

Revelaciones Naturales para el Bienestar[®]

Agosto 2010

Menos Dolor con Artritis

En la osteoartritis (OA), la cúrcuma alivió el dolor y mejoró la función de la rodilla, el Pycnogenol[®] redujo la inflamación, los hombres mayores con buenos niveles de vitamina D tenían menos OA y, en la artritis reumatoidea, los probióticos redujeron el dolor y la inflamación, según revelan nuevos estudios.

Los doctores en un estudio sobre OA dijeron que el uso a largo plazo de drogas anti-inflamatorias sin esteroides (NSAIDs) para el dolor pueden causar serios efectos secundarios. Después de dejar las medicinas para el dolor por una semana, 107 personas de al menos 50 años de edad, con dolor y rigidez por la OA de la rodilla, tomaron 400 mg de ibuprofeno dos veces al día, o 500 mg de curcuminoides de cúrcuma cuatro veces al día. Después de seis semanas, ninguno de los grupos tuvo efectos secundarios, y el grupo de la cúrcuma tenía menos dolor que el grupo del ibuprofeno cuando subían las escaleras.

Los doctores en un estudio sobre la inflamación explicaron que el Pycnogenol funciona de manera diferente que los NSAIDs para reducir el dolor. Seis participantes sanos tomaron 150 mg de Pycnogenol por día durante cinco días. Las muestras de sangre de antes y después mostraron que el Pycnogenol bloqueó



dos enzimas pro-inflamatorias que los científicos creen son la causa principal del dolor inflamatorio.

En otro estudio sobre la OA, los investigadores midieron los niveles de vitamina D en 1,104 hombres, de 77 años en promedio, e hicieron seguimiento durante cinco años. Los hombres con niveles de vitamina D en la sangre de 30 nanogramos por mililitro o menos eran dos veces más propensos a tener OA de la cadera que los hombres con mayores niveles de vitamina D.

En un estudio sobre la artritis reumatoidea (RA), 45 hombres y mujeres con RA tomaron un suplemento de probióticos o un placebo junto con su medicamento común para el dolor. El suplemento probiótico contenía *Bacillus coagulans*, extracto de té verde, metilsulfonilmetano, vitaminas A, B, C, D, E, ácido fólico, y selenio. Después de 60 días, en comparación con el grupo del placebo, el grupo de los probióticos reportó mucho menos dolor, tenía menos señales de inflamación (proteína C-reactiva), podían caminar mejor dos millas, y participar en actividades diarias.

REFERENCIA: JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE; 2009, VOL. 15, No. 8, 891-7

Revelación

de Agosto

Las Frutas y Vegetales Reducen las Posibilidades de Linfoma

Los doctores de la Clínica Mayo ubicada en Rochester, Minnesota, midieron las dietas de 35,159 mujeres sanas, de 55 a 69 años de edad, e hicieron seguimiento hasta por 20 años. Al comparar a las mujeres que desarrollaron linfoma diferente al de Hodgkin (NHL) con aquellas que no lo desarrollaron, los investigadores descubrieron que las mujeres cuyas dietas contenían en total más frutas y vegetales, cidra o jugo de manzana, vegetales amarillos o naranjas, brócoli, manganeso, flavonoles antioxidantes, o alfa-caroteno eran cerca de 30 por ciento menos propensas a desarrollar NHL. Los antioxidantes de las frutas, vegetales, y otros alimentos ayudan a proteger el ADN del daño oxidativo que puede llevar al cáncer, dijeron los doctores.

REFERENCIA: INTERNATIONAL JOURNAL OF CANCER; 2010, VOL. 126, No. 4, 992-1003

En esta Edición

- LOS NUTRIENTES REDUJERON LAS POSIBILIDADES DE PROBLEMAS CARDÍACOS 2
- LOS NUTRIENTES BÁSICOS REDUCEN LOS SÍNTOMAS DE ASMA 2
- LOS NUTRIENTES AYUDAN A MANTENER UNA FUNCIÓN CEREBRAL SANA 3
- INVESTIGACIONES NUTRICIONALES DE CÁNCER DE SENO TEMPRANO 3
- LA ENSALADA DE BRÓCOLI SOLEADO— UN PLATO SANO Y DELICIOSO 4

Los Corazones de los Hombres

Los nutrientes redujeron las posibilidades de problemas cardíacos, extendiendo la vida

En varios estudios recientes sobre los hombres, el magnesio redujo las posibilidades de enfermedad cardíaca, aquellos con mayores niveles de calcio vivieron más tiempo, el espino blanco redujo la muerte cardíaca repentina en algunos hombres, y la linaza redujo el colesterol.

