

Informa LAMBERTS®

SOLO PARA USO PROFESIONAL

10



Propuestas nutricionales anti-edad

Por Nuria Lorite Ayán

FOS

Nutrición intestinal y
equilibrio ecológico
interior

Por Nuria Lorite Ayán

**BOCADOS
DE
NUTRICIÓN**

LAMBERTS®

Propuestas nutricionales anti-edad

Prof. Nuria Lorite Ayán

Lic. en Farmacia, Lic. en Medicina Tradicional China, especialista en Bioquímica, Fitoterapia China y Occidental, Medicina Natural, Nutrición Ortomolecular, Codirectora de Biloba. Presidenta de la Asociación Española de Medicina Biológica AMEBA



El antiguo deseo de mantener la juventud

1 A lo largo de la historia de la humanidad, el hombre y la mujer siempre han deseado vivir conservando la salud y la energía de la juventud. Durante miles de años se han desarrollado técnicas y cuidados para alcanzar la longevidad. Desde las técnicas de meditación hasta los cuidados balnearios, pasando por recetas culinarias específicas y alimentos semisagrados, la búsqueda del “elixir de la eterna juventud” ha estado presente desde tiempos inmemoriales en las más diversas culturas.

En la actualidad dicho afán sigue vigente, quizás con intensidad desmedida y con informaciones que no siempre son acertadas. El organismo, como cualquier estructura mecánica, sufre un desgaste, pero como estructura excepcional nos permite vivir muchos años. La esperanza de vida ha aumentado en los países desarrollados y, al mismo tiempo, un número importante de afecciones crónicas afectan a las personas. El intercambio celular, la obtención de energía y la reposición de tejidos, entre otros sistemas, se van ralentizando, los vasos de transporte se van obstruyendo como le ocurre a cualquier conducto por el que circula un fluido de diferente composición química. Entre el fluido y la conducción puede haber unas relaciones y una afectación, cuanto más inocuo sea el fluido que se conduce, más tiempo durarán los vasos en buenas condiciones.

¿Qué supone que el cuerpo se mantenga lo más joven posible?

El mantenimiento de la juventud y la lucha contra el tiempo implica, entre otras acciones, y en términos fisiológicos, lo siguiente:

- Mantenimiento de vasos circulatorios sanos, limpios y flexibles. Libres de depósitos que obstruyen el paso de la sangre, con la flexibilidad y el tono adecuados para poder acomodarse a las condiciones cambiantes. Esto significa que la sangre que circula por ellos debe ser fluida y no transportar sustancias que dañen o “corroan” los vasos. Estamos refiriéndonos principalmente a un nivel de colesterol y triglicéridos adecuado, y a una función antioxidante que realmente funcione.

- Piel tersa y flexible, lo mismo que los vasos, tonificada en su punto justo, para que pueda seguir siendo una hermosa defensa.
- Tendones flexibles, huesos fuertes, músculos que puedan contraerse y relajarse cómodamente permitiendo que todo el conjunto locomotor funcione sin mayores limitaciones. En cuanto a músculos, el músculo cardíaco, merecerá una atención especial, sus válvulas deben igualmente, seguir siendo eficaces.
- Función digestiva adecuada.
- Sistema inmunitario capaz de defender de infecciones y agresiones.
- Acción antioxidante conservada. Éste es uno de los puntos más importantes, ya que un nivel de oxidación elevado supone un envejecimiento prematuro de los tejidos, un recambio celular lento y un deterioro de estructuras que dejan de ser funcionales: la mácula ya no es tan transparente y los ojos no ven bien, la piel se engrosa, los vasos sanguíneos se endurecen, se dañan e incluso se ulceran, las mucosas pierden su integridad, los procesos inflamatorios no remiten, los tejidos cerebrales y nerviosos se destruyen con mayor rapidez, el sistema inmunitario se desequilibra, se pueden formar procesos degenerativos, etc.

Cuanto más inocuo sea el fluido que se conduce, más tiempo durarán los vasos en buenas condiciones.

