-3 de al menos un 8 por ciento podría desempeñar un papel importante para evitar el deterioro cognitivo, la demencia y la enfermedad de Alzheimer”, concluyeron los doctores.

REFERENCIA: NEUROLOGY; OCTOBER, 2022, ARTICLE No. 201296

### Revelación

de Enero

#### Pycnogenol para Piernas

El síndrome de piernas inquietas (RLS, en inglés) provoca una necesidad incontrolable de mover las piernas debido a sensaciones incómodas, generalmente por la noche mientras se está sentado, acostado o durmiendo. En este estudio, 45 personas con RLS continuaron tomando el tratamiento estándar con o sin 150 mg de Pycnogenol® por día.

Después de cuatro semanas, el Pycnogenol fue al menos tres veces más efectivo que el tratamiento estándar solo para reducir los síntomas, incluyendo tirones, hormigueos, gateos, palpitaciones, dolor, picazón, hinchazón, descargas eléctricas y problemas para dormir. Los que tomaban Pycnogenol también tenían menos probabilidades de necesitar analgésicos para el dolor y tenían niveles más bajos de estrés oxidativo en comparación con los que solo tomaban el tratamiento estándar.

REFERENCIA: PANMINERVA MEDICA; 2022, VOL. 64, No. 2, 253-8

### En esta Edición

LAS MULTIVITAMINAS Y LA TAURINA PROMUEVEN UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	2
LOS NUTRIENTES REDUCEN LOS RESFRIADOS EN DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS	2
EL CACAO Y LA VITAMINA D PROTEGEN LA SALUD CIRCULATORIA	3
EL CALCIO Y LA PROTEÍNA LÁCTEA PROMUEVEN HUESOS SANOS	3
LOS OMEGA-3 MEJORAN LA VISIÓN EN LA AMD Y LA ENFERMEDAD DE STARGARDT	4

# Cognición y Edad

## Las multivitaminas y la taurina promueven un envejecimiento saludable

### Las multivitaminas mejoraron la cognición

Para ver si las multivitaminas podían mejorar la cognición en adultos mayores, 2,262 hombres y mujeres, de 72 a 79 años de edad, tomaron un placebo diario o un multivitamínico-mineral estándar mientras los doctores hicieron seguimiento durante tres años. Una vez al año, los participantes tomaron una serie estandarizada de pruebas cognitivas administradas por doctores por teléfono.

Después de tres años, los que tomaron el multivitamínico-mineral presentaron una mejora significativa en la memoria de los eventos cotidianos, la función ejecutiva y la función cognitiva global, que mejoró un 27 por ciento en comparación con el placebo. Los participantes con antecedentes de enfermedades cardíacas y circulatorias que habían tomado el placebo experimentaron un deterioro cognitivo después de un año, mientras que los que habían tomado el

multivitamínico permanecieron estables. En comparación con aquellos con condiciones cardíacas y circulatorias, aquellos sin estas condiciones tenían un mejor desempeño cognitivo independientemente del placebo o multivitamínico.

### Efectos antioxidantes de la taurina

El envejecimiento hace que aumente el estrés oxidativo, lo que afecta la estructura y función de las células, tejidos y órganos. En este estudio, 24 mujeres, de 55 a 70 años de edad, tomaron un placebo o 0.75 gramo de taurina dos veces por día. Durante 16 semanas, los participantes realizaron pruebas de agilidad y equilibrio dinámico y pruebas de fuerza de agarre.

Al final del estudio, los que tomaron taurina presentaron un aumento del 20 por ciento en los niveles del antioxidante superóxido dismutasa (SOD) en comparación con el comienzo, mientras

que el grupo del placebo experimentó una disminución del 3.5 por ciento. El SOD protege a las células del estrés oxidativo. Un marcador del estrés oxidativo, el malondialdehído, aumentó en el grupo del placebo mientras permaneció estable en el grupo de la taurina.

Al comentar sobre los resultados, los doctores dijeron que la taurina es capaz de controlar el estrés oxidativo en el proceso de envejecimiento.

**REFERENCIA:** ALZHEIMER'S & DEMENTIA; SEPTEMBER, 2022, ARTICLE No. 12767



# Resfriados

## Los nutrientes cortan los resfriados en deportistas y no deportistas

### Los aceites de semilla negra y pescado reducen los resfriados en los maratonianos

El ejercicio intenso puede alterar el microbioma, permitiendo que las bacterias dañinas dominen a las bacterias beneficiosas, creando un desequilibrio y suprimiendo la inmunidad. En este estudio, 35 corredores de maratón tomaron un placebo o 500 mg de aceite de semilla negra más 1,500 mg de aceite de pescado omega-3 por día, comenzando tres semanas antes de

una carrera de resistencia y continuando una semana después.

