

Revelaciones Naturales para el Bienestar®

Julio 2010

Manteniendo la Lucidez

El omega-3 DHA (ácido docosa-hexaenoico) mejoró la memoria, visión y control motriz en los niños, incrementó la función mental en hombres y mujeres adultos, y ayudó a prevenir el mal de Alzheimer al regular el zinc en las células cerebrales, según revelan tres nuevos estudios.

Los doctores en un estudio sobre el cerebro dijeron que estudios previos descubrieron que el DHA mejora la función cerebral, y querían ver cómo el DHA afecta la corteza cerebral, el área del cerebro que tiene que ver con la memoria, atención, pensamiento, idioma, y consciencia. Treinta y tres niños sanos, de 8 a 10 años de edad, tomaron 400 mg o 1,200 mg de DHA por día, o un placebo, durante ocho semanas. Usando un MRI, los investigadores escanearon la actividad cerebral mientras los niños jugaban videojuegos. Los niños que tomaron DHA tenían un flujo sanguíneo mucho mayor en el área del cerebro para la memoria de trabajo, y en los centros de procesamiento de la visión y control motriz. Los investigadores esperan que esta investigación ayudará a resolver problemas relacionados con el cerebro tales como el desorden de hiperactividad por déficit de atención y la depresión, en los cuales a menudo hay una deficiencia de DHA.

En otro estudio, los doctores midieron los niveles en la sangre de DHA en 280 hombres y mujeres, de 35 a 54 años



de edad, quienes no estaban tomando suplementos de aceite de pescado ni omega-3, y quienes no tenían desórdenes neuro-psiquiátricos considerables. Los investigadores suministraron una serie de pruebas mentales de 75 minutos a los participantes, y descubrieron que aquellos con niveles más altos de DHA se desempeñaron mejor en razonamiento no-verbal, flexibilidad mental, memoria de trabajo, y vocabulario, en comparación con aquellos que tenían niveles más bajos.

En otro estudio sobre el DHA, los investigadores midieron el DHA en las células cerebrales y encontraron que en la medida que los niveles de DHA bajan, el nivel de zinc se eleva. Los doctores dijeron que niveles más altos de zinc pueden ser tóxicos, causando muerte celular, una característica clave en el mal de Alzheimer, y creen que el DHA ayuda a mantener en equilibrio los niveles de zinc en las células cerebrales. Este es el primer estudio para encontrar un vínculo directo entre el DHA y los niveles de zinc en las células cerebrales.

REFERENCIA: AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION; 2010, VOL. 91, NO. 4, 1060-7

Revelación

de Julio

El Ruibarbo Horneado Aumenta los Antioxidantes

Químicos de alimentos en un estudio sobre nutrición explicaron que el color rubí del ruibarbo viene de un tipo de antioxidante polifenol poderoso llamado antocianina. Los investigadores escaldaron, hornearon, y guisaron el ruibarbo inglés y descubrieron que hornear 20 minutos o guisar lentamente la fruta incrementaba dramáticamente los niveles de antocianina en comparación con el ruibarbo crudo. Los científicos creen que la antocianina protege las células del daño oxidativo y puede bloquear las encimas que las células cancerígenas necesitan para crecer, concluyendo que, “nuestra investigación ha mostrado que el ruibarbo inglés es una fuente potencial de agentes farmacológicos que pueden usarse para desarrollar nuevas drogas anti-cancerígenas.”

REFERENCIA: FOOD CHEMISTRY; 2010, VOL. 119, NO. 2, 758-64

En esta Edición

LOS NUTRIENTES FORTALECEN LOS HUESOS EN BEBÉS, NIÑAS, Y MUJERES 2

LOS NUTRIENTES AYUDAN A GARANTIZAR MAMÁS Y BEBÉS SANOS 2

LOS NUTRIENTES AYUDAN A LAS MUJERES A EVITAR EL CÁNCER DE SENO 3

LOS NUTRIENTES MANTIENEN LA SALUD MENTAL EN JÓVENES Y ADULTOS 3

EL CRUMBLE DE RUIBARBO Y FRAMBUESA ES UN POSTRE DELICIOSO EN EL VERANO 4

Huesos Sanos

Los nutrientes fortalecieron los huesos de bebés, niñas y mujeres mayores

La vitamina D mejoró los huesos de bebés en gestación, fortaleció los músculos y huesos en niñas, y mejoró el control muscular en mujeres mayores, según revelan varios estudios recientes.

Los doctores en un estudio sobre la vitamina D usaron una cámara 3-D de alta resolución para ver los huesos de los bebés en el útero. Los investigadores querían encontrar señales tempranas de raquitismo, el ensanchamiento y debilitamiento anormal en los extremos de los huesos largos debido a mala nutrición, y explicaron que los bebés dependen de los depósitos maternos de vitamina D para formar huesos sanos.