- Acción catalítica conservada. Las funciones que realizan las enzimas como biosistemas catalizadores es indispensable, por ello la formación de enzimas y la presencia de coenzimas debe estar asegurada.
- Acción detoxicante conservada. Junto con las dos anteriores, ésta también es de vital importancia, dado que por

el envejecimiento todos los procesos se ralentizan, incluso los procesos de limpieza y detoxicación del organismo con lo que sustancias que no deberían permanecer en el interior ejercen su efecto perjudicial por el simple hecho de no haber sido neutralizadas o eliminadas convenientemente. “Convenientemente” en términos fisiológicos y en cualquier tipo de proceso, significa: “bien y a tiempo”.

Por otra parte:

- Capacidad intelectual conservada, procesos memorísticos aceptables.
- Alegría de vivir.

Así, se observa como las recomendaciones de sustancias anti-edad en general presentan estas acciones que antes comentábamos, y muy especialmente acciones antioxidantes.

Nutrientes anti-edad

A partir de los 50, aunque se suele comer menos cantidad pues las necesidades energéticas ya no son tan importantes, no se deben desatender los requerimientos de vitaminas y minerales pues sus funciones son insustituibles, por lo que en cualquier propuesta de cuidado antienvjecimiento es interesante incluir un multimineral y multivitamínico, haciendo especial hincapié en el ácido fólico, vitaminas A, C, E, K, D, grupo B, hierro, calcio, magnesio, selenio, cromo, zinc, cobre, manganeso, silicio, azufre.

Vamos a destacar alguna de las funciones más interesantes de las sustancias nombradas, sin analizar todas las funciones en detalle, ni todas las sustancias importantes, pues nos excederíamos de la longitud de este artículo.

El azufre merece una mención especial pues una función principal suya es participar en reacciones de desintoxicación, y numerosas sustancias lo contienen, por ejemplo aminoácidos como cisteína, metionina y taurina y el sistema glutatión (importante protector hepático). La alcachofa y el cardo mariano son buenos aliados para el cuidado del hígado y de la sangre que circula más purificada y con menos grasas.

La luteína y la zeaxantina van a ejercer una beneficiosa protección de la mácula ayudando a evitar la degeneración macular y la pérdida paulatina de visión que se asocia al envejecimiento. Éstas, junto con otras sustancias de acción también antioxidante como el extracto de mirtilo o de semilla de uva, cuidan de nuestros ojos cuando nos hacemos mayores. Debemos mencionar entonces la vitamina A y el beta-caroteno (la mejor forma para administrarla), por su mejora de la visión nocturna.

El cuidado del sistema locomotor requiere aportes de sulfato de glucosamina, para ayudar a nutrir bien el cartílago y evitar su deterioro, manteniendo la funcionalidad de las articulaciones; el magnesio, va a ayudar a una correcta contracción muscular, esencial para el corazón; el silicio apoya a los tendones. Los huesos necesitan principalmente calcio y vitamina D para que éste sea absorbido, pero es importante el aporte de minerales en general cuando ha habido o existen situaciones de acidez que hacen disminuir la cantidad de minerales almacenada en los huesos para evitar osteoporosis.

Se considera muy interesante la acción de la coenzima Q10 (ubiquinona) por su general efecto antioxidante y especialmente, en lo que nos compete en este artículo, por su beneficio al sistema cardiovascular, previniendo de ataques cardíacos. Con relación al cuidado del corazón y de los vasos sanguíneos también encontramos aminoácidos como arginina y taurina, y la carnitina, que pueden disminuir las tasas de colesterol y disminuir la hipertensión.

Para cuidar bien del sistema circulatorio, el extracto estandarizado de ginkgo (Ginkgo biloba) es una de las plantas medicinales más apreciadas, pues su acción vasotónica se manifiesta principalmente en el cerebro, ayudando a mantener y mejorar la memoria y los procesos intelectuales. El extracto estandarizado de mirtilo (Vaccinium myrtillus) así mismo ayuda a reforzar los pequeños capilares (protege al colágeno de los mismos) evitando la fragilidad que hace que se rompan con facilidad. También sustancias que son pigmentos en las plantas como flavonoides, carotenoides ayudan por su poder antioxidante y su afinidad por ciertos tejidos, protegiéndolos. Un tipo concreto de flavonoides, las antocianidinas han demostrado su capacidad para proteger las tramas de colágeno por lo que muchos tejidos se ven beneficiados, los vasos sanguíneos por ejemplo, pero también la piel que mantiene su tersura y su tono, incluso suavizándose las líneas de expresión con un uso continuado. Esta acción se ve complementada cuando se apoya con el mirtilo.