Después de cuatro semanas, los que tomaron semilla negra y aceite de pescado reportaron un 62 por ciento menos de molestias en las vías respiratorias superiores, una mejor salud general y un estado de ánimo un 15 por ciento más positivo en comparación con el grupo del placebo. También tenían un mejor equilibrio del microbioma y niveles 37 por ciento más bajos de cortisol salival, que el cuerpo libera bajo estrés, lo que sugiere un vínculo entre el microbioma y la salud física y mental.

### La fibra soluble reduce los síntomas del resfriado

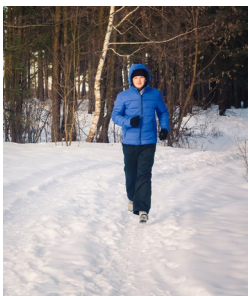
Una fibra dietética soluble en agua, la goma de guar parcialmente hidrolizada (GGPH), influye en el sistema inmunológico y puede ayudar a prevenir infecciones. En este estudio, 96 adultos

sanos tomaron un placebo o 5.2 gramos de GGPH al día durante la estación fría del invierno.

Después de 12 semanas, los que tomaron GGPH reportaron de 20 a 60 por ciento menos síntomas en comparación con el placebo, incluyendo menos días en total con secreción nasal, congestión nasal, dolor de garganta y escalofríos. Los niveles de ácidos grasos de cadena corta, que aumentan cuando las bacterias beneficiosas en el intestino fermentan con éxito la fibra soluble, aumentaron en los que tomaron GGPH en comparación con el placebo.

Al analizar los hallazgos, los doctores dijeron que la GGPH respalda la función inmunológica al promover un equilibrio saludable del microbioma intestinal, reduciendo la inflamación y previniendo infecciones.

**REFERENCIA:** EC NUTRITION; 2022, VOL. 17, No. 7



# Circulación

## El cacao y la vitamina D protegen la salud circulatoria

### El cacao reduce la presión arterial y la rigidez de los vasos

Los flavanoles del cacao redujeron la presión arterial (PA) y redujeron la rigidez arterial en entornos clínicos estrictamente controlados, pero este es el primer estudio de personas durante la vida diaria normal. En el estudio, 11 hombres y mujeres saludables, menores de 45 años, alternaron un placebo o 862 mg de flavanoles de cacao por día, en dos fases de cuatro días.

Los participantes usaron un monitor de presión arterial y un clip en el dedo para medir la velocidad de la onda del pulso (PWV en inglés), que mide la rigidez arterial. Durante las primeras 12 horas de las fases de flavanol, la presión arterial sistólica disminuyó un promedio de 1.4

mmHg y la PWV disminuyó 0.11 metros por segundo, lo que significa vasos un 2 por ciento más flexibles.

El estudio puso fin a las preocupaciones de que los flavanoles podrían reducir la PA cuando no está elevada: La PA y la rigidez arterial se redujeron solo en aquellos que comenzaron la prueba con niveles elevados.

### La vitamina D de las madres determina la presión arterial de los niños

La presión arterial infantil persiste hasta la edad adulta, y la vitamina D tiene beneficios para la presión arterial. En este estudio, los doctores midieron los niveles de vitamina D durante el embarazo temprano y tardío, en el cordón umbilical y nuevamente

en niños a la edad de cinco años, en 1,677 parejas madre-hijo.

En general, los niveles más altos de vitamina D durante el embarazo se relacionaron con una presión arterial más baja en los niños de cinco años en comparación con los niveles más bajos de vitamina D durante la gestación. Los doctores describieron el nivel óptimo de vitamina D durante el embarazo en más de 75 nanomoles por litro de sangre, o 30 nanogramos por mililitro, para lograr los beneficios en los niños de cinco años, incluyendo presión arterial y metabolismo saludables.

**REFERENCIA:** FRONTIERS IN NUTRITION; JUNE, 2022, ARTICLE No. 886597

# Hueso

## El calcio y la proteína láctea promueven huesos saludables

### El calcio temprano puede prevenir la osteoporosis

Hasta los 20 años, la masa ósea aumenta gradualmente, alcanza su punto máximo alrededor de los 35 años y luego comienza a disminuir lentamente. Esta revisión de 43 ensayos clínicos con 7,382 participantes menores de 35 años comparó la administración de suplementos de calcio y la densidad mineral ósea (BMD, por sus siglas en inglés).

