

Informa LAMBERTS®

SOLO PARA USO PROFESIONAL

12



Apoyo
nutricional
para los
estados
depresivos

Manos y
pies fríos:
cuando el calor
no llega

**BOCADOS
DE
NUTRICIÓN**

LAMBERTS®

INFORMACIÓN TÉCNICA PROFESIONAL



Apoyo nutricional para los estados depresivos

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

Introducción

La depresión está considerada como un trastorno del humor o trastorno afectivo, sus síntomas principales son tristeza, falta de interés por actividades de todo tipo, incapacidad de sentir emociones agradables, no se puede disfrutar ni encontrar motivos de alegría, inapetencia, somnolencia, pérdida de peso, somatizaciones como dolores y molestias diversas.

La tristeza, la depresión o la melancolía son respuestas naturales del ser ante situaciones de la vida normalmente percibidas como adversas y que suponen un mecanismo de defensa adaptativo, de tal forma que cuando estamos tristes o deprimidos, nos “retiramos” del entorno que nos resulta doloroso.

Existen además periodos en la vida en que, como consecuencia de un cambio de actividad o un cambio fisiológico, el estado de ánimo se torna triste y depresivo, por ejemplo cuando volvemos de vacaciones, antes de la menstruación, después de un parto, etc. Aunque estos estados sean pasajeros y tengan una razón de ser, es conveniente prestarles atención, pues con frecuencia, quien atraviesa estos estados se siente peor de lo que cabría esperar. Desde las terapias naturales podemos evitar que esas fases en principio “naturales” supongan un problema para la persona

Causas de la depresión

Clásicamente se ha diferenciado entre depresión endógena y depresión exógena, según su mecanismo de causación interno o externo. Las causas de la depresión pueden ser múltiples, desde condicionantes genéticos, alteraciones bioquímicas por ejemplo de tipo hormonal, nutricional, de neurotransmisores... hasta factores medioambientales.

Hoy día, muchos de los estados depresivos provienen de un estado de ansiedad mantenido durante mucho tiempo, en el que el organismo y las defensas mentales y emocionales se agotan, entrando en un estado de debilidad (depresión). Por ello, veremos con frecuencia casos mixtos de ansiedad y depresión. Es importante valorar cuál es el origen real de la situación depresiva.

La depresión afecta a un número cada vez mayor de personas

En nuestra sociedad ciertas situaciones y afecciones van cada vez en aumento. La depresión es una de estas afecciones. Las razones por las que aumentan progresivamente los casos conocidos pueden ser diversas: condicionantes sociales, laborales, personales, nutricionales e incluso por el mismo hecho de que seamos capaces de reconocer

que no estamos bien e intentemos buscar remedio, ya que más casos salen a la luz.

Factores que influyen en la depresión

Genéticos: parece que si existen antecedentes familiares hay una probabilidad tres veces mayor.

Bioquímicos:

Fallos relacionados con neurotransmisores.

Desequilibrios en los ejes neuroendocrinos:

Hipotálamo-hipófisis-suprarrenal.

Hipotálamo-hipófisis-tiroides.

Hipotálamo-hipófisis-gónadas.

Somatotropina-pineal.

Lactotropeo.

Cerebrales:

Trastornos del sueño, electroencefalograma.

Deficiencias nutricionales.

Sociales y psicológicos:

Estrés: laboral, personal, familiar, económico, pérdida de un ser querido, cambios, divorcio...

Influencias de la educación recibida.

Negatividad, baja autoestima, falta de manejo de la frustración.

Las mujeres son las más proclives a padecer depresiones y esto se puede relacionar con la propia fisiología femenina en que la pérdida de sangre menstrual puede, en algunos casos, siendo excesiva, provocar cuadros de debilidad y de insuficiencia de Sangre, que conllevan síntomas como tristeza, cansancio, inapetencia, pocas ganas para hacer las tareas habituales, etc. En este sentido, también las personas de edad avanzada son proclives a las depresiones, además por el cambio en su vida, como finalización de la vida laboral, enfermedades simultáneas, impedimentos físicos, separación de la familia, etc.