También el beta caroteno nos ofrece un interesante beneficio para el buen estado de la piel, al mismo tiempo que la protege de las radiaciones solares perjudiciales. Tradicionalmente se han considerado que las vitaminas A, C y E, junto con el selenio eran los agentes antioxidantes más potentes, y siguen siendo muy importantes actuando cada una en sus sistemas diana, sin embargo en los últimos tiempos estamos conociendo los beneficios antioxidantes y anti-radicales libres de otras sustancias de origen vegetal que ya hemos nombrado.

El té verde es una planta de uso muy antiguo cuyos polifenoles ayudan a prevenir determinados tipos de cáncer, ayuda a subir las defensas y a proteger las arterias del daño por oxidación y por el exceso de lipoproteínas LDL (colesterol “malo”).

El zinc interviene en numerosos sistemas enzimáticos y en la regulación de ejes hormonales en los que participa la hipófisis, así como del correcto funcionamiento del páncreas junto con el cromo.

Para finalizar, una suplementación con probióticos y prebióticos es también importante. Se asegura el equilibrio de la flora intestinal, la piel y las mucosas se verán beneficiadas, manteniendo su integridad y flexibilidad. Los ácidos grasos esenciales ayudan a hidratar la piel desde el interior, pues con el envejecimiento la piel se suele desecar, así mismo pueden participar en acciones antiinflamatorias articulares y acciones protectoras cardiovasculares.

Bibliografía:

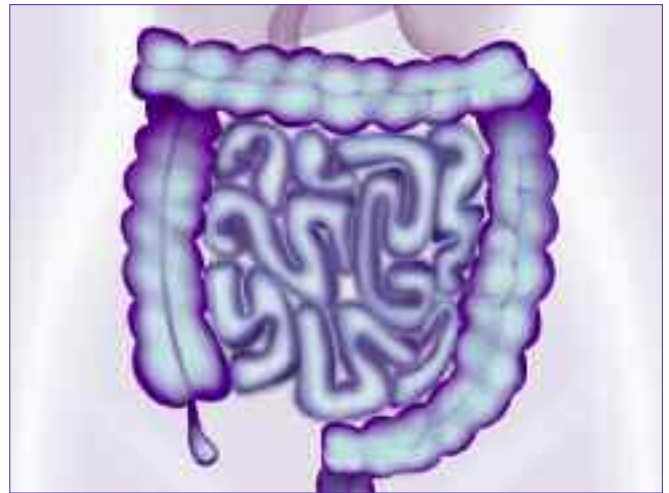
- Lehninger. Bioquímica
- Lorite Ayán, N., Cursos de Especialización en Terapias Biológicas. BÍloba
- Lorite Ayán, N., Curso de Homeopatía y Terapias Afines. BÍloba

Fos:

Nutrición intestinal y equilibrio ecológico interior

Prof. Nuria Lorite Ayán

Lic. en Farmacia, Lic. en Medicina Tradicional China, especialista en Bioquímica, Fitoterapia China y Occidental, Medicina Natural, Nutrición Ortomolecular, Codirectora de Biloba. Presidenta de la Asociación Española de Medicina Biológica AMEBA



La fibra alimentaria en la salud

Últimamente se habla en todos los ámbitos de ingredientes o alimentos funcionales que incorporados a nuestra dieta pueden mejorar nuestra salud y ayudar a prevenir situaciones perjudiciales.

3 Entre ellos se encuentra la fibra alimentaria cuya incorporación en cantidad suficiente es importante para ayudar a evitar ciertos trastornos; pero no todo lo que denominamos “fibra” es exactamente igual. “Fibra alimentaria” es en realidad un concepto amplio que incluye distintos tipos de sustancias desde los puntos de vista físico, bioquímico y funcional.

La fibra está considerada como un ingrediente funcional que afecta a la salud y al equilibrio de la flora intestinal y, por tanto, al bienestar del organismo en conjunto. Según su mecanismo de actuación en beneficio de este complejo ecosistema que se mantiene en el interior de nuestro intestino, se puede hablar de sustancias probióticas y prebióticas.

