



PRODAIRY

BY GO LIFE.

BENEFICIOS DE SUS
INGREDIENTES

GO LIFE.





PRODAIRY

Prodairy es un suero de leche aislado que contiene Ácido Glutámico, Cisteína y Glicina. Estos ingredientes promueven la producción natural de Glutathión que es el antioxidante más poderoso que produce el cuerpo humano, promueve la estimulación del sistema inmunológico .

Es bajo en sodio, libre de lactosa en un 98% y libre de caseínatos en un 90%. Está adicionado con probióticos y prebióticos los cuales promueven una buena digestión.

Cada porción cubre una parte importante de la ingesta diaria recomendada de vitaminas y minerales.

Prodairy contiene ingredientes como:

Suero de leche, proteína de suero de leche, Calcio, Cloruro de sodio, Fibra de Avena, Magnesio quelado, ortofosfato de hierro, dióxido de Silicio, Vitamina C, Stevia, Lactobacilos Acidófilos liofilizados, vitamina E, B3, B5, B6, Vitamina B2, Vitamina B1, Vitamina A , Ácido Fólico, Biotina, Vitamina D3, B12.

SUERO DE LECHE

¿QUÉ ES LA PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE?

El suero de leche es el líquido que se separa en el proceso de elaboración del queso.

BENEFICIOS DE LA PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE

1. Aumenta la ingesta de proteína y aminoácidos

Contiene todos los aminoácidos esenciales, aquellos que nuestro organismo no es capaz de producir.

Principalmente, destaca por su contenido en leucina, un aminoácido promotor del crecimiento, y cisteína, que aumenta los niveles del antioxidante glutatión.

En otras palabras, la proteína de suero de leche resulta muy eficaz para estimular el crecimiento en seres humanos.

2. Aumenta la masa muscular
Este es sin duda el beneficio más conocido.

La proteína de suero de leche aumenta el músculo y la fuerza física mediante varios mecanismos:

Proporciona proteína y aminoácidos, ambos esenciales para desarrollar fibra muscular.

Estimula la liberación de hormonas que impulsan el crecimiento de los músculos.

Su contenido en leucina incrementa la síntesis de proteína en los músculos.

El organismo la absorbe y puede hacer uso de ella rápidamente.

3. Sacia el apetito y contribuye a la pérdida de peso

La proteína es el nutriente con mayor efecto saciante, por lo que es lógico afirmar que contribuye a la pérdida de peso al disminuir el apetito.

EL CONSUMO FRECUENTE DEL CONJUNTO DE ESTOS NUTRIENTES HAN DEMOSTRADO QUE PUEDEN TENER BENEFICIOS EN ESTOS CASOS:

- Elevar el sistema inmunológico
- Promover el crecimiento infantil
- Poder antioxidante
- Aumento de la masa muscular
- Aumento de la fuerza y la resistencia física
- Saciante del apetito
- Contribuir en la pérdida de peso y talla
- Aceleración del metabolismo
- Estreñimiento
- Reducir el riesgo cardiovascular
- Mejorar el metabolismo de las grasas
- Anemia
- Funciones reguladoras, estructurales y hormonales
- Actuar como un neurotransmisor tranquilizante del sistema nervioso



Asimismo, estudios científicos han demostrado que el consumo de proteína acelera el metabolismo 80-100 calorías diarias, lo que se traduce en una ingesta menor de calorías al día.

Por supuesto, todos estos efectos positivos en la pérdida de peso no quieren decir que la proteína de suero de leche sea un suplemento milagroso para adelgazar.

Tan solo es un complemento para ayudarte a bajar tallas y, al mismo tiempo, evitar la pérdida de masa muscular.

4. Alta concentración de vitaminas y minerales.

El suero de leche aporta gran cantidad de vitaminas del tipo B C, E y D. Y a su vez cuenta con minerales, tales como el fósforo, el sodio, el calcio, el potasio, el magnesio y el manganeso.

5. Contra el estreñimiento.

Es un importante remedio para luchar contra el estreñimiento, de manera que regula la función intestinal para que el aparato digestivo funcione correctamente.

6. Regula el colesterol.

Diversos estudios del British Journal of Nutrition remarcan que el consumo de suero de leche contribuye a regular el nivel de colesterol. Esto ayuda a bajar la tensión arterial y a reducir el riesgo de desarrollar cualquier tipo de enfermedad cardiovascular.

7. Mejora el metabolismo de las grasas.

Limpia la sangre de toxinas permitiendo que fluya mejor y favorece la eliminación de los líquidos. Por lo que es bueno para las personas con tendencia al sobrepeso y obesas.

¿QUÉ DOSIS DE PROTEÍNA DE SUERO ES LA ADECUADA?

Se recomienda tomar 25g de de suero de leche al día, lo que equivale a una o dos cucharadas (un scoop) .

Contiene todos los aminoácidos esenciales, aquellos que nuestro organismo no es capaz de producir.

Principalmente, destaca por su contenido en leucina, un aminoácido promotor del crecimiento, glicina, ácido glutámico y cisteína que aumenta los niveles del antioxidante glutatión (considerado la molécula de la vida).

LEUCINA

La leucina interviene en los procesos de crecimiento muscular y el control de la glucemia gracias a que estimula la síntesis proteica, favorece la captación de nutrientes en la célula muscular y además, puede servir como precursor de alanina y glutamina.

Una característica interesante de la leucina es que puede ser oxidada directamente en el músculo para obtener energía si no hay glucosa disponible. Por esta razón, los niveles plasmáticos de aminoácidos ramificados disminuyen durante y después del ejercicio.

Durante el ejercicio aeróbico se reducen los niveles de leucina en un 11-30%, durante ejercicios anaeróbicos se reducen un 5-8% e incluso un 30% si se trata de ejercicios de fuerza.

Además, en tejido adiposo y muscular se emplea para la formación de esteroides (funciones reguladoras, estructurales y hormonales) y su consumo en estos dos tejidos es mucho mayor que en el hígado. Algunos de los alimentos con mayor contenido de leucina son:

- Origen animal: carnes rojas, embutidos, vísceras, pescados, quesos, yogur y huevos.

• Origen vegetal: arroz integral, cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza, maíz, patata, semillas, sésamo, soja, trigo, vegetales y frutos secos (almendras, avellanas, nueces, cacahuets, pistachos y piñones).

LEUCINA Y SÍNTESIS PROTEICA.

La leucina previene la destrucción de las proteínas y además, es capaz de estimular la síntesis proteica (regulando el proceso de iniciación de la traducción de las proteínas activando la proteína quinasa mTOR (protein kinase mammalian target of rapamycin). Parte de la actividad atribuida a la leucina se debe a la acción de un metabolito derivado, el HMB. Aproximadamente el 5% de la leucina se convierte en HMB.

Durante la actividad física se incrementa el consumo de los aminoácidos ramificados (oxidación) y se destruyen estructuras proteicas. Como consecuencia de la reducción de la leucina plasmática se reduce también la síntesis proteica. Para conseguir estimular la síntesis proteica y la recuperación muscular es necesario incrementar los niveles de leucina.

Los músculos están sometidos constantemente a la degradación de sus proteínas. Para mantener la musculatura se produce también síntesis de proteínas musculares. Este proceso en conjunto se denomina "turn over" proteico.

Cuando la síntesis proteica es mayor a la degradación se consigue crecimiento muscular, mientras que si la degradación muscular es mayor a la síntesis proteica se produce pérdida de masa muscular.

Con la ingesta de alimentos se incrementa la síntesis proteica y aunque también existe cierta degradación proteica, el resultado es un balance positivo.

