

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

## Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Octubre 2023

### Cerebro y Nervios

Los omega-3 y el magnesio preservan la cognición y la salud física

#### Los omega-3 retrasaron la ELA

Aquellos con mejores niveles de omega-3 vieron una progresión más lenta de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). La condición priva a los músculos y daña los nervios que controlan el movimiento muscular. En este estudio de Harvard, los doctores midieron los niveles de omega-3, incluyendo el ácido alfa-linolénico, en 499 participantes con ELA, con una edad promedio de 58 años.

Después de 18 meses, aquellos que comenzaron el estudio con los niveles más altos de ácido alfa-linolénico presentaron una tasa más lenta de disminución de la función física y tenían un 50 por ciento menos de probabilidades de haber muerto prematuramente en comparación con aquellos con los niveles más bajos de ácido alfa-linolénico. Aquellos con niveles más altos de EPA y ácido linoleico también tenían menos probabilidades de morir en comparación con aquellos con niveles más bajos.

Los doctores dijeron que estos ácidos grasos parecen proteger los nervios, y los hallazgos sugieren un vínculo entre la dieta y la desaceleración de la progresión de la ELA.

#### El magnesio preserva el volumen cerebral y la función cognitiva

Dado que no existe una cura para la demencia, los doctores se están enfocando en la prevención. En este estudio, los doctores midieron el magnesio en las dietas



de 6,001 hombres y mujeres cognitivamente sanos, de 40 a 73 años. El estudio encontró que aquellos que consumían más de 550 mg de magnesio por día tenían una edad cerebral aproximadamente un año más joven a la edad de 55 años en comparación con aquellos que consumían alrededor de 350 mg de magnesio por día.

Los niveles más altos de magnesio en la dieta tenían un vínculo directo con volúmenes cerebrales más altos y lesiones más pequeñas en la materia blanca del cerebro, que los doctores midieron mediante imágenes de resonancia magnética (IRM). Volúmenes cerebrales más bajos y más lesiones en la sustancia blanca son indicadores de demencia.

Al discutir los hallazgos, los doctores dijeron que un aumento del 41 por ciento en el magnesio por día podría conducir a una menor contracción del cerebro relacionada con la edad, una mejor función cognitiva y menores posibilidades de demencia más adelante en la vida.

REFERENCIA: NEUROLOGY; 2023, WNL. 207485

### Revelación de Octubre

#### CoQ10 Antiinflamatoria

Para evaluar la capacidad de la CoQ10 para reducir los factores inflamatorios, los doctores revisaron 31 estudios que abarcaron a 1,517 hombres y mujeres que tomaron un placebo o 30 a 500 mg de CoQ10 por día durante dos a 48 semanas.

En general, la CoQ10 redujo el factor inflamatorio, la proteína C-reactiva, comenzando con dosis de 100 a 200 mg por día, con efectos óptimos de 300 a 400 mg por día. El factor inflamatorio interleucina-6 también disminuyó significativamente en dosis de 200 a 300 mg por día, especialmente en hombres y en aquellos con problemas cardíacos y circulatorios. Otro marcador inflamatorio, el factor de necrosis tumoral alfa, disminuyó significativamente en dosis de 300 a 400 mg por día.

REFERENCIA: FOOD BIOENGINEERING; APRIL, 2023, MNFR.202200800

### En esta Edición

LOS CAROTENOIDES APOYAN A LAS MAMÁS Y LOS RECIÉN NACIDOS	2
EL HIERRO EN EL EMBARAZO, Y LA VITAMINA B12 EN LOS NIÑOS	2
LA CANELA Y LOS PROBIÓTICOS MEJORAN EL METABOLISMO	3
LA HESPERIDINA Y LA VITAMINA D AYUDAN A LOS FACTORES METABÓLICOS	3
EL ALOE VERA MEJORÓ EL SUEÑO EN ENFERMEDADES DEL CORAZÓN	4