Hay muchos momentos en la vida en que las circunstancias nos superan y el alma se queda “bajo mínimos”. No obstante, lo que es realmente importante es saber reconocer que no nos sentimos con las mismas energías de siempre e intentar poner remedio antes de que todo esté un poco más agravado. Deberíamos valorar qué puede estar ocurriendo en nuestra vida cuando llegamos a una situación así, pues con frecuencia, este estado de tristeza es una señal que sería interesante interpretar.

Sin embargo, al igual que las personas no son todas iguales, las situaciones depresivas que puedan atravesar, tampoco lo son. Desde

un punto de vista nutricional podemos apoyar a la persona que atraviesa un “momento bajo” más o menos prolongado con estrategias que vamos a ir analizando a continuación.

Según datos de la OMS del 2005 “la depresión es la principal causa de discapacidad”

En el mundo:

121 millones de personas padecen depresión.

1 de cada 5 personas puede desarrollar un cuadro depresivo alguna vez en su vida, serán más si las condiciones de estrés general persisten.

Se presenta dos veces más en mujeres que en hombres.

En España:

Es el trastorno mental más frecuente, con prevalencia del 10%.

Afecta a casi 4 millones de personas.

Comparación:

Reino Unido: 17%, Irlanda: 12,8%.

Según el Estudio ESEMED / MEDEA del 2000:

El 14% de los europeos podrá desarrollar una depresión alguna vez en su vida.

“La depresión es una de las causas que más bajas laborales provoca.”

El apoyo nutricional en la depresión

Una dieta inadecuada en cantidad o en calidad nutricional puede ser origen de un estado depresivo. El equilibrio entre todos los grupos de nutrientes es esencial y no deben faltar carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y oligoelementos, ni agua en cantidad suficiente y apropiada para cada persona. La situación actual en cuanto al estilo de vida y al estilo de alimentación y tipo de alimentos disponibles puede hacer que haya muchas personas con un bajo estado nutricional. Por ello, la suplementación es una opción para cuidar de la salud en los casos en los que tratamos en este artículo.

Apoyo con aminoácidos

El 5HTP es precursor en el organismo del neurotransmisor serotonina (5hidroxitriptamina). De esta manera es una importante herramienta en las alteraciones del estado de ánimo, no sólo depresiones sino también en otros casos en los que los niveles de serotonina parecen estar disminuidos.

Otros aminoácidos que podrían ser interesantes son la **fenilalanina** y la tirosina. La fenilalanina se convierte en el organismo en **tirosina** que a su vez se transforma en neurotransmisores como L-dopa, noradrenalina y adrenalina. Incrementar los valores de estos neurotransmisores parece tener un efecto beneficioso en casos de depresión y cansancio. Además la fenilalanina puede también transformarse en feniletilamina una amina con actividad semejante a los neurotransmisores con propiedades estimulantes que puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. No obstante, la fenilalanina no podrá tomarse en caso de fenilcetonuria

Apoyo con vitaminas

El apoyo vitamínico, al igual que la suplementación con oligoelementos, es muy importante pues vitaminas y oligoelementos realizan una función catalítica, sin la cual, muchas reacciones bioquímicas no podrían tener lugar o se realizarían de forma demasiado lenta.

Todas las vitaminas del grupo B (la **tiamina** (B1), la **piridoxina** (B6) y la **cianocobalamina** (B12)), también la **biotina** y el **ácido**

pantoténico, son especialmente importantes para la estabilidad de los estados mentales y emocionales, de hecho su insuficiencia se relaciona sobre todo con estados de tristeza o depresión, debilidad mental. Son cofactores de muchas reacciones necesarias para el buen funcionamiento de la mente, capacidad de concentración, etc.

El ácido ascórbico o **vitamina C** también es muy importante, pues se observa su disminución en situaciones de estrés.

Apoyo con oligoelementos y minerales

El **magnesio** ayuda en los casos de depresión y ansiedad, pues relaja los músculos, evitando molestias y contracturas asociadas con frecuencia a estos estados. El **fósforo**, junto con el magnesio mejoran la funcionalidad muscular y la concentración mental.

Manganeso y **cobalto**, son ambos muy interesantes, simultáneamente, pues se relacionan con las depresiones que acaecen a personas que siempre han sido muy activas y que por circunstancias laborales o personales adversas, entran en una situación de debilidad; o bien porque “se van haciendo mayores” y no tienen tanta energía. Manganeso y cobalto van a catalizar todas las reacciones que se van debilitando aportando mas sensación de energía y vitalidad.