Después de un periodo de ayuno la síntesis

proteica disminuye entre un 15 y un 30%. El resultado es un balance neto negativo que se traduce en la pérdida de proteínas corporales. Esta situación se mantiene hasta que llega un estímulo suficiente de síntesis proteica, como la ingesta de energía y aminoácidos, donde la cantidad de leucina juega un papel clave.

En los deportes de resistencia se reduce la síntesis proteica y se incrementa en gran medida la degradación proteica, generando un estado catabólico hasta que se suministran energía y proteínas suficientes.

Los ejercicios de fuerza también producen gran destrucción proteica. Sin embargo, aunque en los ejercicios de fuerza el catabolismo proteico es mayor, también es mayor la síntesis proteica. Resultando un balance neto ligeramente mayor en los deportes de fuerza. Después del entrenamiento con cargas (pesas) se incrementa mucho la síntesis proteica si se suministran los nutrientes adecuados, entre ellos leucina.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Garantizar un correcto estado nutricional.

La suplementación con leucina tiene diferentes beneficios como el mantenimiento del estado nutricional y de la salud, al tratarse de un aminoácido esencial su aporte como complemento dietético garantiza que los requerimientos queden cubiertos.

Rendimiento deportivo y ganancias de masa muscular.

La leucina consumida antes y durante el ejercicio atenúa la destrucción muscular y también estimula la síntesis proteica.

La ingestión de leucina y los demás BCAAs durante el ejercicio aeróbico reduce la destrucción muscular y retrasa el vaciado de los depósitos de glucógeno.



GO LIFE®

La fatiga se produce por diferentes mecanismos como el vaciado de los depósitos de glucógeno, incremento de la acidez muscular (acumulación de protones), descenso en los niveles de fosfocreatina o incremento en la relación triptófano libre/BCAAs.

La suplementación con BCAAs podría actuar sobre los depósitos de glucógeno y en la relación de triptófano/BCAAs mejorando el rendimiento y la capacidad de concentración durante el ejercicio.

Consumida después del esfuerzo deportivo, la leucina mejora las adaptaciones al entrenamiento de fuerza y permite alcanzar el máximo potencial de la síntesis proteica y recuperación.

La suplementación con leucina en combinación con un entrenamiento adecuado incrementa la masa muscular, la fuerza y reduce la grasa corporal.

El consumo de leucina es capaz de reducir el dolor causado por el entrenamiento excéntrico y prevenir el descenso en los niveles de fuerza y testosterona que pueden producirse como consecuencia de un exceso de entrenamiento.

El consumo de BCAAs, y por lo tanto de leucina, también favorece la resíntesis y recuperación de los depósitos de glucógeno. Esta capacidad permite una mejor recuperación muscular y de los depósitos energéticos corporales.

Mantenimiento de la masa muscular y prevención de la atrofia muscular.

La capacidad anticatabólica de la leucina es útil en la prevención de la pérdida de masa muscular como durante periodos de definición, procesos de pérdida de peso o durante inmovilizaciones forzadas como lesiones o recuperación de cirugías.

Los niveles de leucina se alteran durante el envejecimiento provocando un desequilibrio

entre producción y destrucción de las proteínas musculares. Razón por la cual, se origina una pérdida de masa muscular importante en personas de edad avanzada (sarcopenia). La suplementación con leucina es eficaz para proteger la musculatura que se produce con la edad.

GLICINA

La glicina (también denominada glicocola) es un aminoácido no esencial. Es el aminoácido más pequeño, forma parte de las proteínas y es importante en la síntesis de ADN, fosfolípidos, colágeno y elastina.

Todas las células tienen la capacidad de sintetizar glicina. El precursor más importante es la serina y a su vez, la glicina se utiliza para sintetizar gran número de sustancias como por ejemplo las purinas, sales biliares, creatina, glutatión, colágeno, elastina y porfirinas (necesarias para la síntesis de hemoglobina y mioglobina).

La glicina actúa como neurotransmisor inhibitor del sistema nervioso central especialmente en la médula espinal, tallo cerebral y retina. Funciona armónicamente con la glutamina, sustancia que juega un papel fundamental en la función cerebral.

La glicina administrada como complemento dietético pretende garantizar que los requerimientos de este aminoácido queden cubiertos. Especialmente cuando los requerimientos están aumentados o en dietas bajas en proteínas como personas vegetarianas o ancianas.

Las personas deportistas suelen tener los requerimientos proteicos incrementados como consecuencia de una elevada tasa de síntesis proteica, ya sea por formación de nuevas proteínas musculares en deportistas de fuerza o como consecuencia de la recuperación muscular en deportistas de resistencia. La glicina también es útil en la población deportista debido a que

retarda la degeneración muscular, favorece la liberación de la hormona del crecimiento y mejora el almacenamiento de glucógeno. Además, forma parte esencial en la síntesis de creatina.

Asuvez, las aplicaciones como complemento dietético de la glicina se relacionan con sus funciones en el cuerpo humano:

La glicina actúa como un neurotransmisor tranquilizante del sistema nervioso y ayuda a controlar los niveles de amoníaco en el cerebro. Además, contribuye a mantener las funciones motoras.

La glicina promueve la salud del sistema digestivo al actuar como un antiácido, mantiene la próstata sana, contribuye a la correcta actividad del sistema inmunológico y es un aminoácido útil para reparar tejidos dañados favoreciendo su curación.

Los complementos de glicina se han relacionado con la prevención de enfermedades degenerativas como la artrosis o la osteoporosis.

DOSIS

Los requerimientos de glicina están en torno a 15 mg/ día. El cuerpo humano sintetiza unos 2-3 gramos al día y la dieta normal aporta también unos 2-3 gramos. Se ha visto que una suplementación de unos 10 gr al día previene enfermedades degenerativas como la artrosis o la osteoporosis.

PRECAUCIONES

Nunca deben superarse dosis superiores a 60 gramos de glicina debido a que produciría alteraciones en el sistema nervioso.





ÁCIDO GLUTÁMICO

El ácido glutámico actúa como estimulante del sistema inmunológico reduciendo infecciones y desempeña un papel importante en la síntesis de distintos aminoácidos, como es el caso de la ornitina, arginina, prolina e hidroxiprolina.

Por su parte, el glutamato es el neurotransmisor estimulante más común en el sistema nervioso central y junto a la vitamina B6 es precursor del neurotransmisor GABA de acción sedante y tranquilizante.

El cerebro presenta una concentración de ácido glutámico libre unas 100 veces superior que la sangre. El ácido glutámico interviene en la utilización de la glucosa por las células del cerebro, aportando energía y parece ser que interviene en la estimulación de la hormona liberadora de la gonadotropina, fundamental para la diferencia cerebral y corporal (dimorfismo) entre hombre y mujeres.

El ácido glutámico es precursor del aminoácido glutamina. La glutamina presenta dos átomos de nitrógeno por lo que funciona como sistema de transporte de nitrógeno desde los tejidos periféricos hacia el hígado.

El ácido glutámico también es precursor de las bases púricas y pirimidínicas, presentando un papel importante en la síntesis de ácidos nucleicos.

Por último, interviene en la síntesis de la enzima glutatión y cumple un papel importante en la regulación del equilibrio ácido-base, regula la producción de urea en el hígado y juega un papel fundamental en el mantenimiento y crecimiento celular.

APLICACIONES

El aporte de ácido glutámico busca garantizar las funciones propias del

aminoácido. Como complemento dietético se emplea en casos de demencia senil y falta de concentración, además de ayudar al cerebro a controlar los niveles de amoniaco.

