



# Corazones Más Sanos, Vidas Más Largas

Las mujeres con mejores niveles de nutrientes tienen menos problemas cardiacos y una mayor expectativa de vida

Quienes tienen niveles de vitamina B6 más altos tuvieron menos ataques cardiacos, y las mujeres con mayores niveles de vitamina D vivieron más tiempo y tuvieron menos inflamación, según varios estudios recientes.

Un estudio de la Asociación Americana del Corazón comparó a 144 mujeres que habían tenido un ataque cardiaco con 288 mujeres de edad y estilo de vida similar que no los habían tenido. Los doctores midieron los niveles de piridoxal 5' fosfato, la forma activa de la vitamina B6, y la homocisteína, un aminoácido, cuyos altos niveles elevan las posibilidades de enfermedad

cardiovascular. Las mujeres con altos niveles de vitamina B6 consumieron más B6, tuvieron un menor índice de masa corporal, y menores niveles de homocisteína en comparación con aquellos que tenían menores niveles de B6. Las mujeres con los mayores niveles de B6 eran 78 por ciento menos propensas a tener un ataque cardiaco que aquellas con menores niveles.

En un estudio de supervivencia, los investigadores midieron los niveles de vitamina D en 714 mujeres, de 70 a 79 años, e hicieron seguimiento por seis años. Las mujeres con los niveles más altos de vitamina D, más de 27 nanogramos por mililitro de sangre, eran 60 por ciento menos propensas a morir por alguna causa, en comparación con las mujeres con los niveles más bajos. Los doctores

creen que la vitamina D puede ayudar a controlar la inflamación, inmunidad, presión sanguínea y el endurecimiento de las arterias.

En un estudio sobre la inflamación, los investigadores midieron las dietas y niveles de vitamina D en 69 mujeres sanas de 25 a 82 años de edad, quienes habían tenido una exposición al sol alta o baja. Los niveles de vitamina D en el grupo de alta exposición al sol eran de 52 ng/mL en comparación con 30 ng/mL para las de baja exposición. En el grupo bajo en vitamina D, una señal de inflamación era más alta que en el grupo alto en vitamina D, llevando a los doctores a concluir que, "bajos niveles de vitamina D afectan negativamente en términos de inflamación y respuesta inmunológica, incluso en mujeres sanas."

REFERENCIA: CIRCULATION; 2009, VOL. 120, 649-55

## Visión Clara, Ojos Sanos

Los nutrientes redujeron la disminución visual y preservaron la visión en los adultos mayores

La luteína y la vitamina A redujeron la pérdida de la visión, y los omega-3s, nueces, y el aceite de oliva protegieron contra la disminución visual en los adultos, según revelan varios estudios recientes.

En un estudio sobre luteína, 225 personas no fumadoras con ceguera enfermedad progresiva (retinitis pigmentosa), de entre 18 y 60 años de edad, tomaron 12 mg de luteína por día, o un placebo, junto con 15,000 IU de ácido palmítico de vitamina A. Después de cuatro años, quienes estaban en el grupo de luteína tenían una menor pérdida de la visión media-periférica en comparación con quienes tomaron

el placebo. La luteína, un carotenoide amarillo a base de plantas, incrementó los niveles pigmentarios en la mácula del ojo. Aquellos con el incremento más grande en el pigmento tenían la menor disminución en la visión.

En un estudio sobre enfermedad ocular, los investigadores midieron las grasas en las dietas de 6,734 adultos mayores. Aquellos que consumieron más grasas-trans (aceites hidrogenados) eran 76 por ciento más propensos a desarrollar degeneración macular relacionada con la edad (AMD) que aquellos que consumieron menos. Para los omega-3s, las probabilidades eran 15 por ciento más bajas, y para el aceite de oliva, 52 por ciento más bajas.

En otro estudio sobre AMD, los doctores midieron las dietas y señales de AMD en etapa temprana en 2,454

adultos mayores, e hicieron seguimiento por 10 años. Aquellos que consumieron una porción de pescado por semana, consumieron suplementos de ácidos grasos omega-3, o comieron una o dos porciones de nueces por semana fueron hasta 35 por ciento menos propensos a desarrollar AMD en comparación con aquellos que no. En general, aquellos que consumieron niveles inferiores al promedio de ácido linoléico omega-6, eran no-fumadores, tenían una mayor relación de HDL (el colesterol "bueno") sobre el colesterol total, o quienes consumieron más beta caroteno que el promedio, eran menos propensos a desarrollar AMD temprana. Los doctores dijeron que el equilibrar los nutrientes ayuda a maximizar los beneficios para la salud.

REFERENCIA: ARCHIVES OF OPHTHALMOLOGY; 2010, VOL. 128, No. 4, 403-11

# Calmando el Síndrome de Intestino Irritable

Nutrientes diarios alivian el dolor y los síntomas del síndrome del intestino irritable (IBS) tanto como drogas más recientes y costosas

Los probióticos, psyllium, y hierbabuena aliviaron los síntomas de IBS en varios estudios recientes.