El **zinc** es un oligoelemento trascendental para regular los procesos neuroendocrinos pues participa en muchas reacciones metabólicas y hormonales.

El aporte de **yodo** puede ser importante cuando estamos ante un caso de depresión prolongada, pues podemos ayudar a la funcionalidad del tiroides que puede estar en el origen de casos de depresión. El hipotiroidismo funcional se empieza a manifestar con cansancio, sensación de tristeza, necesidad de dormir, ligero sobrepeso y retención de líquidos. En muchos casos los cambios corporales que se empiezan a manifestar incluso con los valores hormonales dentro de lo normal, pueden ser causa de sentimiento depresivo. Así el aporte de yodo, como suplementación o mediante la incorporación de algas a la dieta, puede ser una herramienta interesante.

Hierro: el aporte de hierro es importante sobre todo en las mujeres, pues se observa que, debido a pérdidas menstruales abundantes o normales pero en ciclos cortos, se puede alcanzar una situación de insuficiencia de Sangre, que no significa necesariamente una anemia en términos analíticos, pero que puede llevar a ello; además sería recomendable suplementar con hierro, cobre, calcio. La insuficiencia de Sangre es un cuadro tipificado por la Medicina Tradicional China que se manifiesta con debilidad física y mental, tristeza, depresión, etc. De hecho la “insuficiencia de Sangre” es una de las causas de depresión más frecuentes en las mujeres según la MTC.

Finalmente, podemos señalar que en general se suele recomendar un suplemento **multivitamínico** y **multimineral**.

Hierbas específicas recomendadas

Existen diferentes hierbas interesantes ampliamente conocidas por su efecto beneficiosos sobre la depresión, pero sin duda una de las más empleadas es la Hierba de San Juan o Hipérico (**Hypericum perforatum**). Esta hierba es ya un remedio de uso popular y en algunos países es recomendada como remedio antidepresivo pues consigue mantener niveles elevados de serotonina. Además el hipérico, junto con la tirosina, pueden ayudar a aliviar las depresiones asociadas a la falta de luz solar. Por otra parte, actúa como analgésico y relajante muscular, con lo que los estados de angustia asociados a molestias físicas se ven aliviados. Es conocido igualmente que hay que respetar dosificaciones adecuadas para no desencadenar efectos adversos.

Ácidos grasos esenciales (AGE) omega 3: aceites de pescado

La disminución de AGE de la familia omega 3 ha demostrado en diversos estudios estar relacionada con una mayor incidencia de depresión e incluso de otras alteraciones mentales como esquizofrenia y dislexia.

Un metaanálisis de 500 ensayos científicos llevado a cabo en el Reino Unido por la Mental Health Foundation y la Sustained Alliance for Better Farming and Food ha permitido a la investigadora Courtney Van de Weyer apuntar que avanzamos hacia modelos dietéticos favorecedores de las depresiones, en relación a la intervención realizada sobre los alimentos en cuanto a aditivos, manipulación de materias primas y, concretamente, insuficiencia en la dieta de ácidos grasos omega 3.

Un estudio realizado en 1999 por la Universidad de Harvard sobre pacientes con trastornos depresivos severos bipolares demostró que el aceite de pescado era beneficioso en el tratamiento de dicho trastorno, y otro estudio realizado de 1996 a 1998 por el Journal of the American Medical Association reveló que la depresión tenía menor incidencia entre los países más consumidores de pescado.

El factor circulatorio

Una buena oxigenación de los tejidos es importante en los casos de depresión. Para cuidar el riego cerebral y general podemos recomendar **Ginkgo biloba**, planta que va mejorar la vasodilatación cerebral. Otras hierbas que ayudan a mejorar el estado de ánimo bajo son la Canela (**Cinnamomum sp.**) y el Jengibre (**Zingiber officinalis**), cuando se asocia a situaciones de frialdad o escalofríos, molestias musculares. Según la medicina china, tonifican el Yang de Riñón y eso se relaciona con un estado energético más elevado pues además estimula el Yang de Bazo.

