

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

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Septiembre 2023

Memoria

Los nutrientes preservan y mejoran la memoria



Los flavanoles revierten la pérdida de memoria

Los bajos niveles de flavanoles en la dieta pueden provocar la pérdida de memoria relacionada con la edad. En este estudio, los doctores midieron las dietas y evaluaron la memoria y las habilidades de pensamiento en 3,500 adultos, con una edad promedio de 71 años, que tomaron un placebo o 500 mg de flavanoles de cacao más 80 mg de antioxidantes de origen vegetal, llamados epicatequinas, por día.

Después del primer año de seguimiento, quienes comenzaron el estudio con una dieta sana y buenos niveles de flavanoles vieron que las puntuaciones de memoria mejoraron ligeramente. Aquellos que tomaron flavanoles y que habían comenzado el estudio con una dieta pobre en nutrientes y niveles bajos de flavanoles observaron un aumento en las puntuaciones de memoria en un promedio del 10.5 por ciento en comparación con el placebo y del 16 por ciento en comparación con el comienzo del estudio. Los puntajes de las pruebas cognitivas también mejoraron después del primer año y continuaron durante dos años más.

Los doctores concluyeron que las dietas ricas en flavanoles o los suplementos pueden mejorar la función cognitiva en los adultos mayores.

Las multivitaminas mejoran la memoria en adultos mayores

Hay pocas estrategias para retrasar el deterioro cognitivo, lo que lleva a los doctores a ver si las multivitaminas podrían desempeñar un papel más allá de apoyar la salud general. En este estudio, 3,562 adultos mayores tomaron un placebo o un multivitamínico/mineral diario mientras los doctores realizaban pruebas cognitivas anuales durante tres años.

Comenzando después del primer año y continuando durante tres años, en comparación con el placebo, los que tomaron el multivitamínico/mineral tuvieron un recuerdo inmediato y diferido significativamente mejor de 20 palabras que tenían que escribir de memoria. Los niveles de nutrientes en el grupo multivitamínico, incluida la vitamina B12, el folato y la vitamina D, estaban ligeramente elevados.

Al comparar los cambios que ocurrieron anualmente, los doctores estimaron que la mejora de la memoria para el grupo multivitamínico en comparación con el placebo fue igual a 3.1 años de cambio de memoria relacionado con la edad. Debido a que las multivitaminas son seguras y relativamente económicas, los doctores dijeron que pueden ser una forma sostenible de mejorar la cognición con la edad.

REFERENCIA: NEUROSCIENCE; 2023, VOL. 120, NO. 23, E2216932120

Revelación

de Septiembre

Cáncer de Mama

Las isoflavonas son flavonoides antioxidantes con propiedades anticancerígenas y antiinflamatorias. Esta revisión abarcó siete estudios que siguieron a las participantes a lo largo del tiempo y 17 estudios que compararon participantes con y sin cáncer de mama.

En general, las que consumían más isoflavonas tenían un 29 por ciento menos de probabilidades de desarrollar cáncer de mama en comparación con las que consumían menos. En los estudios de seguimiento, cada aumento de 10 mg por día de isoflavonas redujo las posibilidades de cáncer de mama en un 6.8 por ciento. En los estudios de comparación, cada aumento de 10 mg redujo las posibilidades en un 11.7 por ciento. Los doctores dijeron que los hallazgos sugieren que aumentar las isoflavonas en la dieta puede reducir las posibilidades de cáncer de mama.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2023, VOL. 15, NO. 10, 101097, NU2402

En esta Edición

EL LÚPULO Y EL ZINC AYUDÁN A LA SALUD DE LAS MUJERES	2
CBD, HINOJO Y VALERIANA PARA MEJORAR EL SUEÑO Y LOS SOFOCOS	2
CÚRCUMA Y L-CARNITINA PARA LOS MUSCULOS DESPUÉS DEL EJERCICIO	3
LOS FITOQUÍMICOS Y LA VITAMINA D PARA LA SALUD DE LOS NIÑOS	3
LA CURCUMINA PROMUEVE LA PÉRDIDA DE PESO CON SEGURIDAD	4

Mujeres

El lúpulo y el zinc favorecen la salud de la mujer

El lúpulo mejora la salud ósea posmenopáusica

El bajo nivel de estrógeno contribuye a la osteoporosis, lo que llevó a los doctores a considerar el extracto de lúpulo, un poderoso fitoestrógeno. En este estudio, 100 mujeres posmenopáusicas con osteopenia, de 50 a 85 años de edad, tomaron diariamente un placebo o extracto de lúpulo. Todas las participantes tomaron suplementos diarios de calcio y vitamina D.

Después de 48 semanas, las que tomaron extracto de lúpulo presentaron un aumento de la densidad mineral ósea total del cuerpo del 1 por ciento en comparación con el placebo y del 1.7 por ciento en comparación con el comienzo del estudio. Las mujeres del grupo del lúpulo también mejoraron sus puntuaciones de función física e informaron que podían realizar mejor sus actividades diarias.

