

# Revelaciones Naturales para el Bienestar<sup>®</sup>

Junio 2010

## Piel Bella

Los nutrientes aliviaron problemas cutáneos en los niños y los adultos

El beta-caroteno, la vitamina E, el ácido fólico, y el hierro redujeron el eczema, el aloe vera alivió la psoriasis, la coenzima Q10 redujo la inflamación y arrugas, y las vitaminas B y E aliviaron la hiperpigmentación, en varios estudios recientes.

En un estudio sobre nutrición, los doctores dijeron que la picazón, la piel roja y escamosa del eczema en neonatos y niños pequeños es una señal temprana de alergia. Los investigadores midieron las dietas de 180 niños de cinco años con eczema y 242 sin eczema y descubrieron que aquellos que recibieron más beta-caroteno, la vitamina E, ácido fólico, o hierro eran cerca de 60 por ciento menos propensos a tener eczema en comparación con los niños que recibieron menos cantidades de estos nutrientes.

En un estudio sobre psoriasis, 80 personas con placa de psoriasis leve a moderada usaron una crema de 70% de aloe vera o una crema de 0.1% de esteroide triamcinolona acetona. Después de ocho semanas, el grupo del aloe vera tenía 66 por ciento menos síntomas severos en comparación con 60 por ciento para el grupo del esteroide.

En el primero de dos estudios cutáneos, los investigadores tomaron células inflamadas dañadas por el sol de las capas cutáneas interiores y exteriores



(dermis y epidermis) y expusieron las células a coenzima Q10 en un laboratorio. La CoQ10 redujo los químicos inflamatorios en los dos tipos de células. En el segundo estudio, las personas con piel dañada por el sol aplicaron una crema con 1% de CoQ10. Después de cinco meses, las arrugas eran menos visibles. Los investigadores concluyeron que la CoQ10 puede proteger la piel y prevenir las arrugas al reducir la inflamación.

Los doctores en otro estudio cutáneo explicaron que en la hiperpigmentación, se forman parches oscuros creando un tono de piel disparejo. Más de 200 mujeres con hiperpigmentación facial, de 30 a 60 años de edad, usaron una loción enriquecida con vitaminas o un placebo cada día por 10 semanas. Las vitaminas en la loción enriquecida eran niacinamida, pantenol, y tocoferol. Aunque no hubo cambios para el placebo, el grupo de la loción enriquecida con vitaminas tenía una pigmentación más clara y mejor tono y textura cutánea.

**REFERENCIA:** EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION; 2010, VOL. 64, No. 3, 245-52

## Revelación

de Junio

## El Té de Hibisco Redujo la Presión Sanguínea

En un estudio sobre presión sanguínea, los doctores dijeron que las investigaciones previas sugieren el té de hibisco reduce la presión sanguínea al relajar los vasos sanguíneos. Los investigadores les dieron a 65 adultos, de 30 a 70 años de edad, con presión sanguínea ligeramente elevada, tres tazas de 8 onzas de infusión de té de hibisco por día, o un placebo. Después de seis semanas, el grupo del té de hibisco se le había reducido la presión sanguínea sistólica en 7.2 mmHg en comparación con 1.3 para el placebo. La presión sanguínea sistólica mide la presión máxima en las arterias a medida que el corazón se contrae para bombear sangre al cuerpo. Los doctores creen que el hibisco puede también reducir el colesterol.

**REFERENCIA:** JOURNAL OF NUTRITION; 2010, VOL. 140, No. 2, 298-303

## En esta Edición

LOS NUTRIENTES AYUDAN A PROTEGER 2  
EL CORAZÓN Y REDUCEN EL COLESTEROL

LOS NUTRIENTES BÁSICOS AYUDAN A 2  
GARANTIZAR BEBÉS Y MADRES SANAS

LOS NUTRIENTES AYUDAN A REDUCIR LAS 3  
COMPLICACIONES DE LA DIABETES

EL CALCIO, LA VITAMINA D, EL MAGNESIO 3  
PROTEGEN CONTRA EL CÁNCER COLORECTAL

RELÁJESE CON UNA TAZA DE TÉ HELADO 4  
DE HIBISCO-UVA

# Grasas Sanas

## Los nutrientes ayudan a reducir el colesterol y proteger el corazón

El omega-3 protege el corazón, la soya más los prebióticos redujeron el colesterol LDL, y el arroz de levadura roja redujo el LDL tanto como las drogas estatinas, en varios estudios recientes.