En general, aumentar la ingesta de calcio en una etapa más temprana de la vida aumentó la BMD en todo el cuerpo, incluso en el cuello femoral del fémur, donde se conecta con la cadera, sitio de la mayoría de las fracturas óseas más adelante en la vida. La suplementación con calcio entre los 20 y los 35 años tuvo un mayor beneficio que en los menores de 20 años.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron: “En lugar de resolver los problemas tradicionalmente cuando ocurren, como tratar la osteoporosis después de que se desarrolla, estos resultados sugieren

intervenir más temprano en la vida para prevenir la osteoporosis”.

### La proteína láctea durante el embarazo apoya el mantenimiento de los huesos

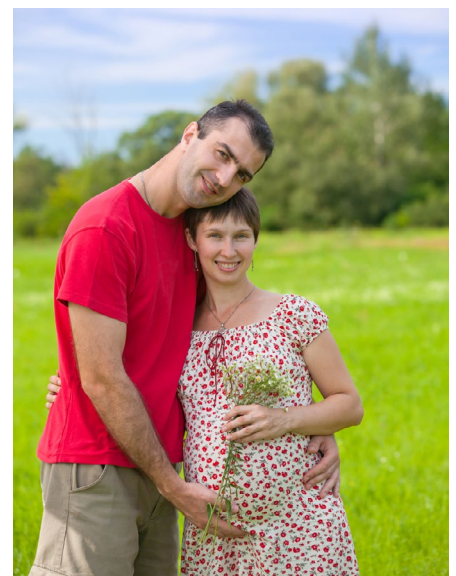
Durante el embarazo, las madres generalmente pierden alrededor del 2 por ciento del contenido mineral óseo de todo el cuerpo a medida que el cuerpo se adapta a las demandas de nutrientes del feto. Incluso hasta seis meses después del parto, las madres lactantes pueden perder entre un 5 y un 7 por ciento de BMD en la columna lumbar.

En este estudio, 187 mujeres con entre 12 y 17 semanas de embarazo recibieron atención estándar o una dieta individualizada rica en proteínas lácteas y un plan de ejercicios para caminar. La dieta apuntó al 25 por ciento de las calorías totales como proteínas, el 50 por ciento de los lácteos.

Desde el embarazo temprano hasta los seis meses posteriores al parto, el grupo de

productos lácteos tuvo niveles más bajos de reabsorción ósea y niveles más altos de formación ósea en comparación con el grupo de proteínas no lácteas.

**REFERENCIA:** EPIDEMIOLOGY AND GLOBAL HEALTH; SEPTEMBER, 2022, ARTICLE No. 79002







discover deals on items you love!  
stay up-to-date on our

**Sale Days**



SALE DAYS



**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)

## Ojo

### Los omega-3 y la visión en AMD y Stargardt

#### Mejor agudeza visual corregida y menor inflamación

La degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés) disminuye gradualmente la vista en el centro del campo de visión, mientras que la enfermedad de Stargardt es una afección genética en la que se acumula material graso en la mácula, lo que también reduce la visión. En este estudio, 21 hombres y mujeres con AMD seca o enfermedad de Stargardt, con una edad promedio de 60 años, tomaron un placebo o 3.7 gramos de EPA/DHA en una proporción de 5:1 por día.

Después de 24 semanas, mientras que el grupo del placebo no había mejorado, los que tomaron EPA/DHA pudieron identificar un 15 por ciento más letras en una prueba de agudeza visual en

comparación con el comienzo del estudio. La proporción de ácidos grasos omega-6 y omega-3 también mejoró, disminuyendo a 1.47:1 desde 5.84:1, lo que indica una baja inflamación celular.

Los doctores también midieron el estado de ánimo subjetivo y la visión percibida, que mejoró un 28.8 por ciento más con los omega-3 que con el placebo. La forma seca de AMD tiene vasos sanguíneos normales en la retina y constituye aproximadamente el 80 por ciento de todos los AMD.


**REFERENCIA:** INVESTIGATIVE OPHTHALMOLOGY & VISUAL SCIENCE, 2022, Vol. 63, 377



## ¡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 ©2023 RI