El ácido glutámico resulta útil en el tratamiento de disfunciones de próstata y también es utilizado para combatir la impotencia. El ácido glutámico favorece la cicatrización de úlceras, mantiene la permeabilidad del intestino y previene su atrofia. Su consumo alivia la fatiga y la depresión, y es frecuente en casos de alcoholismo.

Por otra parte, el empleo del glutamato en la industria alimentaria busca potenciar el sabor de los alimentos.

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Es un componente esencial en el proceso de la síntesis de proteínas.
- Impulsa la generación de energía en el sistema
- Ayuda al mantenimiento y crecimiento celular.
- Regula la producción de los ácidos en el riñón y de la urea en el hígado.
- Participa en el transporte de nitrógeno a los diferentes órganos.
- Las células de la mucosa intestinal son consumidoras de ácido glutámico para su excelente funcionamiento.
- Es vital para las células del sistema
- El ácido glutámico forma parte de la síntesis de ácidos nucleicos y otras moléculas, convirtiéndolo en una potencial antioxidante.

FUNCIONES

- Fortalece el canal de transmisión de las energías en todo el cuerpo.
- Este aminoácido juega fundamental en la síntesis de proteína, impulsando el desarrollo y reproducción de nuevas proteínas.
- Sirve como catalizador en el metabolismo anabólico de los músculos, ayudando en el

fortalecimiento de la fibra muscular.

- Es el aminoácido que ayuda al buen funcionamiento del cerebro porque es un neurotransmisor; de igual manera fortalece el sistema nervioso, la médula espinal y a la fluidez del nitrógeno en los diferentes órganos que componen el sistema.

BENEFICIOS

- Para los niños es ideal porque ayuda a mejorar los procesos de aprendizaje y déficit de atención, elevando el coeficiente intelectual (IQ) y mejorando la memoria. Lleva la información de manera correcta al cerebro.
- Como el ácido glutámico estimula la producción de neurotransmisores, ayuda al buen funcionamiento del cerebro, previene las enfermedades cardíacas, la diabetes, la hipertensión. Ayuda al sistema nervioso y al cerebro en la demanda de energía.
- Brinda vitalidad al sistema nervioso y al cerebro, mejorando el agotamiento mental.
- Ayuda a las personas a una recuperación más rápida después de largos periodos de tiempo dedicados al estudio y trabajo.
- Retarda el proceso de envejecimiento porque combate la actividad de los radicales libres.
- Como participa en la síntesis de proteínas, fortalece el tejido muscular y estimula las hormonas de crecimiento ayudando al mantenimiento muscular.
- Fortalece los procesos digestivos, reparando daños en la mucosa intestinal y cicatriza heridas que se puedan presentar en este sistema. También ayuda al buen funcionamiento del colon.
- Aporta nutrientes al torrente sanguíneo para luego ser distribuidos a distintas partes del cuerpo.



GO LIFE.

- Previene de cáncer de mama y de próstata.
- Fortalece el sistema inmunológico.

DOSIS

Se recomienda tomar ácido glutámico a través de algún suplemento dietético cuando no se alcanza la ingesta mínima necesaria al día, o cuando se requiere por alguna patología en especial o se realiza algún deporte de resistencia o fuerza que necesite una cantidad extra de energía.

¿CUÁNDO TOMAR?

- Cuando se observa alteraciones en el sistema
- Al presentar dificultades para concentrarse o déficit de atención.
- Si existen problemas de memoria inmediata o en el tiempo.
- Cuando se presentan problemas en los procesos de aprendizaje, en niños y adolescentes.
- Si se presentan pérdida de los reflejos en el proceso de envejecimiento.
- Si existen cansancio mental continuo.
- Para controlar crisis alcohólica
- En el caso de niños y adolescentes al presentar apatía escolar

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Su uso excesivo puede causar daños a nivel del riñón y el hígado, porque ambos organismo participan en el proceso de eliminación de los nitrógenos sobrantes, causando la aceleración metabólica de los aminoácidos. También puede sobrecargar la actividad del páncreas originando disfunción en la actividad hepática.

CISTEÍNA

La cisteína contribuye a la síntesis de glutatión, uno de los desintoxicantes naturales más importantes y poderosos del organismo que impide la oxidación de las proteínas. La cisteína es a su vez precursor

del aminoácido taurina.

La cisteína es un aminoácido azufrado (al igual que la metionina) que contiene un grupo tiol (-SH). A pH básico este grupo se oxida y dos cisteínas pueden unirse por enlace disulfuro formándose la cistina. Los enlaces disulfuro entre dos cisteínas de una misma proteína aumentan la estabilidad térmica de esa proteína.

La cisteína tiene relación con enfermedades como la cistinuria, enfermedad autosómica recesiva que se caracteriza por la presencia de cálculos renales producidos por una reabsorción deficitaria, y posterior precipitación de la cistina en la orina.

APLICACIONES:

Los usos de la cisteína vienen relacionados con sus funciones en el organismo e incluye el incremento de la capacidad antioxidante del organismo y la mejora de las funciones inmunitarias. La cisteína también se emplea para proteger el hígado y el sistema linfático, así como para ayudar a desintoxicar y proteger el intestino y los ojos.

La cisteína se emplea para proteger el sistema cardiovascular, principalmente para prevenir la oxidación del colesterol LDL (colesterol malo), reducir el riesgo cardiovascular, controlar los niveles de glucosa en sangre y reducir los daños producidos por accidentes cerebrovasculares.

El empleo de L-cisteína mejora el control de la glucosa en pacientes diabéticos y reduce la inflamación vascular.

Asimismo, la cisteína también se emplea para mejorar el rendimiento deportivo. El estrés oxidativo contribuye a la fatiga muscular, y un incremento en la capacidad antioxidante del cuerpo humano favorece un rendimiento adecuado.

Por último, la cisteína se emplea para favorecer la eliminación de los metales



pesados y la eliminación del moco denso de las vías respiratorias.

DOSIS

La cisteína es un aminoácido no esencial, lo que significa que el organismo es capaz de sintetizarlo mediante reacciones enzimáticas a partir de la metionina.

EFFECTOS SECUNDARIOS:

La cisteína en las dosis habituales no produce efectos secundarios. Sin embargo, personas con afecciones hepáticas o renales no deben ingerir grandes cantidades de aminoácidos sin la supervisión de un profesional.

GLUTATIÓN

El glutatión (GSH) es una molécula formada por la asociación de 3 aminoácidos: ácido glutámico, cisteína y glicina. Es el principal antioxidante con presencia en todas las células y ayuda a protegerlas de los radicales libres y los tóxicos celulares en general.

En las células, el glutatión se encuentra en estado reducido (GSH) disponible para su función y, en menor cuantía, en su estado oxidado (GSSG), fruto de su acción de defensa de la célula. Una enzima Glutathione reductase la va reparando a medida que se oxida.

Todas las células del organismo tienen glutatión, pero la síntesis de glutatión en el hígado se ha demostrado que es esencial. En estudios de laboratorio se observa cómo los ratones que no pueden disponer de glutatión en el hígado mueren al cabo de poco tiempo.

Es por ello que se le ha denominado la molécula de la vida.

FUNCIONES DEL GLUTATIÓN:

La función principal del glutatión es proteger sus células y las mitocondrias del daño oxidativo y peroxidación. El envejecimiento disminuye la capacidad de producir glutatión reducido, al igual que diversos problemas de salud, como el Alzheimer, Parkinson, arterioesclerosis o las cataratas entre otros. La disminución del glutatión puede influir en el desarrollo de la arteriosclerosis y el daño coronario.