El Hígado y la depresión

Figura en algunos textos antiguos de medicina natural que “la depresión es una enfermedad del Hígado”. Esto dicho así puede no entenderse mucho, pero debemos confiar en dos aspectos para su explicación: uno, que un hígado saturado de trabajo, por sobrecarga tóxica (alimentos, aditivos, medicamentos, drogas...) no puede mantener una sangre en buenas condiciones de depuración con lo que la oxigenación y nutrición de los tejidos es deficitaria. Sobre todo el tejido nervioso se ve muy afectado por ello. La metabolización de hormonas es también insuficiente con lo que se crean ciertos cuadros de desequilibrio hormonal que se pueden manifestar con síntomas depresivos. Curiosamente los propios medicamentos utilizados como antidepresivos en la práctica ortodoxa producen una sobrecarga hepática conocida.

Y en segundo lugar, en nuestra sociedad occidental, muchas de las depresiones son en realidad estados prolongados de ansiedad, frustración, rabia o ira contenida. Mantener estas situaciones durante mucho tiempo supera la capacidad de respuesta y adaptación, incluso la capacidad de defensa y respuesta orgánica, mental y emocional, con lo que sobrevienen estados de agotamiento físico y mental, estados en los que ya “no se puede más, no se quiere seguir luchando”. La frustración, la rabia o la ira contenidas durante mucho tiempo, afectan y agotan la energía asociada al Hígado según la medicina china, con lo que la situación se convierte en debilidad física y mental, en pocas ganas para planificar nuestra vida, incapacidad para expresar las emociones o para disfrutar, en falta de coraje e incluso irritabilidad.

Por eso, desde el punto de vista de la medicina biológica, un punto importante a considerar en la depresión es el bienestar hepático, así pues, cardo mariano (**Silybum marianum**), alcachofa (**Cynara**

scolimus), diente de león (**Taraxacum dens leonis**) son remedios herbales a considerar.

El estrés como ya se ha visto es en muchas ocasiones la causa inicial de las depresiones, por ello controlar la tensión nerviosa excesiva para evitar que se pueda desencadenar un estado depresivo, es una de las acciones preventivas más importantes. Diferentes apoyos nutricionales nos pueden ayudar como los nombrados anteriormente o incluso la L-teanina por su efecto tranquilizante y relajante sin efectos secundarios.

La depresión y la debilidad de Qi

Algunas personas tienen una tendencia depresiva ya desde la infancia. Esto puede relacionarse energéticamente con una debilidad de Qi, de energía, sobre todo de la correspondiente al Bazo y al Pulmón. Así observaremos que las personas depresivas “por naturaleza” también tienen un sistema inmune más débil y pueden presentar debilidad del sistema digestivo con molestias como deposiciones blandas, facilidad para infecciones, inapetencia, dificultad respiratoria, opresión torácica. Aunque hablar de este tema sería un artículo aparte, podemos introducir que ciertas plantas que tonifican la energía son complementos útiles en la depresión, como el **Astragalus membranaceus**, **Panax ginseng**, **Glycyrrhiza glabra**, oligoelementos como el **cobre**, sustancias que apoyen la flora intestinal como los **fructooligosacáridos**, etc.

Para finalizar:

Las terapias naturales contemplan al ser como un todo integral, sin divisiones entre cuerpo, mente y emociones. Comprender bien las dinámicas que llevan a una persona a desarrollar un cuadro depresivo es importante pues nos ayudará, como profesionales de la salud, a proponer estrategias terapéuticas apropiadas en cada caso. Ser feliz mejora el funcionamiento del organismo, así que, ser feliz es la mejor herramienta preventiva para conservar la salud.

Bibliografía

Manual Merck. Ed Doyma.

Datos de la OMS (WHO).

Lorite Ayán, N. Biloba® Cursos y seminarios de Perfeccionamiento Profesional en Medicina Biológica.

Lehninger. Bioquímica.