Al discutir los resultados, los doctores dijeron que el extracto de lúpulo puede

ser preventivo en mujeres con baja masa ósea a las que no se les pueden recetar medicamentos estándar para la osteoporosis en esta etapa. Además, la gran cantidad de mujeres que presentaron un aumento del 1 por ciento o más sugiere que el extracto de lúpulo puede reducir las posibilidades de osteoporosis en un porcentaje similar.

El zinc preserva la salud de la madre y sus bebés

Los buenos niveles de zinc son importantes para un embarazo y un parto saludable. Este estudio hizo seguimiento a 160 mujeres, de al menos 20 años y una edad promedio de 31, durante el tercer trimestre, algunas con y otras sin presión arterial alta inducida por el embarazo.

Los niveles de zinc fueron 1.3 microgramos por decilitro más bajos en las que tenían presión arterial alta gestacional en comparación con las que no la tenían. La mayoría (58.5 por ciento) de las mujeres con

presión arterial alta eran insuficientemente activas en comparación con el 7.5 por ciento de las que no la tenían, y la presión arterial sistólica también era más alta, 133.3 frente a 112 mmHg. Los recién nacidos pesaron un promedio de 6.4 frente a 6.89 libras para la presión arterial alta frente a los que no la tenían.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 2023, VOL. 15, No. 12, 2688



Sueño

El CBD, el hinojo y la valeriana mejoran el sueño, y los sofocos

El CBD en dosis bajas mejoró la calidad del sueño de forma segura

Este es el primer ensayo doble ciego, aleatorizado y controlado sobre el sueño con CBD, y es el ensayo más grande de cannabinoides en general. En el estudio, 1,298 hombres y mujeres, con una edad promedio de 46.5 años, informaron una



variedad de trastornos del sueño de leves a graves y tomaron un placebo o una cápsula de 15 mg de CBD (cannabidiol), con o sin 5 mg de melatonina, 15 mg de cannabinoil (CBN) o cannabicromeno (CBC).

Los doctores midieron el sueño en la primera semana antes de comenzar el tratamiento, que duró cuatro semanas. Los participantes tomaron una cápsula por día con comida antes de irse a dormir y podían aumentar a dos cápsulas al mismo tiempo, pero no más de dos por día.

En general, 15 mg de CBD o 5 mg de melatonina mejoraron la calidad del sueño de manera significativa e igualmente buena. Agregar CBN o CBC no mejoró los efectos.

El hinojo y la valeriana mejoran el sueño y los sofocos

En este estudio, 70 mujeres posmenopáusicas que informaron trastornos

del sueño y sofocos tomaron un placebo o 500 mg de una cápsula de extracto de hinojo y valeriana dos veces al día.

Después de cuatro y ocho semanas, en comparación con el placebo, las mujeres que tomaron la combinación de hinojo y valeriana informaron menos problemas para dormir en un Cuestionario Estándar del Índice de calidad del sueño. Para los sofocos, el grupo de hinojo y valeriana informó una frecuencia y una gravedad significativamente más bajas que el grupo de placebo. Los doctores notaron que la duración de los sofocos aumentó en ambos grupos, aunque fueron menores y menos severos para el grupo de hinojo y valeriana.

Los doctores dijeron que el hinojo y la valeriana pueden ser una alternativa a la terapia hormonal para aliviar los trastornos del sueño y reducir los sofocos.

REFERENCIA: JOURNAL OF THE AMERICAN NUTRITION ASSOCIATION; MAY, 2023, ARTICLE No. 2203221

Músculo

La cúrcuma y la L-carnitina ayudan a los músculos después del ejercicio

La cúrcuma reduce el dolor muscular posterior a los partidos

La cúrcuma contiene curcumina, un polifenol que reduce el daño muscular y el dolor después del ejercicio recreativo. Aquí, los doctores querían probar la capacidad de la cúrcuma para ayudar en la recuperación entre partidos para los atletas de élite. A lo largo de una temporada de ocho partidos entre octubre de 2021 y abril de 2022, 24 futbolistas profesionales tomaron un placebo o 35 mg de cúrcuma, equivalente



a 1,400 mg de curcumina, más 10 mg de piperina, dos veces al día.

Los doctores tomaron la primera medición de referencia del marcador inflamatorio, la proteína C-reactiva (CRP, en inglés) después de un período de descanso de 96 horas, luego nuevamente 64 horas después de un partido de fútbol. La CRP había aumentado en un 1,082 por ciento para los que tomaron cúrcuma en comparación con el 1,529 por ciento para el placebo. Los hombres informaron dolor en todo el cuerpo y en las piernas, y el grupo de la cúrcuma obtuvo un promedio de 36 por ciento menos de dolor en comparación con el placebo.