El glutatión es un antioxidante endógeno es decir, es producido en el propio organismo. Así mismo, protege de la acción de los oxidantes exógenos que adquirimos mediante la nutrición, es decir con la alimentación y la complementación como son las vitaminas y otras moléculas del reino vegetal.

Es interesante en enfermos crónicos, que padecen problemas respiratorios, digestivos, hepáticos o metabólicos como la diabetes. Se observa también una función desintoxicante, pues elimina tóxicos cancerígenos que el cuerpo absorbe mediante procesos llamados de conjugación y protege, además, de las radiaciones.

Es importante su acción durante el embarazo, pues neutraliza posibles contaminantes del feto. Protege el sistema inmune en el curso de las infecciones relacionadas con la tasa de glóbulos blancos. Otra de sus funciones es la de proteger el sistema energético del organismo por su acción de defensa de las mitocondrias, verdaderas centrales productoras de energía celular.

Es genoprotector actuando en la reparación del ADN. El glutatión ayudaría a defender al organismo frente a los tóxicos cancerígenos ambientales. Se ha observado que las células cancerígenas tienen niveles altos de glutatión. Su complementación en el curso de la enfermedad y su tratamiento debe ser controlada por los oncólogos, pues puede interferir con los medicamentos de quimioterapia.

¿DÓNDE SE ENCUENTRA?

Aunque nuestro propio cuerpo produce glutatión, este también se encuentra en los alimentos. Los veganos lo consumen, por ejemplo, con la espinaca, el aguacate, los espárragos, la patata, el brócoli o los cítricos. La ingesta dietética no se relaciona con una mayor concentración plasmática ni mayor actividad.

¿ES EL ANTIOXIDANTE MÁS IMPORTANTE?

Suele decirse, pero no es exactamente así. A lo que suele referirse esta afirmación es a que es capaz de volver a activar otros antioxidantes que ya estén oxidados, como la vitaminas E y la vitamina C, el ácido lipoico o la coenzima Q10, y de hacer que vuelvan a estar listos para hacer su trabajo.

Un antioxidante se define de manera general como cualquier cosa que neutralice los oxidantes, y por lo general también se conocen como radicales libres. Los detalles de la actividad antioxidante son complejos, pero todo se reduce a la disponibilidad y necesidad de un electrón. Los electrones quieren vivir en pares. El fuerte deseo de una molécula por tener sus electrones en pares determina lo fuerte que es como antioxidante o como oxidante.

Los antioxidantes hacen su trabajo donando electrones a material reactivo oxidado. Esto estabiliza al oxidante y reduce el estatus oxidante de la célula. El glutatión es el antioxidante soluble en agua más numeroso y prominente. Es un poderoso antioxidante endógeno, es decir, que se produce dentro del cuerpo.

La estructura de la proteína es muy buena para neutralizar las sustancias oxidantes presentes en el cuerpo. Colocar el átomo de sulfuro de la cisteína con los otros dos aminoácidos –glicina y glutamato—es la clave. Esto permite que el glutatión acepte y done electrones muy fácilmente.

Se puede pensar en esto como la estructura molecular perfecta por el trabajo que hace. Incluso hay un proceso—descrito arriba—que regenera las moléculas de glutatión de manera que puedan seguir depurando radicales libres. Esto se conoce como “ciclo redox”, y por lo general es la razón por la que los antioxidantes endógenos y la enzimas son más poderosos que los antioxidantes provenientes de la dieta.

Los antioxidantes que provienen de nuestra dieta tienden a ser consumidos en una o dos reacciones antioxidantes, pero los antioxidantes endógenos pueden entrar en el ciclo redox, lo que significa que fácilmente van y vienen entre la reducción y la oxidación.

Tienen un mecanismo específico para facilitar este proceso (piense en GR). Esta es la razón por la que pueden pasar por cientos, si no es que miles, de reacciones antioxidantes más.

La eficiencia en el proceso de regeneración del glutatión es crucial para mantener las células en un estado reducido y saludable. La relación GSH-GSSG es un importante indicador de la eficiencia de nuestro metabolismo y de la cantidad de estrés oxidante celular.

¿SON ÚTILES LOS SUPLEMENTOS?

Los suplementos puede que se utilicen en momentos de elevado estrés oxidativo (fumadores, cáncer) y en inmunodeprimidos, pero dispensados por profesionales sanitarios para controlar dosis e interacciones.

La ingesta prolongada puede afectar a los niveles de zinc.

¿RESULTA VITAL PARA EL SISTEMA INMUNITARIO?

Sí, el glutatión es necesario para el correcto

funcionamiento de los glóbulos blancos de nuestro sistema inmunitario. Les ayuda a reproducirse adecuadamente y a ser efectivos en la lucha contra virus, bacterias y otros patógenos que supongan un peligro para nuestra salud.

¿ES REALMENTE UN PROTECTOR DEL CEREBRO?

Es verdad que las personas con enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer presentan un mayor estrés oxidativo, la suplementación con glutatión puede prevenir estas enfermedades.

¿TIENE UN EFECTO DESINTOXICANTE?

Se une a algunos tóxicos en el hígado y colabora en su eliminación por vía renal. Esto forma parte de la función normal de estos órganos en la limpieza del organismo. No podemos esperar que nos sirva por sí solo para curar una enfermedad.

¿PUEDO AUMENTAR SU NIVEL ORGÁNICO?

Sí, lo puedes hacer con las siguientes pautas:

- Controlando el estrés.
- Evitando tóxicos como el tabaco o el alcohol, que aumentan la presencia de radicales libres.
- Haciendo ejercicio físico.
- Llevando una dieta saludable que asegure la presencia de todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

MÉTODO PARA ELEVAR LA GLUTATIÓN

Un método más promisorio para elevar los niveles de glutatión en el cuerpo involucra tomar cisteína suplementaria o suplementos antioxidantes. Evidencia sugiere que la cisteína (con frecuencia suministrada en forma de proteína de suero de leche, que es alta en cisteína) puede elevar los niveles de glutatión en personas con cáncer, hepatitis o VIH.

DEFICIENCIAS:

Los niveles de glutatión en el cuerpo se reducen por fumar cigarrillos. Varias enfermedades están asociadas con los niveles reducidos de glutatión, incluyendo el cáncer, cataratas, diabetes e infección por VIH.

CALCIO

¿QUÉ ES EL CALCIO Y PARA QUÉ SIRVE?

El calcio es un mineral presente en muchos alimentos. El cuerpo necesita el calcio para mantener los huesos fuertes y llevar a cabo muchas funciones importantes. Casi todo el calcio se almacena en los huesos y los dientes, donde apoya su estructura y rigidez. El cuerpo también necesita calcio para que los músculos se muevan y los nervios transmitan mensajes del cerebro a distintas partes del cuerpo. Además, el calcio ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos por todo el cuerpo y a liberar hormonas y enzimas que influyen casi todas las funciones del cuerpo.

¿CUÁNTO CALCIO NECESITO?