En resumen nutrientes útiles para el apoyo en situaciones depresivas

5HTP	Fósforo	Ácidos grasos omega 3
Fenilalanina	Manganeso	Ginkgo biloba
Tirosina	Zinc	Cinnamomum sp.
Tiamina (B1),	Yodo	Zingiber officinale
Piridoxina (B6) y	Hierro	Silybum marianum
Cianocobalamina (B12)	Cobre	Cynara scolimus
Vitamina C	Calcio	Taraxacum dens leonis
Biotina	Multivitamínico	
Ácido pantoténico	Multimineral	
Magnesio	Hypericum perforatum	

Manos y pies fríos

Cuando el calor no llega

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



Un problema muy común

Muchas personas en el mundo padecen de manos y pies fríos. Afecta sobre todo a las mujeres y aunque pueden acompañar a algunas afecciones graves, en la inmensa mayoría de los casos las situaciones que se presentan suelen ser leves. Sin embargo, para quien tiene siempre las manos y/o los pies fríos es una situación incómoda que sí denota que algo en el organismo no va bien. No es una afección exclusivamente invernal, pues hay muchas personas que incluso en verano tienen las manos heladas.

Las manos y los pies son la parte más distal de las extremidades y su temperatura depende de la llegada adecuada del flujo sanguíneo. Los factores más importantes que influyen en que esa llegada de sangre no sea la adecuada son: **contracción de los vasos sanguíneos, hipotensión arterial y baja tasa metabólica.**

Obviamente en invierno, el frío contrae los vasos sanguíneos pero el organismo en situaciones normales es capaz de dilatar los vasos, vencer la resistencia y hacer que la sangre llegue a todas partes.

Las personas hipotensas tienen más facilidad para padecer manos y pies fríos pues no hay suficiente “presión” en el flujo sanguíneo y la sangre no vence con facilidad la resistencia a llegar a sitios lejanos. La hipotensión suele estar relacionada con una tasa metabólica baja, con lo que a la persona le cuesta obtener energía y calor.

El frío por otra parte, suele acompañar a otros problemas, pues los desencadena o los agrava: eczemas, dermatitis, “sabañones”, celulitis, heridas y úlceras. Así mismo se pueden iniciar o agravar dolores y molestias musculares y articulares, pero no sólo en las manos o los pies, sino en todas las articulaciones, llegando incluso a producir un dolor tan intenso que impide el movimiento. La frialdad en manos y pies disminuye la sensibilidad y la movilidad y puede haber más facilidad para producirse heridas o traumatismos, que además, tardan más en curar. Las manos frías impiden realizar movimientos de precisión y muchas personas ven dificultadas sus actividades laborales e incluso coser o escribir. El frío puede relacionarse con deformidad en las pequeñas articulaciones de los dedos.

Protección interior: Efecto termogénico y vasodilatador

Puesto que el problema es la falta de llegada de calor por vasoconstricción, conseguir una vasodilatación sin efectos secundarios es muy importante, así como conseguir que el organismo utilice más energía para calentar al cuerpo. Algunos extractos herbales pueden ayudarnos y desde hace miles de años demuestran su eficacia:

Jengibre

.Calienta el estómago lo que elimina el dolor y las molestias estomacales asociadas a: Frío externo, dietas “frías” con exceso de alimentos crudos (como verduras y frutas) y náuseas y vómitos.

.Mejora el flujo sanguíneo al producir vasodilatación lo que alivia dolores musculares y articulares, alivia la sensación de frialdad en los pies y las manos, mejora la movilidad y promueve la sudoración (ayuda a entrar en calor en los casos de enfriamiento).

.Estimula la obtención de energía y la termogénesis, promoviendo una sensación de confortabilidad, de vigor y de aumento de energía. Además, protege frente al efecto del frío externo.

.Según la medicina china: Estimula el yang de riñón, el yang de bazo, calienta el estómago, mueve el Qi y la sangre y es diaforético.

Canela

.Calienta el estómago, elimina el dolor y las molestias digestivas asociadas a frío externo.

.Calienta los órganos internos, ayudando a aliviar el dolor y las molestias como: dismenorrea por haber cogido frío, cistitis que mejoran con calor y enfriamiento lumbar.

.Mejora el flujo sanguíneo al producir vasodilatación. Esto alivia los dolores musculares y articulares y la sensación de frialdad en pies y manos. Además, mejora la movilidad y estimula la sudoración.

.Estimula, como jengibre, la obtención de energía y la termogénesis promoviendo también una sensación de confortabilidad, de vigor y de aumento de energía. Además, protege las extremidades y órganos de cavidad abdominal y pélvica frente al frío externo.