Los doctores en un estudio sobre el omega-3 les dieron a 12 hombres sanos, de 53 a 65 años de edad, dosis ascendentes de ácido docosahexaenoico (DHA) durante ocho semanas. En ciclos de dos semanas, los hombres tomaron 200 mg de DHA por día, 400 mg, 800 mg, y finalmente 1,600 mg por día. Con las tres dosis más pequeñas, los niveles de vitamina E en la sangre se incrementaron, y las señales de daño celular oxidativo se redujeron. Los

doctores concluyeron que el DHA en dosis de 200 mg a 800 mg por día puede tener efectos antioxidantes y ayudar a prevenir la enfermedad cardiovascular en personas sanas.

En un estudio sobre el colesterol, 23 hombres y mujeres, de 58 años de edad en promedio, con un colesterol LDL elevado llegando al límite, comieron soya o prebióticos solos, o combinados, como parte de una dieta baja en grasa de leche o de soya. Después de cuatro semanas, mientras nadie de los otros grupos cambió significativamente, aquellos que comieron soya con prebióticos en la dieta a base de soya tenían cerca de 5 por ciento menos colesterol LDL.

En otro estudio sobre el colesterol, los doctores observaron que algunas personas con colesterol alto dejaron de tomar medicación estatina debido

a dolor muscular, y querían probar el arroz de levadura roja como alternativa. Cuarenta y tres adultos con colesterol alto que habían dejado de tomar drogas estatinas (diferentes a pravastatin) tomaron arroz de levadura roja o 40 mg de pravastatin por día. Los participantes también se inscribieron en un programa de cambio de estilo de vida enfocado en la nutrición, ejercicio regular, y técnicas de relajación. Después de 12 semanas, un pequeño porcentaje en cada grupo había abandonado el programa debido al dolor muscular. El colesterol LDL también se redujo en los dos grupos; 27 por ciento menos para el grupo del pravastatin y 30 por ciento menos para aquellos que tomaron el arroz de levadura roja.

**REFERENCIA:** ATHEROSCLEROSIS; 2010, VOL. 208, No. 2, 467-72

# Comienzo Saludable

## Los nutrientes básicos ayudan a garantizar bebés y madres saludables

Los bebés cuyas madres tomaron ácido fólico mientras estaban embarazadas tenían menos defectos cardíacos, los bebés de madres que tomaron ácido fólico más hierro eran más propensos a vivir, y la vitamina B12 redujo los defectos congénitos, según revelan tres nuevos estudios.

Los investigadores en un estudio sobre el ácido fólico analizaron la nutrición de más de 3,000 mujeres que dieron a luz bebés con defectos congénitos. Los bebés nacidos de madres que tomaron al menos 400 mcg de ácido fólico por día mientras estaban embarazadas eran 18 por ciento menos propensos a tener defectos cardíacos congénitos en comparación con los bebés de madres que no lo hicieron. Prevenir los defectos cardíacos es un nuevo

beneficio del ácido fólico, dijeron los doctores.

En un estudio sobre nutrición, los investigadores suministraron un suplemento de ácido fólico-hierro, un suplemento de ácido fólico-hierro-zinc, un tercer suplemento con 11 más micronutrientes, o vitamina A sola como placebo, a más de 4,000 mujeres nepalesas durante el embarazo y después del parto. Los doctores explicaron que la deficiencia de hierro y anemia son comunes en esta población. En comparación con las mujeres que tomaron vitamina A sola, las madres que tomaron ácido fólico con hierro tenían la mitad de posibilidades de tener anemia durante y después del embarazo y sus hijos eran 45 por ciento más propensos a vivir.