Los probióticos son aquellos alimentos o productos que aportan directamente microorganismos beneficiosos para la flora intestinal. Los microorganismos más utilizados son los de la familia de los lactobacilos y de los bifidos.

Los prebióticos tienen un mecanismo de acción distinto, no son específicamente parte de la flora bacteriana, sino que su función consiste en estimular el crecimiento de las bacterias beneficiosas que viven en el colon, por lo que van a ayudar a mejorar la salud del organismo. Los prebióticos más empleados hoy día son los fructo-oligosacáridos (FOS), su descubrimiento ha supuesto un gran avance en el cuidado del bienestar intestinal.

Funciones de los fructo-oligosacáridos (FOS)

Estas sustancias de origen vegetal son carbohidratos formados por cadenas cortas (menos de 10 unidades) de fructosa, considerados como un tipo de fibra soluble (se disuelve muy bien en agua) que no es absorbida por el cuerpo humano y que ejercen varias funciones en tres ámbitos generales principales:

1. Función peristáltica intestinal:

Actúan como laxante al humedecer el interior del intestino y aumentar la cantidad de bacterias, lo cual asegura que el contenido fecal tiene el tamaño y la humedad apropiados para que el peristaltismo intestinal sea estimulado. Los movimientos peristálticos son activados cuando interiormente se produce un estímulo de la mucosa y de la pared muscular intestinal mediante el contacto de los residuos que circulan por el interior del colon, para ello el tamaño de los bolos de desecho debe ser adecuado y no deben estar secos, ya que eso daña la mucosa produciendo irritación.

2. Nutrición de la flora y mantenimiento del ecosistema intestinal:

Actúan como prebióticos, ofrecen el beneficio de alimentar a la flora intestinal beneficiosa, principalmente a las bifidobacterias. De hecho, estudios recientes muestran que la ingesta de 8 g diarios de FOS durante 2 semanas puede aumentar en 10 veces la población de bacterias beneficiosas del intestino.

3. Efectos derivados del crecimiento de la población bacteriana beneficiosa:

Gracias a que las bifidobacterias utilizan los FOS como nutriente se forman ciertos metabolitos (sustancias derivadas de su biotransformación en el intestino) como ácidos grasos de cadena corta (AGCC), de ellos, unos ayudan a mantener una correcta permeabilidad de la pared intestinal, otros actúan en el interior mismo de la luz intestinal y otros atraviesan la pared y nos ayudan a regular las tasas elevadas de colesterol y de triglicéridos en sangre. Los AGCC formados disminuyen ligeramente el pH del colon, aumentando en consecuencia la acidez, lo que evita el crecimiento de bacterias perjudiciales y por tanto disminuye el riesgo de infecciones y diarreas, y además se ayuda a aumentar la eliminación de compuestos mutagénicos.

Últimamente se observa que la asociación del efecto prebiótico de los FOS y del efecto de los probióticos supone un beneficio extra al disminuir el riesgo de afecciones neoplásicas en la mucosa del colon.

Bienestar intestinal, un beneficio general

La optimización del equilibrio de la flora bacteriana y el mantenimiento de la regularidad del ritmo intestinal y de la integridad de la mucosa, suponen unos grandes beneficios para la salud en

general, sobre todo en relación con la irregularidad intestinal o con irritación intestinal. En estas situaciones es mucho más aconsejable utilizar FOS junto con probióticos, pues se produce una sinergia entre ellos.

El equilibrio simbiótico de la flora intestinal es importante para nuestro organismo pues nos ayuda a:

- Regular el funcionamiento digestivo y la absorción de nutrientes
- Mejorar el funcionamiento inmunitario
- Evitar los procesos fermentativos que se acompañan de gases e hinchazón
- Disminuir la tasa de colesterol y de triglicéridos en sangre
- Evitar la formación de toxinas, mejorar su eliminación
- Crear ciertas vitaminas que nuestro organismo por sí solo no puede sintetizar
- Evitar que el intestino sea colonizado por bacterias patógenas
- Evitar procesos degenerativos en el colon
- Mejorar la salud en general

La irritación intestinal se asocia a muchos cuadros como al síndrome de colon irritable, aunque también puede resultar de un uso inadecuado de laxantes de acción intensa como por ejemplo aquellos que deben su función a las antraquinonas. Una continua irritación del intestino puede llegar a producir una situación de atonía intestinal y un peligroso deterioro de la mucosa.