.Según la medicina china: Estimula el yang de riñón y de bazo, calienta los meridianos superficiales, dispersa el frío y la humedad del estómago, la vejiga y el útero, mueve el Qi y la sangre y es diaforética.

Ginkgo

.Es un vasodilatador periférico que promueve la circulación capilar ayudando a que la sangre llegue a todas partes, estimula el calentamiento de las extremidades, mejora la circulación cerebral (estimulando una sensación de claridad mental) y apoya la acción de canela y jengibre.

La asociación de los extractos estandarizados de canela, jengibre y ginkgo puede por tanto ayudar a:

- Incrementar la sensación de calor y energía
- Aliviar dolores articulares en manos y pies
- Mejorar la sensación de comodidad en las estaciones frías
- Aliviar resfriados que cursan con malestar general y molestias
- Aliviar afecciones de la piel relacionadas con frío
- Evitar dismenorreas en las mujeres que tienen pies y manos fríos
- Conservar la destreza y precisión manual
- Tener más claridad mental



BOCADOS DE NUTRICIÓN

Los ácidos grasos omega 3 pueden reducir drásticamente el riesgo de demencia

Un estudio prospectivo publicado en noviembre en Archives of Neurology (Vol. 63, pp. 1545-1550) dirigido por Ernst Schaefer de la Tufts University de Boston, muestra la asociación entre niveles de DHA en sangre y demencia. Esto se suma a otros trabajos que relacionan la ingesta de ácidos grasos omega 3, principalmente DHA, con una mejor función cognitiva y una ralentización de la degeneración cognitiva.

En el estudio participaron 899 hombres y mujeres (con edad media de 76 años) sin demencia al inicio del estudio. Tras una media de 9 años de seguimiento, los investigadores documentaron 99 casos de demencia, incluyendo 71 casos de Alzheimer. Teniendo en cuenta otros factores de riesgo de demencia, como la edad y los niveles de homocisteína, y tras

dividir la población estudiada en cuartiles según sus niveles de DHA, los investigadores encontraron que las personas del cuartil con niveles de DHA más elevados tenían un riesgo 47% menor de desarrollar demencia y un 39% menor de Alzheimer que los otros 3 cuartiles con niveles de DHA inferiores. Entre los participantes que completaron un estudio de frecuencia de alimentos, se vio que los que se encontraban dentro del cuartil con mayores niveles de DHA en sangre ingerían una media de 0,18 gramos de DHA al día.

Departamento Técnico de Lamberts Española S.L.

Referencia: Archives of Neurology (Vol. 63, pp. 1545-1550)

Estudio en consumidores de los efectos de EFLA® 940 en la incontinencia urinaria relacionada con la edad

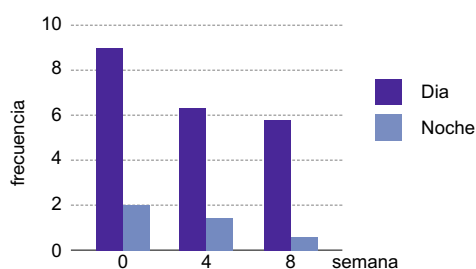
EFLA®940 es un nuevo tipo de extracto patentado de semillas de calabaza, totalmente libre de grasa.

10 mujeres con edades comprendidas entre 45-65 años con problemas urinarios relacionados con la edad y que no tomaban estrógenos ni ningún tipo de medicación para ese problema, tomaron 500mg diarios de EFLA®940 durante 8 semanas.

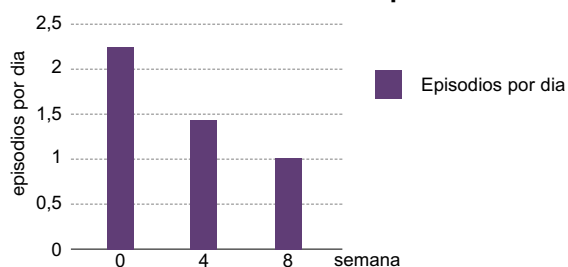
Rellenaron informes diarios donde anotaban la frecuencia de micción durante el día, la noche y el número de incontinencias. Se les entrevistó antes de empezar la suplementación, a las cuatro semanas y a las ocho semanas. Aunque el estudio fue pequeño, los resultados indicaron que EFLA®940 es muy útil para mujeres con problemas urinarios relacionados con la edad.