En una revisión de estudios de enfermedades del corazón, los investigadores analizaron los niveles de magnesio en personas con enfermedad coronaria o propensas a desarrollar enfermedad coronaria (CHD). Aunque no hubo vínculo en las mujeres, los hombres que consumieron más magnesio

eran menos propensos a desarrollar CHD que los hombres con menores niveles. “Es razonable recomendar las dietas altas en magnesio como medio potencial para reducir el riesgo de CHD,” concluyeron los investigadores.

Los investigadores que estudiaban la longevidad midieron el calcio en las dietas de 23,366 hombres de 45 a 79 años de edad, quienes no tomaban suplementos nutricionales. Durante 10 años de seguimiento, en comparación con los hombres que consumieron menos calcio, aquellos que consumieron más calcio, eran 25 por ciento menos propensos a morir de alguna causa. Los doctores dijeron que las mayores cantidades de calcio eran cerca del doble de la cantidad recomendada de 1,000 mg por día.

En un estudio de supervivencia, 2,252 hombres con falla cardíaca

congestiva (CHF) agregaron un extracto estandarizado de espino blanco o un placebo, a su terapia con drogas. En la CHF, el corazón no bombea suficiente sangre al cuerpo. Después de dos años, aunque no hubo diferencia en los hombres con CHF más severa, entre aquellos con CHF menos severa, el grupo del espino blanco era 40 por ciento menos propenso a morir por ataque cardíaco repentino en comparación con el grupo del placebo.

En un estudio sobre la linaza, 90 hombres y mujeres sanos con colesterol alto, tomaron 150 mg, o 300 mg de linaza por día. Después de 12 semanas, aunque no hubo diferencia en las mujeres, el colesterol se redujo casi 10 por ciento en los hombres que tomaron linaza.

REFERENCIA: JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF NURSE PRACTITIONERS; 2009, VOL. 21, No. 12, 651-7

Respire Fácil

Los nutrientes básicos reducen los síntomas de asma

En el asma, el magnesio incrementó la capacidad y fortaleza pulmonar en los adultos, los niveles fueron menores en los niños que usaron tratamientos de esteroides, y la vitamina D mejoró la función pulmonar, según revelan tres nuevos estudios.

Los doctores en un estudio sobre el asma creen que el magnesio es anti-inflamatorio e incrementa la capacidad de los pulmones para expandirse. Cincuenta y cinco adultos con asma ligera a moderada, de 21 a 55 años de edad, tomaron 340 mg de magnesio por día en dos dosis de 170 mg, o un placebo.

Los participantes continuaron usando un broncodilatador o inhalaban esteroides para controlar los síntomas. Después de 28 semanas, en comparación con el placebo, el grupo del magnesio tenía 6 por ciento más capacidad pulmonar mientras exhalaban y las vías aéreas permanecieron abiertas mucho más tiempo cuando los doctores expusieron los pulmones a accionadores de asma.

En otro estudio sobre el asma, los investigadores midieron los niveles de magnesio en 89 niños, de 5 a 15 años de edad, quienes tenían asma crónica. Los niños tomaban esteroides inhalados para controlar los síntomas diarios de asma y esteroides orales durante ataques severos. Los investigadores descubrieron que entre más esteroides tenían que tomar los niños, menores eran sus niveles de magnesio, y que los niveles de magnesio volvían a ser normales cuando los niños

dejaban de tomar esteroides. Los doctores concluyeron que los niños deberían tomar suplementos de magnesio cuando usen esteroides para tratar el asma.

En otro estudio sobre el asma, los investigadores midieron los niveles de vitamina D en la sangre y la función pulmonar en 54 adultos con asma, de 58 años de edad en promedio. El nivel promedio de vitamina D era inferior a los 30 nanogramos por mililitro de sangre, que los doctores consideraban suficiente. En la medida que los niveles de vitamina D se elevaban, la capacidad de exhalar se incrementaba, la inflamación pulmonar se reducía, y aquellos con buenos niveles de vitamina D eran capaces de usar menos medicación con esteroides que aquellos con menores niveles de vitamina D.

REFERENCIA: JOURNAL OF ASTHMA; 2010, VOL. 47, No. 1, 83-92

Viva Independientemente Más Tiempo

Una combinación de ácido fólico, vitaminas B12 y E, S-adenosilmetionina, N-acetil-cisteína y acetil-L-carnitina, mejoraron la memoria y capacidad mental en los adultos, y adultos mayores con mayores niveles de vitamina D tenían menores síntomas depresivos, según revelan nuevos estudios.

Los doctores en un estudio sobre el desempeño del cerebro dijeron que los adultos mayores pueden necesitar tomar suplementos porque a menudo comen menos frutas y vegetales al envejecer. Los investigadores combinaron suplementos que, en estudios previos, habían mejorado la función cerebral en el mal

de Alzheimer. Hombres y mujeres sanos tomaron la fórmula que contenía 400 mcg de ácido fólico, 6 mcg de vitamina B12, 30 IU de alfa-tocoferol vitamina E, 400 mg de S-adenosilmetionina, 600 mg de N-acetil-cisteína, y 500 mg de acetil-L-carnitina por día, o un placebo.