La utilización de los FOS como laxante ofrece las ventajas de un producto eficaz y seguro, que no provoca acostumbamiento en el intestino, que no irrita, no provoca deposiciones líquidas, sino una normalización de las mismas y del ritmo intestinal. De esta forma todo el organismo se ve beneficiado.

Son numerosas las afecciones que están directa o indirectamente relacionadas con un tránsito y vaciado intestinal deficitarios, o con un deterioro del equilibrio bacteriano: hinchazón abdominal, borborismos, alergias, alteraciones cutáneas como acné, psoriasis, dermatitis, eczemas, dermatosis,...; respiratorias como asma, bronquitis, afecciones de vías altas,...; cefaleas, alteraciones inmunitarias o nutricionales, tasas elevadas de colesterol o triglicéridos en sangre, bajo rendimiento deportivo, inapetencia, alteraciones menstruales, obesidad, neoplasias, etc.

La utilización de los FOS puede realizarse junto con otros complementos herbales o suplementos nutricionales necesarios, según cada situación. Por ejemplo en caso de colon irritable hemos nombrado la asociación con probióticos pero también se potencian los beneficios junto con extracto estandarizado de alcachofa, o de cúrcuma. Muchas personas con problemas articulares presentan también problemas intestinales con inflamación o irregularidad, por eso el cuidado de la flora colónica, al permitir que se eliminen mejor las toxinas y disminuir situaciones inflamatorias, mejora la sintomatología general. La asociación de antioxidantes como suplementación ayuda a mejorar muchos síntomas inflamatorios y dolorosos de cualquier parte del cuerpo.

En general, desde la perspectiva de las terapias naturales, el profesional debería de considerar siempre el estado del sistema

intestinal como base de cualquier recomendación, pues no debemos olvidar que el intestino debe eliminar su contenido con regularidad para poder expulsar desechos, sustancias y residuos tóxicos y perjudiciales.

La seguridad de los FOS

En el mercado podemos encontrar fructo-oligosacáridos aislados de vegetales, lo que nos permite beneficiarnos de sus numerosas ventajas, ya que su administración resulta muy sencilla pues se disuelven fácilmente como hemos comentado, su sabor dulce es muy agradable y gusta sobre todo a los niños pudiendo emplearse para endulzar alimentos sólidos o líquidos sin perjuicio de los dientes. Es un producto seguro y eficaz, puede administrarse a niños, diabéticos, ancianos, deportistas, mujeres embarazadas o durante la lactancia. No se han detectado interacciones con ninguna medicación. No sube las tasas de glucemia pues no es absorbible. Por su mecanismo de acción, no provoca acostumbamiento en el organismo cuando se usa como laxante.

Las bifidobacterias crecen y se multiplican

Al inicio de su administración pueden presentarse algunos ligeros inconvenientes como la formación de gases que están relacionados con su utilización por parte de las bacterias de la flora y de la fermentación de los FOS. La aparición de estos síntomas, por una parte, es indicativa de que los FOS están haciendo su función, pero puede resultar un poco incómodo. Sin embargo, la experiencia demuestra que dichos inconvenientes desaparecen en un corto periodo de tiempo, si se disminuye la dosis de FOS empleada. Por eso, al principio, sobre todo cuando se busca el efecto laxante, se suelen recomendar dosis más bajas de lo que sería habitual y se van aumentando paulatinamente. No obstante, e independientemente de las dosis diarias recomendadas, la práctica nos enseña que es importante que cada persona finalmente encuentre cuál es la dosificación que mejor se ajusta a su organismo; esto es válido también para la incorporación paulatina de alimentos con mayor cantidad de fibra en nuestra alimentación.

Algunos casos de estreñimiento muy rebelde remiten asociando extracto estandarizado de alcachofa, por ejemplo, pues aprovechamos además del efecto de su inulina, su acción sobre la vesícula biliar y así una regularización de la digestión evitando la formación de gases.

Dosis diaria recomendada de FOS:

- como prebiótico: 2,5 a 5 g diarios, pudiendo llegar hasta los 10 gramos.
- como laxante: empezar con 5 gramos diarios. La dosis media son 10 g diarios, pudiendo llegar hasta los 20 gramos.