Departamento Técnico de Lamberts Healthcare Ltd

Frecuencia de micción



Nº de incontinencia urinarias por día



El jengibre podría ayudar a luchar contra el cáncer de ovarios

Un estudio de investigadores de la Universidad de Michigan (EEUU) dirigido por J.Rebecca Liu y presentado en la American Association of Cancer Research, muestra como el jengibre mata células cancerosas de ovarios. El estudio también apunta que la especia tendría el beneficio adicional de evitar que las células desarrollaran resistencia al tratamiento.

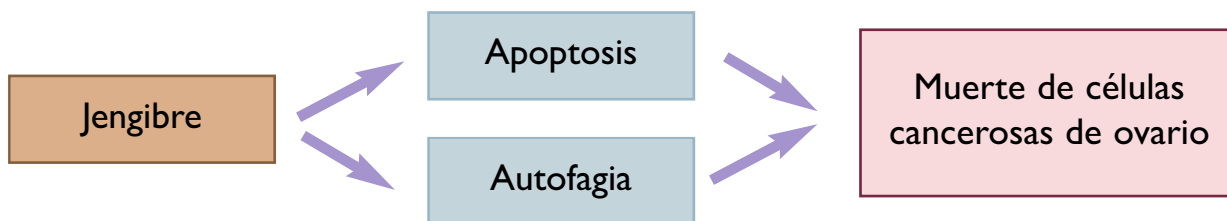
Los investigadores utilizaron jengibre en polvo disuelto en una solución que aplicaron a células de cáncer de ovario y observaron que causaba la muerte de las células en todos los tests realizados. Pero lo más esperanzador fue la forma en que estas células murieron, ya que se vio dos tipos distintos de muerte: apoptosis (suicidio celular) y autofagia (un tipo de autodigestión).

La mayoría de las pacientes de cáncer de ovarios desarrollan una enfermedad recurrente que, en ocasiones, se hace resistente a la quimioterapia estándar asociada con la apoptosis. Si el jengibre pudiera causar muerte celular por autofagia, además de por apoptosis, podría evitar la resistencia que se da con la quimioterapia convencional.

Los resultados son aún preliminares y hay que seguir investigando en animales, pero abre una posible alternativa a los tratamientos convencionales, que evitaría la resistencia al tratamiento y que no tendría virtualmente efectos secundarios.

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

Referencia: Discovery Salud (Nº 87, pp. 56-66)



¿Sabías que...?

...una deficiencia de Co-enzima Q10 está presente en el 39% de los afectados por hipertensión.

...varios anti-inflamatorios naturales han demostrado efectos positivos en el tratamiento de artritis reumatoidea: bromelina, cúrcuma y jengibre.

¿Sabías que...?

...desde que en 1998 se enriquecieron los cereales con ácido fólico, las muertes por derrame cerebral disminuyeron drásticamente en Canadá y Estados Unidos.

La vitamina K relacionada con la osteoartritis

Anteriores estudios epidemiológicos ya habían relacionado una alta ingesta de vitamina K con una menor incidencia de osteoporosis. Un estudio europeo había mostrado que una combinación de vitaminas K y D junto con calcio, podría tener un efecto significativo en la mejora de la dureza del hueso. Ahora, un nuevo estudio dirigido por Tuhina Neogi de la Boston University School muestra que a menores niveles de vitamina K en sangre, existe una mayor prevalencia de osteoartritis en manos y rodillas.

En el estudio, en el que participaron 672 voluntarios con una media de edad de 66 años, se vio que los pacientes con menores niveles plasmáticos de filoquinona (la principal forma de vitamina K en la dieta) también eran los que con más frecuencia mostraban osteofitos (pequeñas excrescencias del hueso comunes en artritis).

En modelos animales hay proteínas de hueso y de cartílago que son dependientes de vitamina K. Cuando estas proteínas no funcionan adecuadamente, los animales presentan gran cantidad de anomalías en hueso y cartílago, parecidas a las que se dan en osteoartritis.

Se necesitarán más estudios para poder clarificar si esta relación es causal, los niveles de vitamina K adecuados y el mecanismo de acción de esta vitamina en humanos.

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

Referencia: Arthritis and Rheumatism (Vol. 54, pp. 1255-1261)

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 Herbares 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