# Madre e Hijo

## Los carotenoides ayudan a la madre y a los recién nacidos, y el arándano rojo reduce las infecciones urinarias

### La luteína y la zeaxantina prenatales benefician a la madre y al niño

Durante el tercer trimestre, los carotenoides que se dirigen a los ojos del feto en desarrollo pasan de madre a hijo, y los doctores querían saber cómo los carotenoides prenatales influyen en los niveles del bebé. En dos informes del ensayo Luteína y Zeaxantina en el Embarazo (L-ZIP, en inglés), 47 mujeres embarazadas tomaron una vitamina prenatal diaria con o sin 10 mg de luteína y 2 mg de zeaxantina por día durante seis a ocho meses.

En comparación con las madres que recibieron placebo, los bebés cuyas madres tomaron los carotenoides tuvieron un aumento de cinco veces en los niveles de luteína y zeaxantina en el suero de la sangre del cordón umbilical; un aumento de tres veces en los carotenoides totales de la sangre del cordón umbilical; un aumento del 38 por ciento en los niveles de carotenoides en

la piel y un aumento del 20 por ciento en el pigmento macular. Las madres que tomaban carotenoides presentaron aumentos similares en estas áreas.

### El arándano rojo redujo las infecciones urinarias recurrentes en mujeres y niños

Esta revisión global de más de 50 ensayos clínicos recientes de arándanos cubrió a casi 9,000 participantes con infecciones del tracto urinario (ITU) activas o recurrentes. Los estudios incluyeron jugo de arándano y tabletas y cápsulas que contenían extracto de arándano.

En general, el jugo de arándano y los suplementos redujeron las posibilidades de recurrencia de las infecciones urinarias sintomáticas en las mujeres en más del 25 por ciento; en niños en más del 50 por ciento; y en aquellos más susceptibles a infecciones urinarias después de intervenciones médicas en un 53 por ciento.

Los doctores dijeron que el arándano rojo redujo constantemente la gravedad de los síntomas y la recurrencia de las infecciones urinarias en mujeres, adultos mayores y en personas con problemas de vejiga por lesión de la médula espinal u otras afecciones.

**REFERENCIA:** INVESTIGATIVE OPHTHALMOLOGY & VISUAL SCIENCE; 2023, VOL. 64, NO. 8, 3826



# Más sobre Madre e Hijo

## El hierro en el embarazo, y la vitamina B12 en niños

### Una forma de hierro estimula los glóbulos rojos gestacionales

Las madres embarazadas y sus recién nacidos a menudo tienen anemia, pero las sales de hierro comunes no se absorben bien y tienen efectos secundarios gastrointestinales. Esta revisión de 17 ensayos clínicos, con una duración de cuatro a 20 semanas, comparó la forma de bisglicinato ferroso de hierro con otros suplementos de hierro en mujeres embarazadas.

En general, en comparación con otras formas de hierro, las mujeres que tomaban bisglicinato ferroso tenían 0.54 gramos por decilitro de sangre de concentraciones más altas de hierro y menos eventos adversos gastrointestinales.

Los doctores dijeron que el bisglicinato

ferroso es un quelato de hierro aminoácido que es más biodisponible con menos efectos adversos que otras formas de hierro y que puede reducir las posibilidades de anemia en el embarazo, durante la menstruación y en los niños durante las fases de rápido crecimiento.

### Los niños con dietas basadas en plantas tienen niveles más bajos de vitamina B12

Las dietas populares basadas en plantas reducen o eliminan los productos animales, la fuente más común de vitamina B12, lo que aumenta las posibilidades de retraso en el crecimiento en los jóvenes. En esta revisión y análisis, los doctores compararon los niveles de vitamina B12 en niños y

adolescentes sanos, de 5 a 18 años, con dietas basadas en plantas u omnívoras.

En general, aquellos con dietas basadas en plantas tenían niveles de B12 97 picomoles por litro de sangre más bajos en comparación con los niños que consumían una dieta omnívora. Los niños con una dieta vegetariana tenían menos probabilidades de tener deficiencia de B12 en comparación con los niños con dietas veganas o macrobióticas.