La cantidad diaria de calcio que necesita depende de su edad. A continuación se indican las cantidades promedio de calcio recomendadas por día en miligramos (mg):

| Etapa de la vida | Cantidad recomendada |
|---|----------------------|
| Bebés hasta los 6 meses de edad | 200 mg |
| Bebés de 7 a 12 meses de edad | 260 mg |
| Niños de 1 a 3 años de edad | 700 mg |
| Niños de 4 a 8 años de edad | 1,000 mg |
| Niños de 9 a 13 años de edad | 1,300 mg |
| Adolescentes de 14 a 18 años de edad | 1,300 mg |
| Adultos de 19 a 50 años de edad | 1,000 mg |
| Hombres adultos de 51 a 70 años de edad | 1,000 mg |



GO LIFE.
19

| | |
|---|----------|
| Mujeres adultas de 51 a 70 años de edad | 1,200 mg |
| Adultos de 71 o más años de edad | 1,200 mg |
| Adolescentes embarazadas o en período de lactancia | 1,300 mg |
| Mujeres adultas embarazadas o en período de lactancia | 1,000 mg |

¿QUÉ PASA SI NO CONSUMO SUFICIENTE CALCIO?

A corto plazo, la insuficiencia en el consumo de calcio no produce síntomas evidentes porque el cuerpo mantiene los niveles de calcio en la sangre tomando lo que necesita de los huesos. A largo plazo, el consumo de calcio por debajo de los niveles recomendados repercute en la salud de distintas formas, como una masa ósea baja (osteopenia) y un aumento de los riesgos de osteoporosis y fracturas óseas.

Los síntomas graves de deficiencia de calcio incluyen adormecimiento y hormigueo en los dedos, convulsiones y ritmos cardíacos anormales que pueden provocar la muerte si no se corrigen. Estos síntomas casi siempre ocurren en personas con problemas graves de salud o que se encuentran bajo determinados tratamientos médicos.

¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS EFECTOS DEL CALCIO EN LA SALUD?

Los científicos estudian el calcio para determinar cómo afecta a la salud. A continuación se ofrecen ejemplos de los resultados de estas investigaciones:
Salud ósea y la osteoporosis

Los huesos requieren abundantes cantidades de calcio y vitamina D durante la niñez y la adolescencia para alcanzar su fuerza y contenido de calcio máximos a los 30 años de edad. Después de esa edad, los huesos pierden calcio lentamente, pero se puede reducir esta pérdida mediante el consumo recomendado de calcio durante

la edad adulta y el mantenimiento de una vida sana con actividad física de resistencia (como caminar y correr).

La osteoporosis es una enfermedad ósea de los adultos de mayor edad (en especial, mujeres) en que los huesos se vuelven porosos, frágiles y propensos a fracturas. Es un grave problema de salud para millones de adultos mayores de 50 años de edad. La ingesta adecuada de calcio y vitamina D, al igual que el ejercicio habitual, es esencial para mantener la salud de los huesos durante toda la vida.

Consumir suplementos de calcio y de vitamina D reduce el riesgo de fracturas y caídas en los ancianos frágiles que residen en establecimientos geriátricos.

CÁNCER

Los estudios han analizado la probabilidad de que los suplementos dietéticos o las dietas con un alto contenido de calcio contribuyan a reducir los riesgos de cáncer colorrectal.

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Algunos estudios indican que la ingesta de las cantidades recomendadas de calcio puede reducir el riesgo de tener presión sanguínea alta. En particular, un estudio importante descubrió que una dieta con muchos productos lácteos con poco o nada de contenido graso, vegetales y frutas redujo la presión sanguínea alta.

Preeclampsia

La preeclampsia es un grave trastorno médico que se presenta durante el embarazo, cuando la mujer embarazada tiene hipertensión arterial y problemas renales, que hacen que la proteína se filtre a la orina. Es la causa principal de enfermedad y muerte en mujeres embarazadas y recién nacidos. En el caso de las mujeres que consumen menos de 900 mg diarios, tomar suplementos de calcio (1,000 o más miligramos diarios) durante el embarazo reduce el riesgo de preeclampsia.

En la mayoría de la gente, otros factores (como no beber suficientes líquidos) probablemente influyen más en el riesgo de tener cálculos renales que el consumo de calcio.

Pérdida de peso

CLORURO DE SODIO

Es un un macro mineral que forma parte del cloruro sódico (sal de mesa). Nuestros músculos y sistema nervioso lo necesitan para funcionar correctamente.

Tiene un papel fundamental en el metabolismo, la absorción de nutrientes y el impulso nervioso en la contracción muscular. La expulsión del sodio se realiza por la orina fundamentalmente, seguido del sudor y las heces.

BENEFICIOS:

- Regula la presión arterial, el reparto de agua en el organismo y el volumen sanguíneo.
 - Contribuye al proceso digestivo.
 - Aporta energía.
 - Regulación de la presión arterial y el volumen sanguíneo.
 - Fundamental para el correcto funcionamiento de músculos y del sistema nervioso.
 - Colabora en la absorción de nutrientes.
 - Interviene en la contracción de los músculos.
 - Está presente en los huesos.
- Síntomas ante la deficiencia
- Neuralgias o dolores localizados.
 - Alteraciones de los impulsos nerviosos y ritmo del corazón.
 - Incapacidad para digerir los hidratos de carbono.
 - Falta de energía, cansancio.
 - Confusión mental y/o mareos.
 - Deshidratación.
 - Tensión arterial baja.

Exceso de sodio:

Tan perjudicial es el defecto como el exceso

de sodio en la dieta. Entre los efectos negativos que puede provocar su consumo excesivo en la dieta, los siguientes son los más relevantes:

- Hipertensión.
- Problemas en los riñones.
- Úlceras y gastritis.
- Retención de líquidos que provocan ojeras, celulitis y varices.
- Osteoporosis.

AVENA

BENEFICIOS:

1. CONTROLA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE

Esto, sin duda es una buena noticia para las personas que sufren diabetes, ya que, al ser una buena fuente de fibra, la avena ayuda a reducir la absorción de azúcar en el intestino y por tanto, también disminuye los niveles de glucosa en la sangre.

2. MEJORA LA DIGESTIÓN

La avena es un cereal aconsejado para personas con estreñimiento debido a su alto contenido en fibra soluble, que facilita el tránsito intestinal. Ayuda a digerir los alimentos y regula nuestro sistema digestivo llegando incluso a mejorarlo.

3. COLESTEROL A RAYA

Un componente de la avena llamado Beta-glucano (fibra) actúa de manera beneficiosa para las personas que tienen el colesterol alto. Consumirla a diario es una buena forma de bajar los niveles de triglicéridos y colesterol "malo" en sangre.

Además, es buena para el corazón, ya que contiene gran cantidad de ácidos omega 3 y linoleicos (grasas buenas) que ayudan también a aumentar el colesterol bueno. Tanto el consumo de cereales integrales como el de fibra reducen el riesgo de



GO LIFE

tensión arterial alta y el de tener un ataque cardiaco.

4. GRAN FUENTE DE ENERGÍA Y PROTECCIÓN

Es recomendable consumirla a primera hora de la mañana o antes del mediodía, especialmente para las personas que pasan muchas horas fuera de casa. Como añadido, la avena ayuda a reforzar el sistema inmunitario.

5. PREVIENE ENFERMEDADES

El consumo de avena puede prevenir el hipotiroidismo, ya que contiene yodo, mineral que hace funcionar correctamente la glándula tiroidea. Además, las propiedades expectorantes y mucolíticas de la avena, mejoran los problemas de tos y bronquitis. Un aumento de este tipo de cereales puede reducir hasta en un 50 % el riesgo de asma en niños.

6. AYUDA AL SISTEMA NERVIOSO Y A LOS HUESOS

Gracias a las vitaminas del complejo B que contiene la avena desarrolla, mantiene y equilibra el funcionamiento del sistema nervioso. En cuanto a los huesos, cuenta con una gran cantidad de calcio que puede ayudar a evitar la desmineralización de los huesos y, por tanto, prevenir la osteoporosis.