La L-carnitina acelera la recuperación después del ejercicio

El ejercicio puede dañar los músculos y desencadenar una respuesta inflamatoria

que reduce el rendimiento físico. Estudios previos encontraron que la L-carnitina redujo el daño muscular posterior al ejercicio. En esta revisión de 15 ensayos controlados con placebo, los participantes tomaron L-carnitina de uno a 26 días, antes y durante el ejercicio.

En general, en comparación con el placebo, quienes tomaron L-carnitina tuvieron niveles circulantes más altos del nutriente, niveles más bajos de oxidación, mayor quema de grasa para alimentar los músculos y mayores reservas de glucógeno en los músculos, una fuente de combustible metabólico.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que la L-carnitina energiza los músculos, reduce la oxidación y puede ser un suplemento eficaz para acelerar la recuperación muscular después del ejercicio.

REFERENCIA: FRONTIERS IN NUTRITION; 2023, ARTICLE No. 1175622

Niños

Los fitoquímicos y la vitamina D ayudan a la salud de los niños

Los fitoquímicos de origen vegetal reducen la obesidad

La obesidad infantil está aumentando en los países desarrollados de todo el mundo. En este estudio, los doctores midieron las dietas de 1,196 niños y niñas, con una edad promedio de cuatro años. En promedio, los participantes consumieron 1,370 calorías por día, y los niños consumieron significativamente más que las niñas.

Los doctores estimaron el contenido fitoquímico de las dietas midiendo diariamente frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales. Si bien no hubo un vínculo significativo entre los fitoquímicos dietéticos y la obesidad en las niñas, los niños que recibieron la mayor cantidad de fitoquímicos tenían un 72 por ciento menos de probabilidades de ser obesos en comparación con los niños que recibieron la menor cantidad de

fitoquímicos.

Al revisar los resultados, los doctores dijeron que no saben por qué el vínculo entre los fitoquímicos y la obesidad existía solo en los niños, pero sugieren que el equilibrio del microbioma intestinal puede ofrecer pistas.

La vitamina D temprana en la vida ayuda a la salud cognitiva más adelante

La vitamina D juega un papel en el desarrollo temprano del cerebro, y los doctores querían probar si la suplementación en dosis más altas que las estándar en los primeros años de vida podría mejorar la cognición más adelante. En este estudio, 346 bebés recibieron 400 UI o 1,200 UI de vitamina D3 en suplementos orales diarios desde la edad de dos semanas hasta los 24 meses.

Los doctores hicieron un seguimiento, con el último punto de control entre los seis y los ocho años de edad. Los padres evaluaron los síntomas psiquiátricos de sus hijos a través de un cuestionario. En general, la dosis más alta de vitamina D redujo las posibilidades de que el niño internalizara los problemas en la edad escolar, y los padres informaron menos depresión, ansiedad y comportamiento retraído en comparación con la evaluación de los padres de los niños que recibieron la dosis más baja de vitamina D.

REFERENCIA: NUTRIENTS; 202, VOL. 15, No. 11, ARTICLE No. 2439



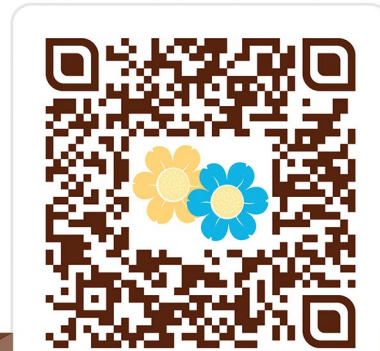
Wellness Events & Sale Days



CLEARWATER
1225 Cleveland St
727.443.6703

Downtown DUNEDIN
966 Douglas Ave
727.304.1010

naturesfoodpatch.com



SCAN ME

Peso Saludable

La curcumina promueve la pérdida de peso

Efectos antioxidantes y antiinflamatorios

La curcumina, el compuesto amarillo brillante de la cúrcuma, redujo de forma segura el peso corporal y la circunferencia de la cintura, especialmente en personas con obesidad y diabetes. Esta revisión de 50 ensayos clínicos controlados aleatorios probó dosis de curcumina de 500 a 3,000 mg por día, en forma de polvo o cápsula, durante varios períodos de estudio.

En general, los que tomaron curcumina presentaron una disminución en las puntuaciones del índice de masa corporal en un promedio de 0.24 kg por metro cuadrado, el peso corporal disminuyó 1.3 libras y la circunferencia de la cintura en media pulgada. Los resultados fueron más sólidos para las personas con síndrome de ovario poliquístico, enfermedad del hígado

graso no alcohólico, obesidad, y diabetes. Algunas de las formulaciones contenían piperina para mejorar la biodisponibilidad, con resultados cada vez mejores.

Al revisar los hallazgos, los doctores dijeron que complementar con curcumina puede promover la pérdida de peso y reducir las complicaciones relacionadas con la obesidad debido a sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

REFERENCIA: AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION; 2023, VOL. 117, NO. 5, 1005-16



¡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 ©2023 RI