“Estos resultados indican que los niños y adolescentes con dietas basadas en plantas, especialmente aquellos con dietas veganas y macrobióticas, pueden tener más probabilidades de desarrollar deficiencia de vitamina B12”, dijeron los doctores.

**REFERENCIA:** OXFORD ACADEMIC NUTRITION REVIEWS; 2023, VOL. 81, NO. 8, 904-20

# Metabolismo

## La canela y los probióticos mejoraron los factores metabólicos

### La canela mejora los perfiles de lípidos

La canela contiene compuestos que ayudan a reducir los niveles elevados de azúcar en la sangre al estimular la insulina. Además, la canela tiene efectos beneficiosos de regulación de lípidos, que pueden desequilibrarse en la diabetes. Esta revisión de 14 ensayos clínicos abarcó a 965 personas con diabetes tipo 2, con edades entre 52 y 64 años, que tomaron un placebo o dosis



de canela entre 120 y 3,000 mg por día, en estudios que duraron de seis a 16 semanas. Todos los participantes tomaban uno o más medicamentos antidiabéticos o insulina.

En general, los que tomaron canela presentaron una disminución de los triglicéridos en un promedio de 7.31 mg por decilitro de sangre (mg/dL); presentaron una mejora en el HDL de 1.54 mg/dL, y el LDL disminuyó en 6.78 mg/dL, en promedio. En dosis de canela de hasta 1,200 mg por día, los efectos reductores del azúcar en la sangre promediaron 11.1 mg/dL. El colesterol total y los niveles promedio de azúcar en sangre a largo plazo no cambiaron.

### Los probióticos mejoraron los parámetros corporales

En este estudio, 180 hombres y mujeres con sobrepeso, de al menos 18 años de

edad, tomaron un placebo o tres cepas del probiótico *L. fermentum*, con o sin fibra soluble, y goma de acacia, por día.

Después de 12 semanas, ambos grupos de probióticos perdieron un promedio de 1.3 libras de masa grasa, mientras que el grupo de placebo ganó un cuarto de libra. Los grupos de probióticos también presentaron mejoras en las puntuaciones del índice de masa corporal, la circunferencia de la cintura, la relación cintura-altura y la grasa orgánica circundantes y del hígado.

En una revisión relacionada de 37 estudios que cubrieron a 2,502 participantes, un probiótico de múltiples cepas redujo la masa corporal, la resistencia a la insulina, los niveles de glucosa e insulina en ayunas, los niveles promedio de azúcar en sangre a largo plazo y los lípidos.

**REFERENCIA:** NUTRIENTS; 2023, VOL. 15, NO. 13, ARTICLE NO. 15132983

# Más sobre Metabolismo

## La hesperidina y la vitamina D apoyan los factores metabólicos

### La hesperidina mejoró los lípidos y la inflamación

El flavonoide hesperidina puede proteger contra afecciones cardíacas y circulatorias. Esta revisión de 13 estudios abarcó a 705 participantes, de 35 a 70 años de edad, con puntuaciones de índice de masa corporal de 23.1 a 31.7 kg/m<sup>2</sup>, que tomaron dosis de hesperidina de 292 a 1,000 mg por día, en ensayos de tres a 12 semanas. Los participantes tenían diagnósticos de colesterol alto, síndrome metabólico, enfermedad del hígado graso no alcohólico, eventos cardíacos previos o sobrepeso pero por lo demás sanos. También se incluyeron ciclistas aficionados.

En dosis de al menos 500 mg de hesperidina por día, los triglicéridos, el colesterol LDL, los niveles de azúcar en sangre en ayunas y el factor inflamatorio, el factor de necrosis tumoral alfa, disminuyeron significativamente a partir de las seis semanas. Las dosis de 1,000 mg de

hesperidina durante más de ocho semanas redujeron los niveles de insulina.