7. REGENERA LOS TEJIDOS

En total, son ocho los aminoácidos esenciales de la avena, lo que la convierten en una fuente de proteínas de gran valor, lo que permite formar tejidos nuevos en el cuerpo.

8. ENERGÍA SANA

El contenido en hidratos de carbono de la avena es similar al de otras semillas, en torno al 60%. Se trata en su mayor parte

de polisacáridos de absorción lenta, que proporcionan mayor sensación de saciedad después de comer, y van aportando energía de manera moderada pero constante.

A este efecto contribuye su riqueza en fibra (6,7%). Con ello se evitan la debilidad, el cansancio y la ansiedad que llevan a comer entre horas y a desequilibrar la dieta.

9. EL CEREAL CON MÁS PROTEÍNA

Su aporte de proteínas (13,8%) es el más alto entre los cereales. Consumirla junto a una legumbre, cocinada por ejemplo con suero de leche, con lentejas o alubias, permite obtener proteínas más completas.

10. RICA EN MINERALES Y VITAMINAS

Una ración de 50 gramos de copos de avena integral aporta el 25% del fósforo diario, el 20% del magnesio, el 15% del hierro, el 50% del manganeso y el 22% de la vitamina B1. Además aporta algo de potasio, calcio, selenio, silicio, cobre, zinc y vitaminas E, B2 y B3, así como numerosos antioxidantes y antiinflamatorios como las avenantramidas.

11. CONTROLA EL AZÚCAR

Estimula la actividad del páncreas, y es una fuente de energía de asimilación lenta, y de fibra. Por ello es recomendable para diabéticos no insulino-dependientes al contribuir a estabilizar el azúcar en la sangre: tomarla en el desayuno, por ejemplo, ayuda a mantener este nivel más estable.

12. PROTEGE DEL CÁNCER

Puede ser protector frente a algunos tipos de cáncer, como los de colon, mama o próstata.

13. FORTALECE LA MUSCULATURA

Los avenacósidos son otras sustancias que han dado lugar a un negocio floreciente. Se trata de esteroides anabólicos y son variantes químicas de la hormona testosterona.

Para consolidar la musculatura lograda con el entrenamiento, los deportistas precisan cierta cantidad de testosterona circulando por la sangre. El esfuerzo hace que disminuya, pero los avenacósidos ayudan a recuperarla.

EFFECTOS SECUNDARIOS:

- Puede aumentar el volumen de evacuación y producir ligeramente gases intestinales.
- Existen casos muy raros de dermatitis por contacto (picazón en la piel ante el contacto con salvado)
- Los celíacos deben evitar el consumo porque el grano contiene gluten.

DOSIS:

La recomendación de los nutricionistas es consumir al menos tres cucharadas soperas de salvado de avena al día, algo equivalente a la mitad de una taza de té.

MAGNESIO QUELADO

El magnesio es el cuarto mineral más abundante en el cuerpo humano. Desempeña varias funciones importantes en la salud de nuestro cuerpo y el cerebro.

Aunque el magnesio es fundamental para el buen funcionamiento de sistema muscular, nervioso, cardiovascular e inmune, aproximadamente el 70% de la población presenta deficiencias de este mineral en la dieta, por lo que una suplementación de magnesio se hace muchas veces necesaria.

BENEFICIOS:

1. El magnesio interviene en cientos de reacciones bioquímicas en tu cuerpo.

El magnesio es un mineral que se encuentra en la tierra, el mar, las plantas, los animales

y los seres humanos. Alrededor del 60% de magnesio en el cuerpo se encuentra en los huesos, mientras que el resto se encuentra en los músculos, los tejidos blandos y fluidos, incluyendo sangre.

De hecho, cada célula de tu cuerpo lo contiene, y lo necesita para funcionar. Una de las principales funciones del magnesio está actuando como un cofactor o “molécula ayudante” en las reacciones bioquímicas realizadas de forma continua por las enzimas.

2. El magnesio podría aumentar el rendimiento en el ejercicio.

El magnesio también desempeña un papel en el rendimiento del ejercicio. Durante el ejercicio, puede que en realidad necesitemos un 10-20% más de magnesio que cuando estamos descansando, dependiendo de la actividad.

El magnesio ayuda a mover el azúcar en la sangre de los músculos y a eliminar el ácido láctico, que puede acumularse en los músculos durante el ejercicio y causar dolor. Los estudios han demostrado que los suplementos pueden aumentar el rendimiento físico de los atletas, los ancianos y las personas con enfermedades crónicas.

3. El magnesio combate la depresión.

El magnesio juega un papel crítico en la función cerebral y el estado de ánimo y los niveles bajos están relacionados con un mayor riesgo de depresión.

Un análisis de más de 8.800 personas encontró que personas menores de 65 años con la menor ingesta tenían un 22% más de riesgo de depresión.

4. El magnesio es eficaz contra la diabetes tipo 2.

El magnesio también tiene efectos beneficiosos contra la diabetes tipo 2. Se



cree que alrededor del 48% de los diabéticos tienen niveles bajos de magnesio en la sangre. Esto puede afectar a la capacidad de la insulina para mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control.

5. El magnesio puede reducir la presión arterial

Los estudios demuestran que la suplementación con magnesio puede disminuir la presión arterial.

En un estudio, las personas que tomaron 450 mg por día experimentaron una disminución significativa en la presión arterial sistólica y diastólica .

6. El magnesio tiene efectos anti-inflamatorios

La baja ingesta de magnesio está vinculada a la inflamación crónica, que es uno de los conductores del envejecimiento, la obesidad y las enfermedades crónicas.

7. El magnesio puede ayudar a prevenir las migrañas

Las migrañas son dolorosas y debilitantes. Náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y al ruido ocurren a menudo. Algunos investigadores creen que las personas que sufren de migrañas son más propensas que otras a padecer deficiencia de magnesio.

8. El magnesio reduce la resistencia a la insulina

La resistencia a la insulina es una de las principales causas del síndrome metabólico y la diabetes tipo 2. Se caracteriza por un deterioro de la capacidad de las células musculares y del hígado para absorber correctamente el azúcar de la sangre.

El magnesio juega un papel crucial en este proceso, y muchas personas con síndrome metabólico tienen deficiencia.

9. El magnesio mejora los síntomas del síndrome premenstrual

El síndrome premenstrual (SPM) es uno de los trastornos más comunes entre las mujeres en edad de procrear. Sus síntomas incluyen la retención de agua, calambres abdominales, cansancio e irritabilidad.

Curiosamente, el magnesio se ha demostrado que mejora el estado de ánimo en mujeres con SPM, y también puede reducir la retención de agua y otros síntomas.

10. El magnesio es seguro y ampliamente disponible

El magnesio es absolutamente esencial para una buena salud. La ingesta diaria recomendada es de 400-420 mg por día para los hombres, y de 310-320 mg por día para las mujeres. Puede obtenerse de alimentos y suplementos.

SÍNTOMAS DE LA DEFICIENCIA DE MAGNESIO

Cuando no tenemos el suficiente aporte de magnesio en la dieta, el cuerpo lo nota. Algunos síntomas destacados son:

- - Dolor muscular, calambres, dolor en el pecho (debido a espasmos en el músculo del corazón), síndrome de piernas inquietas, entumecimiento y hormigueo
- Dolores de cabeza y migrañas.
- Fatiga Crónica.
- Infecciones bacterianas y/o fúngicas.
- Depresión, ansiedad y nerviosismo.
- Agotamiento rápido durante el ejercicio.
- Insomnio y despertar a media noche.
- Ansiedad, depresión.
- Confusión mental, dificultad para concentrarse y problemas de memoria.
- Fibromialgia.
- Alteraciones hormonales, síndrome premenstrual e impotencia.
- Hipertensión.
- Piedras en el riñón.