En un estudio sobre los probióticos, 70 hombres y mujeres con IBS, de 19 a 75 años de edad, tomaron los probióticos *Bifidobacterium bifidum* y *lactis*, y *Lactobacillus acidophilus* y *casei* dos veces por día, o un placebo. Después de cuatro semanas, en comparación con el placebo, el grupo de los probióticos reportó la mitad de molestias, y a las ocho semanas, un 80 por ciento de mayor alivio del dolor.

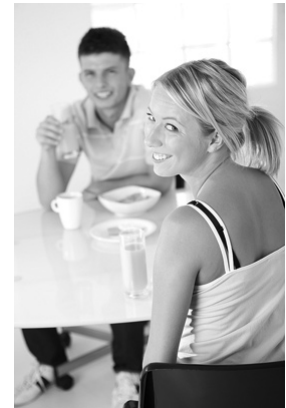
En un estudio sobre fibra, 275 personas con IBS, de 18 a 65 años de edad, tomaron 10 gramos de la fibra soluble psyllium, 10 gramos de la fibra insoluble afrecho, o un placebo. La fibra soluble, que se encuentra en frutas y

vegetales, se disuelve en agua. La fibra insoluble, que se encuentra en los granos, no. Una mayoría en cada grupo reportó al menos un efecto secundario moderado durante el estudio, y los doctores observaron que muchos no toleraban bien el afrecho, y que no había beneficio médico en particular con el afrecho. Después de tres meses, los puntajes de síntomas se redujeron en 49 puntos para el placebo, 58 para el afrecho, y 90 para el psyllium.

En una revisión de estudios IBS, los investigadores analizaron 38 pruebas clínicas controladas con placebo que abarcaban 2,761 participantes quienes tomaron fibra, antiespasmódicos por prescripción, o aceite de hierbabuena. En todos los casos, los tratamientos fueron más efectivos que el placebo. El aceite de hierbabuena fue el más efectivo de todos, ya que uno por cada 2.5 participantes

experimentando alivio frente a los síntomas IBS, en comparación con uno por cada cinco para los antiespasmódicos, y uno por cada 11 para la fibra. Los doctores dijeron que muchos de estos productos se venden sin prescripción, y son tan efectivos como otras drogas más nuevas y costosas.

REFERENCIA: GUT AND LIVER; 2009, VOL. 3, NO. 2, 101-197



## Gripe, Virus, e Inmunidad

Los nutrientes reducen las infecciones estacionales e incrementan la inmunidad

Los niños que tomaron vitamina D evitaron la gripe, los adultos con mayores niveles de vitamina D evitaron infecciones respiratorias, y los probióticos y el zinc incrementaron la respuesta inmunológica, según varios estudios recientes.

En un estudio sobre gripe infantil, los investigadores dijeron que científicos daneses descubrieron recientemente que la vitamina D activa las células asesinas T del sistema inmunológico—glóbulos blancos que atacan a los virus—pero que permanecen inactivas cuando la vitamina D es baja. En este estudio, 334 niños tomaron 1,200 IU de vitamina D por

día, o un placebo, desde diciembre hasta marzo. Durante este tiempo, 19 por ciento en el grupo del placebo contrajeron influenza A en comparación con 11 por ciento de la vitamina D. En aquellos con asma, 12 del grupo del placebo tenían un ataque de asma en comparación con dos en el grupo de la vitamina D. Los investigadores creen que la vitamina D podría haber sido más efectiva en prevenir la gripe porque le toma tres meses acumular un nivel base en la sangre, y el estudio comenzó después de que se iniciara la temporada de gripe.

En un estudio relacionado, los investigadores midieron los niveles de vitamina D durante el otoño e invierno en 195 hombres y mujeres de 20 a 88 años de edad. Durante cuatro meses, 84 participantes contrajeron

infecciones virales. En aquellos cuyos niveles de vitamina D eran menores a 38 nanogramos por mililitro de sangre, 55 por ciento no tuvo infecciones del tracto respiratorio. En aquellos cuyos niveles de vitamina D eran superiores, 83 por ciento no tuvo infecciones.

En dos estudios de laboratorio, los investigadores expusieron las células T asesinas a influenza A y otros virus antes y después que los donantes sanos hubiesen tomado el probiótico *Bacillus coagulans* o 15 mg de zinc por día durante el mes previo. En los dos estudios, la actividad de la célula asesina T, se incrementó significativamente después de tomar probióticos o zinc.

REFERENCIA: AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION; 2010, VOL. 91, NO. 5, 1255-60

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.

## Lassi de Naranja de Mango

¡Esta noble bebida te refrescará e inspirará! Por favor mire la página 1 para ver nuevas investigaciones sobre cómo el jugo de naranja reduce la inflamación de una comida alta en grasas y carbohidratos.

### Ingredientes:

16 oz de jugo de naranja, fresco o que no sea concentrado  
16 oz de yogurt, sin sabor o de vainilla  
16 oz de pulpa de mango, fresca o congelada  
Opcional: endulzante preferido, al gusto  
Hielo, según se desee  
Decore con una rodaja de naranja y un poco de cardamomo en polvo




**Instrucciones:** Si usa mangos frescos, pélelos y córtelos en pedazos. Haga puré con el jugo de naranja, el yogurt, y mango en una licuadora hasta que quede suave y cremoso. Pruebe y agregue un endulzante si lo desea. Decore con una rodaja de naranja y cardamomo y sirva sobre el hielo.

## ¡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