### La deficiencia de vitamina D aumenta la A1c y el IMC

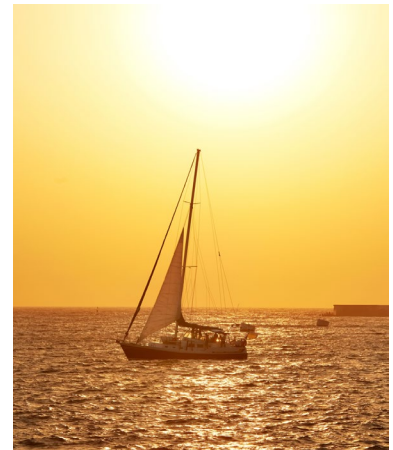
En este estudio de 415 hombres y mujeres mayores, con o sin deterioro de la masa muscular (sarcopenia), los doctores midieron los niveles de vitamina D y consideraron que los niveles inferiores a 20 nanogramos por mililitro de sangre (ng/mL) eran deficientes.

Los hombres eran más propensos que las mujeres a ser deficientes; 64.5 frente a 35.2 por ciento, respectivamente, con niveles promedio de vitamina D de 18.1 ng/ml frente a 25.1 ng/ml, respectivamente. Tanto los hombres como las mujeres tenían niveles promedio de azúcar en la sangre (A1c) más altos a largo plazo. Los hombres tenían mayor masa grasa y menor fuerza muscular. Las mujeres tenían puntuaciones más altas del índice de masa corporal (IMC) y el

marcador inflamatorio, factor de necrosis tumoral-alfa.

A medida que aumentaron los niveles de vitamina D, el A1c, las puntuaciones del índice de masa corporal y los marcadores inflamatorios mejoraron significativamente en las mujeres, pero no en los hombres.

**REFERENCIA:** FRONTIERS IN NUTRITION; 2023, VOL. 10, ARTICLE NO. 1177708



# Wellness Events & Sale Days

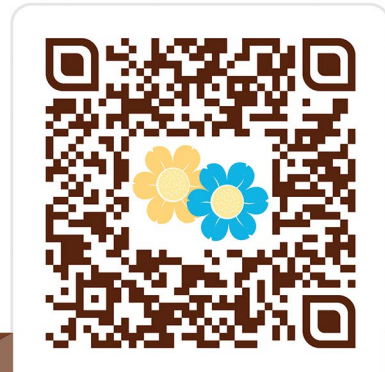


**CLEARWATER**  
1225 Cleveland St  
727.443.6703



**Downtown DUNEDIN**  
966 Douglas Ave  
727.304.1010

[naturesfoodpatch.com](http://naturesfoodpatch.com)



SCAN ME

## Dormir Mejor

El aloe vera mejoró el sueño en personas con problemas cardíacos

### Ocho semanas de aloe vera redujeron el insomnio y mejoraron la calidad del sueño

Cuando el corazón no bombea suficiente sangre al cuerpo, la afección se denomina insuficiencia cardíaca sistólica. Los síntomas típicos incluyen trastornos del sueño. En este estudio, 42 personas con insuficiencia cardíaca sistólica tomaron un placebo o una cápsula de gel de aloe vera de 150 mg dos veces al día.

Antes y después de ocho semanas, los doctores midieron la función física, la calidad de vida, el insomnio y la gravedad de la apnea del sueño; pausas frecuentes en la respiración, o respiración superficial, que duran de unos segundos a unos minutos.

En general, después de ocho

semanas, aquellos que tomaron gel de aloe vera experimentaron un insomnio significativamente menos grave y una apnea reducida. El grupo de aloe vera también mejoró la calidad del sueño, incluyendo quedarse dormido más rápido y permanecer dormido por más tiempo en comparación con el placebo y al comienzo del estudio.

**REFERENCIA:** PHYTOTHERAPY RESEARCH; 2023, VOL. 37, No. 7, 2800-10



## ¡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