EFECTOS SECUNDARIOS:

Tomar demasiado magnesio en forma de suplementos por nuestra cuenta puede tener efectos adversos como diarreas, náuseas y otras molestias digestivas. A dosis muy altas, puede tener efectos más graves, aunque no es habitual que suceda, pero sí que hay que extremar la precaución en pacientes renales y en niños.

ORTOFOSFATO DE HIERRO

El fosfato dipotásico (K_2HPO_4) es un aditivo conocido también por otros nombres como sal dipotásica, ortofosfato dipotásico, fosfato de potasio y se denomina con el número E340 (E340 (i) Fosfato diácido monopotásico, E340 (ii) Fosfato ácido dipotásico, E340 (iii) Fosfato tripotásico). Sus usos principales como aditivo son como anticoagulante, control de la acidez, estabilizante y secuestrante.

Suele encontrarse en cremas imitación de leche, para prevenir la coagulación, en bebidas en polvo como leche deshidratada, en fermentos lácticos, en crema de leche, crema de helados, crema de café, etc. E incluso, como suplementos minerales.

El fosfato dipotásico también tiene usos no alimentarios como fertilizante, en los productos farmacéuticos es utilizado en procesos de obtención de enzimas, ácidos orgánicos, vitaminas, esteroides o antibióticos entre otras aplicaciones. También se ha visto que parece incrementar la actividad de los antioxidantes.

APLICACIONES

El fosfato dipotásico se emplea en alimentación para prevenir la coagulación de alimentos, para controlar la acidez, como estabilizante y como secuestrante. También es utilizado como fuente de fósforo

y potasio en complementos alimenticios.

DOSIS

Aunque no hay documentos que indiquen una cantidad máxima establecida para éste ingrediente, parece ser considerada admisible una cantidad máxima de 70 mg/kg de peso corporal.

PRECAUCIONES

Como un aditivo alimentario, el fosfato dipotásico está incluido por la FDA en la lista de sustancias GRAS o generalmente reconocidos como seguras.

El fosfato dipotásico puede ligar calcio, y aunque no se han visto efectos adversos no se debe emplear en exceso.

DIÓXIDO DE SILICIO

El dióxido de silicio (SiO_2), llamado comúnmente sílice, es un compuesto formado por una molécula de silicio y dos de oxígeno, unidas mediante enlace covalente. Es generalmente de color blanco o incoloro y no es soluble en agua ni en etanol. Al asociarse con minerales forma la familia de los silicatos. Aparece como compuesto en la arena y es uno de los componentes del cuarzo.

Debido a su insolubilidad en agua, el dióxido de silicio tiene poca disponibilidad biológica y no se considera fuente de silicio. El silicio que se encuentra en otras formas más solubles de silicio contribuye a la formación y mantenimiento de huesos y cartílagos.

BENEFICIOS DEL DIÓXIDO DE SILICIO PARA LA SALUD

El silicio es un elemento indispensable de los alimentos que comemos todos

los días, juega un papel significativo en el desarrollo de los huesos, por lo que se hace necesario incluir fuentes de silicio de alimentos y suplementos en nuestra dieta. A fin de mantener sanos los huesos y las articulaciones, se puede aprovechar los beneficios del dióxido de silicio para la salud consumiendo uvas pasas, naranjas, manzanas, o ciruelas, y hortalizas como las habas, alcachofas, el perejil, el ajo, los guisantes, espárragos, remolachas, apio, cebolla o pepinos; incluso los frutos secos o las semillas, las hierbas como la cola de caballo, y los cereales integrales contienen este mineral y obvio el agua o el café, té, y otras bebidas a base de agua también.

PROPIEDADES DEL DIÓXIDO DE SILICIO

El dióxido de silicio se añade en los alimentos en polvo y otros suplementos para que otros ingredientes se unan entre sí; por ejemplo, los fabricantes de alimentos añaden dióxido de silicio a la sal y las diversas especies para mantener a las sustancias secas, como agente antiaglomerante, y hacer que los alimentos procesados sean más sabrosos.

- Previene la acumulación de algunas toxinas en el organismo, como el aluminio y otros metales pesados, lo que puede evitar algunos problemas que surjan, así como enfermedades propias cuando hay un ambiente ácido en muchos órganos; el cerebro es uno de ellos, que necesita de una buena dosificación natural para que funcione correctamente a lo largo de los años.
- Evidentemente, el dióxido de silicio es importante para mantener sano el sistema músculo-articular, sobre todo en períodos de entrenamiento con pesas, donde se requiere un agente extra para mineralizar el colágeno muscular y el sistema óseo.
- Cuando las uñas están quebradizas, un suplemento de dióxido de silicio puede ser suficiente para recuperarlas y mantenerlas sanas.

Desde el punto de vista del entrenamiento para la formación de un cuerpo diez, tomar dióxido de silicio como agente de soporte a los populares suplementos para mantener las articulaciones puede servir relativamente. Una investigación mostró que al complementar la dieta con otros agentes protectores de las articulaciones, este mineral muestra su poder al mantener más fuerte todo el sistema ante el embate de los entrenamientos duros, además de ayudar a tener un enfoque mental mucho más pronunciado.

ESTEVIA

¿QUÉ SON LOS EDULCORANTES DE STEVIA?

Los edulcorantes de stevia altamente purificados (a los que nos referiremos como edulcorantes de stevia) son una fuente natural y sin calorías de dulzura. Se componen de extractos conocidos como glicósidos de esteviol altamente purificados, que se toman de la parte más dulce de la planta de stevia. Al igual que otros edulcorantes bajos en calorías, son edulcorantes “intensos” – 200-300 veces más dulce que el azúcar – lo que significa que una cantidad muy pequeña proporciona mucha dulzura.

Los edulcorantes de stevia tienen un largo historial de uso seguro en muchos países alrededor del mundo. La planta de stevia es nativa de América del Sur. Hoy se puede encontrar en muchos países.

Reconocimiento Global de la Seguridad de los Edulcorantes Stevia

Los edulcorantes de stevia están permitidos para su uso en alimentos y bebidas en países de todo el mundo. El gobierno y los grupos científicos que han concluido que los edulcorantes de stevia son seguros incluyen:

- Administración de Alimentos y



Medicamentos de los Estados Unidos (FDA)
• Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)

• Comité Mixto de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA) de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) / Organización Mundial de la Salud (OMS)

• Normas Alimentarias Australia / Nueva Zelanda (FSANZ)

• Agencia Francesa de Seguridad Alimentaria, Medioambiental y Salud y Seguridad Ocupacional (ANSES)

¿LAS PERSONAS QUE TIENEN DIABETES PUEDEN CONSUMIR ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE CONTENGAN EDULCORANTES DE STEVIA?

Sí. Stevia y otros edulcorantes bajos en calorías proporcionan opciones de sabor dulce y bajo en carbohidratos para las personas con diabetes.

¿LOS EDULCORANTES DE STEVIA SON SEGUROS PARA LOS NIÑOS?

Sí. Los edulcorantes de stevia son opciones seguras y útiles para niños y adolescentes y pueden ser incluidos como parte de una dieta equilibrada rica en nutrientes. La incorporación de algunos alimentos bajos en calorías y sin azúcar en las comidas y bocadillos, es una manera de evitar consumir exceso de calorías. Los profesionales de la salud, incluyendo los dietistas registrados (RD), pueden ayudar a los padres a tomar las mejores decisiones basadas en las necesidades individuales de calorías y nutrición de sus hijos.