En un estudio sobre la vitamina B12, los doctores dijeron que cuando llevaron a cabo este estudio en Irlanda, antes que los productores de alimentos fortificaran los alimentos con vitaminas, los defectos

congénitos eran comunes. Los doctores midieron los niveles de vitamina B12 en la quinceava semana de embarazo en cerca de 300 mujeres irlandesas madres de bebés con defectos congénitos, o quienes tenían un hijo previo con un defecto, y en cerca de 900 mujeres embarazadas sin historia de defectos congénitos quienes tenían bebés sanos. En la medida que los niveles de vitamina B12 se incrementaban, las madres eran mucho más propensas a dar a luz un bebé sano.

**REFERENCIA:** EUROPEAN HEART JOURNAL; 2010, VOL. 31, No. 4, 464-71



# Progreso Frente a la Diabetes

## Los nutrientes ayudan a reducir las complicaciones de la enfermedad

En los diabéticos, el Pycnogenol® mejoró la salud ocular y la visión, los doctores explican por qué los bajos niveles de vitamina D elevan las posibilidades de enfermedad cardíaca, y los omega-3s mejoraron la función renal, según revelan tres estudios.

Los Institutos de Salud Nacional de Estados Unidos (U.S. National Institutes of Health) reporta que cerca de la mitad de aquellos que tienen diabetes tienen una pobre salud ocular. En un estudio sobre el Pycnogenol, 46 diabéticos de larga data con azúcar en la sangre bien controlada tomaron 150 mg de Pycnogenol por día, o un placebo. Después de dos meses, aunque el grupo del placebo no mejoró, 75 por ciento del grupo del Pycnogenol reportó una mejor visión lo cual los doctores confirmaron con una prueba ocular. Los investigadores también encontraron menos inflamación de retina y mejor flujo sanguíneo en los capilares que sustentan

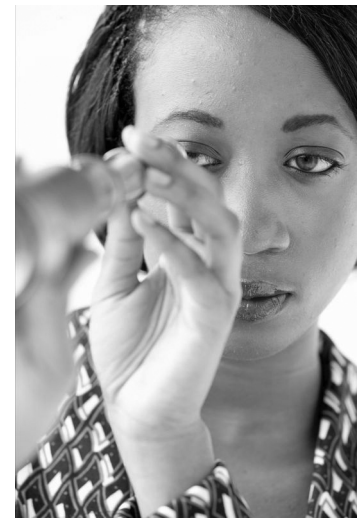
las células sensibles a la luz.

En un estudio de laboratorio, los doctores dijeron que ciertas células inmunológicas, llamadas macrófagos, necesitan vitamina D para descomponer el colesterol, y que los diabéticos a menudo son deficientes en D, elevando las posibilidades de problemas cardiovasculares. Los investigadores tomaron muestras de sangre de 91 diabéticos y colocaron sus macrófagos en cultivos con o sin vitamina D, y luego expusieron las células a colesterol LDL oxidado. Cuando no había vitamina D en el cultivo, los macrófagos absorbían mucho LDL, convirtiéndose en células “espumosas” llenas de colesterol, lo cual puede crear bloques de placas arteriales. Cuando la vitamina D estaba presente, los macrófagos absorbían y descomponían el LDL adecuadamente.

Los doctores en un estudio sobre el omega-3 dijeron que los diabéticos a menudo tienen una mala función renal, y querían medir la creatinina, un producto residual eliminado por los riñones. Los investigadores dieron a 97 diabéticos tipo

2, 1,680 mg de ácido eicosapentaenoico (EPA) más 1,000 mg de ácido docosahexaenoico (DHA) por día, o un placebo. Después de 12 semanas, mientras el grupo del placebo no había mejorado, el grupo del omega-3 tenía niveles de creatinina en la sangre mucho más bajos, lo cual indicaba que sus riñones estaban funcionando mejor.

**REFERENCIA:** JOURNAL OF OCULAR PHARMACOLOGY AND THERAPEUTICS; 2009, VOL. 25, NO. 6, 537-40



## Salud del Colon

El calcio, la vitamina D, y el magnesio ayudan a proteger contra el cáncer colorectal según revelan varios estudios.