Después de dos semanas, en pruebas estandarizadas de memoria y capacidad mental, el grupo de los suplementos mejoró significativamente mientras el grupo del placebo no. Cuando los participantes discontinuaron el suplemento, los puntajes en la prueba regresaron a los niveles vistos al comienzo del estudio. Los participantes luego reiniciaron con los suplementos durante tres meses adicionales y los puntajes en las pruebas mejoraron aún más. “Estos hallazgos sugieren que las personas que toman la formulación nutricional de manera regular pueden ser capaces de llevar a cabo tareas mentales complejas

más rápidamente y más eficientemente,” dijo el autor del estudio Dr. Ruth Remington, agregando que, “este es un método que los adultos sanos pueden usar para mantenerse lúcidos a medida que envejecen.”

En un estudio sobre la depresión, los investigadores analizaron los niveles de vitamina D y el humor en 954 hombres y mujeres, de 65 años de edad al menos, he hicieron seguimiento hasta por seis años. En general, en la medida que los niveles de vitamina D se elevaban, las señales de depresión se redujeron, y en las mujeres, aquellas cuyos niveles de vitamina D estaban por encima de los 20 nanogramos por mililitro de sangre tenían síntomas depresivos mucho menores que las mujeres con niveles de vitamina D menores.

REFERENCIA: JOURNAL OF NUTRITION, HEALTH, AND AGING; 2010, VOL. 14, NO. 3, 224-30

Por Encima del Promedio

Descubrimientos Nutricionales Tempranos

La mayoría de grandes descubrimientos científicos en la nutrición humana comenzaron en pequeños estudios de laboratorio. Las pruebas clínicas humanas se hacen luego para confirmar los resultados. He aquí algunos de los hallazgos recientes más prometedores.

Melón amargo: Cuando los científicos expusieron un cultivo de células de cáncer de seno a extracto de melón amargo, las células cancerígenas dejaron de dividirse y empezaron a morir. Los investigadores no saben qué ingredientes en el melón amargo crean ese efecto. *Cancer Research; 2010*

Curcumina y Piperina: La curcumina viene de la especia cúrcuma, y la piperina viene de la pimienta negra. Los investigadores examinaron los efectos de concentrados de curcumina y piperina en el tipo de células de cáncer de seno que los doctores creen pueden convertirse en malignas. La curcumina y la piperina impidieron el crecimiento celular de manera separada y tenían un mayor efecto juntos, aunque no afectaron el desarrollo

o viabilidad de células de seno normales. *Breast Cancer Research and Treatment; 2009*

Granada: Las granadas son ricas en elagitaninas, compuestos que pueden tener propiedades anti-cancerígenas. Los investigadores probaron 10 compuestos diferentes de elagitaninas en las células cancerígenas de seno y encontraron que seis tenían algún efecto, y una, urolitina B, era la más prometedora al bloquear la actividad del estrógeno y reducir el crecimiento de las células cancerígenas. *Cancer Prevention Research; 2010*

Resveratrol: En un cultivo de células de cáncer de seno, el resveratrol redujo las señales y replicación de cáncer de seno y aceleró la muerte de células cancerígenas. Los investigadores dijeron

que el resveratrol muestra un alto nivel de actividad anticancer y antitumor. *Journal of Nutrition & Biochemistry; 2009*

Vitamina D: Una forma de vitamina D, calcitriol, redujo el crecimiento e indujo la muerte de células de cáncer de seno maligno. Los investigadores dijeron que la vitamina D suprimió los químicos señalizadores de células cancerígenas que causan inflamación, y también tenía actividad bloqueadora de estrógeno. *Journal of Steroid Biochemistry & Molecular Biology; 2010*



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.

Ensalada Soleada de Brócoli

Esta dulce y crujiente ensalada de vegetales y frutas animará cualquier comida. Por favor vea la página 1 sobre nuevas investigaciones sobre cómo las frutas y vegetales redujeron las posibilidades de linfoma.

Ingredientes:

2 cucharadas de miel
 $\frac{1}{2}$ taza de vinagre de sidra de manzana
2 cucharadas de mostaza Dijon
1 cucharada de aceite de oliva
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
1 brote de brócoli (cerca de $1\frac{1}{4}$ libras)
 $\frac{1}{4}$ taza de manzana, picada
(cerca de $\frac{1}{2}$ libra)
 $\frac{1}{4}$ taza de cebolla dulce, en trocitos




Instrucciones: Combine los primeros seis ingredientes en un tazón grande, agitando bien con un batidor. Pique el brócoli en pedazos de $1\frac{1}{2}$ pulgadas y coloque en el tazón con la mezcla de vinagre. Agregue la manzana y cebolla, revuelva ligeramente y sirva.

¡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