Los investigadores analizaron la dieta y estilo de vida de 424 mujeres, de 20 a 34 años de edad, antes y durante el embarazo, y luego midieron la longitud y grosor óseo en sus bebés. En los bebés cuyas madres tenían bajos niveles de vitamina D, los huesos anormalmente anchos aparecieron a las 19 semanas y estaban aún presentes a las 34 semanas. En la medida que el nivel de vitamina D se elevaba, los huesos de los bebés se desarrollaban más normalmente.

En un estudio sobre niñas jóvenes, los investigadores dijeron que los adolescentes forman un cuarto de su masa ósea adulta entre los 12 y 15 años de edad, y creen que tener suficiente vitamina D durante la adolescencia ayuda a garantizar una mayor masa ósea en la adultez. Los doctores midieron los niveles de vitamina D en 301 niñas y descubrieron que aquellas

con buenos niveles de vitamina D tenían mayor contenido mineral óseo y una mayor fortaleza de la mano que las niñas con niveles más bajos.

En un estudio sobre el control muscular, los investigadores midieron los niveles de vitamina D y velocidad al caminar en 739 mujeres, de al menos 80 años de edad. Nueve de cada diez mujeres tenían bajos niveles de vitamina D. Las mujeres primero caminaron a una velocidad normal, luego a una mayor velocidad. Cuando los científicos compararon la velocidad al caminar con los niveles de vitamina D, descubrieron que aquellas con niveles más altos de vitamina D caminaban más rápido, señal de un mayor control muscular.

REFERENCIA: JOURNAL OF BONE & MINERAL RESEARCH; 2010, Vol. 25, No. 1, 14-19

Salud Prenatal

Las mujeres embarazadas con buenos niveles de probióticos tenían peso más saludable, menos diabetes, y más bebés de tamaño normal, y aquellas que tomaron Chlorella tenían una mejor presión sanguínea y mejores niveles de hierro, según revelan varios estudios.

Los doctores en un estudio sobre los probióticos dijeron que las madres que controlan el exceso de peso mientras están en embarazo pueden evitar complicaciones y tener bebés más sanos. Los investigadores midieron los niveles de microorganismos en el intestino en 50 mujeres en la semana 24 de embarazo. Aquellas que habían ganado más peso de lo normal tenían menos bacterias buenas y más bacterias malas. Las mujeres que evitaron el exceso de peso también tenían más folato y niveles más altos de HDL, el colesterol "bueno".

En otro estudio sobre los probióticos, los doctores dijeron que las mujeres que mantienen un peso sano son menos propensas a desarrollar diabetes durante el embarazo o diabetes tipo 2 más adelante, y que sus hijos son menos propensos a ser obesos o a desarrollar diabetes en la adultez. En el estudio, 256 mujeres en su tercer trimestre de embarazo estaban divididas en tres grupos que recibieron asesoría nutricional además de probióticos, asesoría nutricional más placebo, o ninguna asesoría ni probióticos. Los probióticos eran el *Lactobacillus rhamnosus* y *Bifidobacterium lactis*.

Después del estudio, cerca de 35 por ciento de aquellas en el grupo del placebo y el grupo sin asesoría nutricional habían desarrollado diabetes gestacional, en comparación con el 13 por ciento para el grupo de los probióticos. Las mujeres en el grupo de los probióticos eran también mucho más propensas a tener bebés de tamaño normal. Los doctores dijeron que un mayor tamaño en el nacimiento incrementa las posibilidades de obesidad más adelante, y concluyeron que los

probióticos y la asesoría nutricional pueden reducir la obesidad y la diabetes de una manera más eficiente y económica.

En un estudio sobre el embarazo en 70 mujeres, aquellas que tomaron 6 gramos de Chlorella por día desde la semana 12 a la semana 18 del embarazo, para el tercer trimestre, habían reducido la presión sanguínea, tenían menos edema, y mejores niveles de hierro y mejor función renal que aquellas que no habían tomado Chlorella.

REFERENCIA: BRITISH JOURNAL OF NUTRITION; 2010, MARCH, ELECTRONIC PREPUBLICATION



Salud del Seno

Los nutrientes ayudan a las mujeres a evitar el cáncer

En quienes tienen cáncer de seno, la vitamina D, el calcio, y alfa- y beta-caroteno, y los suplementos vitamínicos redujeron los riesgos, según revelan varios estudios.

Los doctores analizaron 21 estudios sobre la vitamina D y el cáncer de seno y descubrieron que las mujeres que consumieron más vitamina D en su dieta y con suplementos, eran 9 por ciento menos propensas a tener cáncer de seno que las mujeres que consumieron menos. Cuando los investigadores observaron los niveles de las reservas de vitamina D en el cuerpo, las mujeres con los niveles más altos eran 45 por ciento menos propensas a tener cáncer de seno que las mujeres con las reservas más bajas. Al analizar 15 estudios sobre el calcio, los doctores descubrieron que las mujeres que consumieron más calcio eran 19 por ciento menos propensas a tener

cáncer de seno en comparación con las mujeres que consumieron menos.