En un estudio sobre la vitamina D, los investigadores evaluaron las dietas, estilos de vida, y niveles de vitamina D en la sangre de 520,000 hombres y mujeres, e hicieron seguimiento por años. Durante este tiempo, 1,248 participantes desarrollaron cáncer colorectal. Los doctores compararon estas personas con 1,248 participantes sanos del estudio que tenían dietas y estilos de vida de características similares. En general, los hombres y mujeres que comenzaron el estudio con los niveles más altos de

vitamina D en la sangre eran 40 por ciento menos propensos a desarrollar cáncer colorectal en comparación con aquellos que iniciaron con niveles más bajos de vitamina D. Los científicos también descubrieron que aquellos que consumían más calcio eran menos propensos a desarrollar cáncer colorectal. Los investigadores dijeron que los resultados no variaron según el sexo o la temporada en la que se tomó la muestra de sangre.

En un estudio de laboratorio relacionado, los investigadores dieron a 92 personas con adenoma colorectal confirmado, 2,000 mg de calcio con o sin 800 IU de vitamina D por día, o un placebo. Después de seis meses, aunque no hubo cambio para el grupo de placebo o calcio solo, el tejido del colon en el grupo

de calcio más vitamina D mostró 22 por ciento menos señales de daño del ADN que puede llevar a cáncer colorectal.

En un estudio sobre el cáncer de colon, los investigadores midieron el magnesio en las dietas de más de 87,000 hombres y mujeres, de 57 años en promedio, e hicieron seguimiento por hasta ocho años. Aunque no había relación entre los bajos niveles de magnesio y el cáncer en las mujeres, los hombres que consumieron al menos 327 mg de magnesio por día eran 52 por ciento menos propensos a tener cáncer de colon en comparación con los hombres que consumieron menos magnesio.

**REFERENCIA:** BRITISH MEDICAL JOURNAL; 2010, JANUARY, ELECTRONIC PREPUBLICATION

Freshmart  
P.O. Box 7830  
Carolina, PR 00986

Carolina Commercial Park Ste 1: (787) 762-7800  
Carr. 877 KM 0.4 (787) 762-7890  
Carolina, PR 00986  
lunes a sábado: 7:00 a.m.-7:00 p.m.  
domingo: 11:00 a.m.-5:00 p.m.

Hato Rey: (787) 282-9108  
201 Calle Federico Costas Suite 22 (787) 282-9107  
San Juan, PR 00918  
lunes a sábado: 7:00 a.m.-8:00 p.m.  
domingo: 11:00 a.m.-5:00 p.m.

Aguadilla Plaza Victoria: (787) 882-7800  
Carr #2 KM 129.5 (787) 882-7810  
Aguadilla, PR 00605  
lunes a sábado: 8:30 a.m.-7:00 p.m.  
domingo: 11:00 a.m.-5:00 p.m.

Manati Plaza: (787) 854-7800  
Carr #149 Suite 290 (787) 854-7849  
Manati, PR 00674  
lunes a sábado: 9:00 a.m.-7:00 p.m.  
domingo: 11:00 a.m.-5:00 p.m.

Caguas: (787) 905-7800  
Urb. Caguax (787) 905-7270  
Ave. Luis Muñoz Marín KM 1.2  
Caguas, PR 00725  
lunes a sábado: 8:30 a.m.-7:00 p.m.  
domingo: 11:00 a.m.-5:00 p.m.

## Té Helado de Hibisco-Uva

Disfrute este té exótico y relajante y por favor vea la página 1 sobre nuevas investigaciones sobre cómo el té de hibisco redujo la presión sanguínea.

### Ingredientes:

4 tazas de agua  
1/2 taza de flores secas de hibisco  
1/3 de taza de néctar de agave azul (o su  
endulzante favorito al gusto)  
2 tazas de agua fría  
1 taza de jugo de uva  
1 lima o limón, en rodajas delgadas  
Hielo




**Instrucciones:** Hierva 4 tazas de agua, retire del fuego y agregue las flores secas y el endulzante. Cubra y deje en remojo por lo menos de 15 minutos. Vierta el té por un colador en una jarra y agregue el resto del agua y el jugo de uva. Sirva con el cítrico en rodajas sobre el hielo. Consejos: Deje impregnando toda la noche para un mayor sabor; y tenga cuidado, el hibisco y las uvas manchan.

## ¡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 ©2010 RI