Bibliografía:

- Lezaeta, M. Doctrina Térmica de Salud

- Cummings, J. H., et cols. Dietary carbohydrates and health: do we still need the fibre concept? Clin. Nut. Suppl 1, 5-17 (2004)

BOCADOS DE NUTRICIÓN



Influencia de la suplementación con luteína sobre el pigmento macular

5 El pigmento macular (PM) podría proteger frente a la degeneración macular asociada a la edad. En un estudio en el que participaron 8 personas, se intentó determinar la magnitud de los cambios en la densidad del pigmento macular tras una suplementación oral con luteína. Se suministraron 10 mg de luteína diarios durante 12 semanas y se cuantificó la concentración plasmática de luteína a intervalos de 4 semanas.

A las cuatro semanas, el nivel medio de luteína en sangre había incrementado de 0,18 a 0,90 μM . Este nivel se mantuvo durante el período de suplementación y disminuyó hasta 0,28

μM a las 4 semanas de su finalización. Por su parte, la densidad de PM mostró un incremento medio lineal en los intervalos de 4 semanas entre un 5,3% ($p < 0,001$) y un 4,1% ($p = 0,022$), con lo que se concluyó que la suplementación con luteína aumentó significativamente la densidad del PM.

Isaac Cobos González, Biólogo y Bioquímico, departamento técnico de Lamberts Española S.L.

*Referencia: Invest Ophthalmol Vis Sci. 2000; 41:3322-3326
Estudio disponible en nuestro departamento técnico.*

¿Sabías que...?

...datos oficiales del Reino Unido muestran que el 50% de los niños tienen ingestas diarias de vitamina A por debajo de la dosis recomendada. Más de un tercio de los niños de 4 años no

consigue obtener la cantidad adecuada de vitamina C de su dieta y un sorprendente 89% de los niños mayores de 4 años no obtiene el suficiente zinc.

La agricultura industrializada disminuye los nutrientes en los vegetales

Los métodos industriales de producción agraria han provocado que los vegetales contengan menos nutrientes que antes. Esta disminución, en algunos casos, es realmente importante, según muestra un estudio de la Universidad de Texas. Después de comparar los niveles de trece nutrientes desde el año 1950, observaron que la cantidad de seis de ellos se había reducido de forma notable en: proteínas (6% de disminución), calcio, fósforo, hierro (15%), vitamina B2 (38%) y vitamina C (20%). Todo indica que el actual y generalizado abonado químico que proporciona sólo unas pocas sustancias, acelera el crecimiento de las plantas pero dificulta que adquieran nutrientes de la tierra o mediante su propia síntesis.

Por otra parte, existen estudios que nos muestran que los vegetales de producción ecológica, más respetuosa con el ciclo de crecimiento natural de las plantas, contienen más nutrientes que las plantas cultivadas de forma industrializada.

Todo esto implica que, puesto que los vegetales contienen cada vez menos nutrientes, hemos de incrementar su consumo o cuando menos, suplementar estas deficiencias por medio de complementos alimenticios.

Texto extraído de Revista CUERPOMENTE número 169

Afectados por asma: Más Vitamina C = Menos Medicación

La gente con asma necesita menos medicación inhalada si también toma vitamina C, según la revista *Respiratory Medicine* (2006:100:174-9). Los corticosteroides inhalados son los medicamentos más habituales para el asma, pero su uso a largo plazo se asocia con considerables efectos secundarios: cataratas, pérdida ósea y supresión del sistema inmune. Los resultados del nuevo estudio sugieren que la suplementación con vitamina C puede reducir la cantidad de fármacos esteroides utilizados para mantener los síntomas del asma bajo control.

Lo primero que se determinó fue si la vitamina C (1 gramo diario durante 16 semanas) o el magnesio (450 mg diarios durante 16 semanas) podían controlar mejor los síntomas del asma que un placebo en 92 adultos con asma. La vitamina C y el magnesio no consiguieron mejorar el control de los síntomas de manera significativa. Como la investigación previa había sugerido que estos nutrientes podrían ofrecer beneficios, los autores diseñaron una segunda parte del estudio para descubrir si alguno de los efectos positivos de los suplementos podría haberse enmascarado por los fármacos, que no se dejaron de utilizar durante el estudio. Para explorar esto, la gente continuó su suplemento (vitamina C, magnesio o placebo)

durante un período de 10 semanas durante el que se redujo su medicación con corticosteroides.