En un estudio sobre el carotenoide, los doctores midieron las dietas de 36,664 mujeres e hicieron seguimiento hasta por nueve años. Aunque no había relación con el riesgo general de cáncer de seno, las fumadoras que consumieron más alfa- y beta-caroteno eran 60 por ciento menos propensas a tener cáncer de seno por sensibilidad hormonal que las mujeres que consumieron menos.

En la Reunión Anual 101 de la Asociación Americana para la Investigación del Cáncer, en abril de 2010, en Washington, D.C., los investigadores reportaron que, en comparación con las mujeres que no tomaron suplementos vitamínicos, las mujeres que sí lo hicieron eran 30 por ciento menos propensas a tener cáncer de seno, y aquellas que tomaron suplementos de calcio eran 40 por ciento menos propensas. El estudio involucró a 268 mujeres con cáncer de seno y 457 mujeres sanas. Las mujeres

que tomaron vitaminas tenían una mayor capacidad de reparar el ADN dañado que aquellas que no lo hicieron. Los suplementos vitamínicos y de calcio no eran de dosis altas, “así que esta es definitivamente una forma de reducir el riesgo”, concluyeron los doctores.

REFERENCIA: BREAST CANCER RESEARCH AND TREATMENT; 2009, OCTOBER, ELECTRONIC PREPUBLICATION



Mentes Sanas

Los omega-3s ayudaron a reducir la psicosis en jóvenes y a tratar desórdenes psiquiátricos en adultos, y el SAME redujo el comportamiento agresivo en pacientes con esquizofrenia, según revelan varios estudios.

En un estudio psiquiátrico, los doctores dijeron que los omega-3s ofrecen beneficios médicos generales sin efectos secundarios y también pueden mejorar la salud mental. Los investigadores diagnosticaron a 76 adolescentes y adultos jóvenes, de 13 a 25 años de edad, como propensos a desarrollar psicosis—desórdenes que incluyen pensamiento anormal, percepción, falsas ilusiones, y alucinaciones anormales. Los participantes tomaron 1,200 mg de

omega-3s por día, o un placebo, parando después de 12 semanas. Cuarenta semanas después, 27 por ciento de aquellos en el grupo del placebo desarrollaron psicosis en comparación con 5 por ciento en el grupo del omega-3s. Los desórdenes en el grupo del omega-3 progresaron 82 por ciento más lentamente que en el grupo del placebo, y los participantes reportaron menos síntomas y mejor función mental.

En una revisión internacional de los estudios psiquiátricos del omega-3, los investigadores descubrieron que las personas en países en los que consumen menos pescado eran 30 a 60 veces más propensas a tener depresión severa, depresión postparto, y desórdenes bipolares en comparación con las personas de países que comen más pescado. En una revisión relacionada, los estudios relacionaban la depresión con dietas bajas en omega-3s, y relacionaban la depresión

y la esquizofrenia con bajos niveles de omega-3s en la sangre. Los investigadores dijeron que los omega-3s parecían incrementar el efecto de los medicamentos psicotrópicos.

En un estudio sobre el SAME (S-adenosilmetionina), 18 personas con esquizofrenia crónica tomaron 800 mg de SAME por día, o un placebo. Después de ocho semanas, mientras el grupo del placebo no había mejorado, algunos en el grupo del SAME mostraron un comportamiento menos agresivo, reportaron una mejor calidad de vida y menores síntomas de depresión. Dos personas que tomaron SAME se hicieron más irritables. Los investigadores concluyeron con cuidado que este estudio piloto de corto plazo apoya el uso de SAME en el manejo del comportamiento agresivo de pacientes con esquizofrenia.

REFERENCIA: ARCHIVES OF GENERAL PSYCHIATRY; 2010, VOL. 67, No. 2, 146-54

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.

Crumble de Ruibarbo y Frambuesa

No hay nada como el sabor agrio intenso del ruibarbo. Disfrute de esta delicia para el desayuno, como postre, o como bocadillo, y por favor vea la página 1 sobre nuevas investigaciones sobre cómo el hornear el ruibarbo incrementa los antioxidantes anti-cancerígenos.

Ingredientes del Crumble:

1/2 taza harina de avena
1/2 taza de hojuelas de avena
1/2 taza de mantequilla de soya
1/2 taza de azúcar orgánica

Yogurt sin sabor, al servir

Ingredientes del Relleno:


1 lb de ruibarbo, cortado en trozos
1/2 taza de frambuesas
2 cucharadas de azúcar orgánica
2 cucharaditas de fécula de papa

Instrucciones: Para hacer el crumble, mezcle la harina y las hojuelas en una taza. Corte la mantequilla permitiendo que queden pedazos grandes. Bata con 1/2 taza de azúcar. Para el relleno, en una taza mezcle ruibarbo, frambuesas, 2 cucharadas de azúcar y fécula de papa, luego coloque en un sartén de hornear de 9 por 9 pulgadas. Agregue cucharadas del crumble sobre el relleno y hornee en un horno precalentado a 375 grados por 30 a 40 minutos. Deje enfriar por 10 minutos y sirva caliente con yogurt.

¡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