La gente que tomó vitamina C fue capaz de reducir la toma de corticosteroides inhalados sin perder el control de sus síntomas. Esto es importante porque los efectos secundarios de los corticosteroides incrementan cuanto más alta es la dosis. Reducir la toma diaria, incluso aunque sea en pequeña cantidad, puede prevenir algunos efectos adversos. El magnesio no presentó efectividad.

Las glándulas adrenales son las responsables de la producción de las hormonas corticosteroides en el organismo. La investigación apunta a que las glándulas adrenales necesitan vitamina C para fabricarlas. Así pues, tiene sentido que tomar un suplemento de vitamina C pueda ayudar al cuerpo a la producción de sus propios corticosteroides adrenales, posibilitando la reducción de la cantidad de hormona necesitada en forma de fármaco.

Jeremy Appleton
Healthnotes, Inc.

¿Sabías que...?

...suplementos de vitamina B12 pueden ser de importancia en el tratamiento de tinitus en personas mayores, debido a que su cuerpo la absorbe con menor facilidad según envejecemos.

¿Sabías que...?

...el hipotiroidismo (una causa de sobrepeso) es al menos 4 veces más común en las mujeres que en los hombres, sobre todo a partir de los 50 años.

...una sola dosis de 50 mg de tiamina contiene la misma cantidad de esta vitamina B que 3 kilos de semillas de girasol.

Té verde, algo más que té

El té verde estandarizado es uno de los suplementos más versátiles en la terapia de medicina ortomolecular. Aparte de su efecto antioxidante, sobre todo contra los peróxidos, los estudios resaltan su acción anticancerígena. No es de extrañar que haya una menor incidencia de cáncer en los países orientales donde el consumo de té verde es habitual con todas las comidas.

Quizás una de sus acciones menos conocidas sea su efecto protector sobre las grasas poliinsaturadas del cerebro, donde precisamente se encuentran en mucha más cantidad que en el resto del cuerpo. El peligro está en que estas grasas se oxidan con mayor facilidad debido a que son muy inestables. Si se oxidan, el daño que se produce al cerebro puede ser irreversible. Cuando en la piel aparecen las típicas manchas de la edad, también llamadas manchas hepáticas (lipofuscinas), es señal de la oxidación de dichas grasas y hay que poner remedio antes de que el cerebro se vea afectado. Lo curioso es

que se puede frenar, detener o invertir el proceso tomando un suplemento de té verde estandarizado y, con el tiempo, las manchas (el mal menor) pueden desaparecer. Lo ideal es no esperar a que el proceso se inicie y tomar medidas preventivas.

El efecto termogénico del té verde puede ser de utilidad en dietas para adelgazar. Puede aumentar la actividad metabólica de las células de grasa marrón, con el fin de quemar las reservas con más rapidez.

Durante los meses de primavera el té verde puede ser de gran alivio para las personas que sufren de fiebre del heno, dado que es rico en flavonoides que inhiben las reacciones que intervienen en los síntomas de la alergia.

Suzanne Powell
Nutricionista
Directora Técnica de Lamberts Española S.L.

Calidad, Ciencia y Potencia
Elaborados en el Reino Unido
Etiquetado informativo y exacto
Fabricados bajo Normas Farmacéuticas GMP



Sin Gluten ni Levadura
Sin Colorantes Artificiales
Sin Conservantes Artificiales
Autenticidad, THE PROFESSIONAL RANGE

LAMBERTS® para Todos



Vitaminas Minerales Aminoácidos Ayudas Digestivas Fórmulas Múltiples Ácidos Grasos Otros Nutrientes Extractos Herbales Concentrados de Frutas Sport Range



Le asesoramos Profesionalmente

Lamberts Española S.L. - Corazón de María 3, 28002, Madrid - Telf.: 91 415 04 97 - Fax: 91 173 60 93
E-mail: info@lambertsespanola.es | Página web: www.lambertsespanola.es

LAMBERTS ESPAÑOLA
PREMIO
A TU SALVD