¿LAS MUJERES EMBARAZADAS Y LACTANTES PUEDEN CONSUMIR EDULCORANTES DE STEVIA?

Sí. La investigación ha demostrado que los

edulcorantes de stevia son seguros para las madres esperando o lactando, cuando se consumen como parte de una dieta saludable.

VITAMINAS A, C, E, D

Las vitaminas son pequeñas moléculas con un papel vital en nuestro organismo. Funcionan como pequeños “interruptores” que activan vías específicas de nuestro metabolismo. También sirven como base para construir componentes más complejos de nuestras células.

La mayoría de las vitaminas son micronutrientes esenciales, es decir, nutrientes que nuestro cuerpo requiere para poder funcionar. Son necesarios en pequeñas cantidades, a diferencias de las proteínas o los hidratos de carbono, que hacen falta en cantidades mucho mayores. Además, la mayoría de ellas solo pueden obtenerse a través de la dieta, o sea que nuestro cuerpo no puede producirlas.

Debido a que las vitaminas A, C y E solo pueden adquirirse mediante la alimentación, es muy importante tener una dieta saludable, rica y variada que nos asegure un aporte adecuado de cada uno de estos nutrientes.

VITAMINA A (RETINOL)

Cantidad diaria recomendada para adultos:
800 µg (microgramos)

Función en el organismo: La vitamina A tiene funciones muy diversas en nuestro organismo y es una de las que está implicada en más cantidad de fenómenos metabólicos. Por ejemplo, es necesaria para formar los pigmentos que permiten captar la luz en nuestra retina, por tanto, es necesaria para la visión. Asimismo, cumple un papel fundamental en la



GO LIFE

maduración y diferenciación de las células. Esto significa que es esencial en procesos en los que hay mucha renovación celular, como el mantenimiento de la piel y las mucosas, la formación de glóbulos rojos, el funcionamiento normal del sistema inmunitario y el desarrollo embrionario (importante en la gestación).

VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)

Cantidad diaria recomendada para adultos: 60 µg (microgramos)

FUNCIÓN EN EL ORGANISMO

Esta vitamina actúa como antioxidante, es decir, bloquea el daño que causan los radicales libres, las moléculas de desecho del organismo que son responsables de la oxidación y envejecimiento de las células. Además, también tiene un importante papel en la formación de la estructura de nuestros tejidos: piel, tendones, vasos sanguíneos, cartílago, etc... Se podría decir que esta vitamina es la responsable de crear los "ladrillos" con los que se construyen estos tejidos. Por eso también es importante en la curación y cicatrización. Además, esta vitamina favorece la absorción del hierro de los alimentos que comemos. La vitamina C no se almacena en nuestro organismo, por lo que debemos tomarla con frecuencia para no tener carencias.

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA

Todos los vegetales frescos, especialmente si se consumen crudos. Algunas de las frutas y verduras con más vitamina C son el melón, el kiwi, los cítricos, la piña, los frutos rojos, el pimiento, o el brócoli.

VITAMINA E (ALFA-TOCOFEROL)

Cantidad diaria recomendada para adultos:

15 mg (miligramos)

FUNCIÓN EN EL ORGANISMO

La vitamina E es un potente antioxidante que protege a nuestros tejidos y órganos del daño que causa la oxidación, la contaminación o la radiación solar, entre otros. Además, participa en el proceso de formación de las células inmunitarias y glóbulos rojos.

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA

Esta vitamina es abundante en el germen de los cereales y semillas. Por tanto, los alimentos ricos en ella son los frutos secos (nueces, almendras, avellanas...), las semillas (pipas de girasol, sésamo, semillas de lino...) y en los aceites que se producen a partir de ellas, así como en el aceite de oliva.

VITAMINA D

La vitamina D también se conoce como "la vitamina del sol" debido a que el cuerpo la produce luego de la exposición a la luz solar. De 10 a 15 minutos de exposición al sol 3 veces a la semana son suficientes para producir los requerimientos corporales de esta vitamina para la mayoría de las personas y en la mayoría de las latitudes. Es posible que las personas que no viven en lugares soleados no produzcan suficiente vitamina D.

Es muy difícil obtener suficiente vitamina D únicamente de fuentes alimenticias. Esta vitamina le ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Usted necesita el calcio para el desarrollo normal y el mantenimiento de dientes y huesos sanos. Asimismo, ayuda a mantener niveles sanguíneos apropiados de calcio y fósforo.

CROMO

El cromo es un mineral esencial que no es

producido por el cuerpo. Debe obtenerse de la alimentación.

FUNCIONES

El cromo es importante en la descomposición de las grasas y de los carbohidratos. Estimula la síntesis de los ácidos grasos y del colesterol. Estos son importantes para la función cerebral y otros procesos corporales. El cromo también ayuda en la acción de la insulina y la descomposición de la glucosa.

FUENTES ALIMENTICIAS

La mejor fuente de cromo es la levadura de cerveza. Sin embargo, muchas personas no la utilizan porque causa hinchazón (distensión abdominal) y náuseas. Las carnes y granos enteros son fuentes relativamente buenas. Algunas frutas, vegetales y especias también son fuentes relativamente buenas.

La falta de cromo se puede observar como un deterioro de la tolerancia a la glucosa. Se presenta en personas mayores con diabetes tipo 2 y en los bebés con desnutrición proteico-calórica. Tomar un suplemento de cromo puede ayudar, pero no es una alternativa para otros tratamientos.

Debido a la baja absorción y a la alta tasa de excreción de cromo, su toxicidad no es común.

LACTOBACILOS

¿QUÉ ES?

Los lactobacilos son un tipo de bacteria. Hay muchas especies diferentes de bacterias de lactobacilos. Estos son "bacterias amistosas" que viven normalmente en nuestros sistemas digestivo, urinario y genital sin causar enfermedades. Los lactobacilos también se encuentran en alimentos como el yogur y en suplementos dietéticos.

Generalmente, los lactobacilos se ingieren para el tratamiento y la prevención de la diarrea, incluyendo la diarrea infecciosa y la diarrea causada por el uso de antibióticos. Algunas personas también ingieren los lactobacilos para problemas generales de la digestión, para el síndrome del colon irritable (SCI), para los cólicos en los bebés, para el dolor de estómago y muchas otras condiciones.

¿CÓMO FUNCIONA?

Muchas bacterias y otros organismos viven normalmente en nuestros cuerpos. Las bacterias "amistosas" como el lactobacilo nos pueden ayudar a descomponer la comida, absorber los nutrientes y eliminar los organismos "perjudiciales" que podrían producir enfermedades tal como diarrea.

BENEFICIOS

Aunque el acidophilus es uno de los probióticos más estudiados, los hallazgos han variado ampliamente debido a las diferencias en las poblaciones de pacientes, las cepas acidophilus y otros factores. Aquí hay un vistazo a algunos hallazgos de la investigación disponible:

1) COLESTEROL ALTO

Los estudios sugieren que los probióticos pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol, y el acidophilus parece ser más efectivo que otras especies.

Para un informe publicado en *Annals of Medicine* en 2015, por ejemplo, los investigadores revisaron estudios previamente publicados sobre los efectos de los probióticos en los lípidos y los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

El análisis encontró que los suplementos probióticos fueron efectivos para reducir el colesterol total y los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) y los factores asociados



GO LIFE®

con la enfermedad cardiovascular (como el índice de masa corporal, la circunferencia de la cintura y los marcadores inflamatorios).

Se encontró una reducción significativa en las LDL en los ensayos que contienen Lactobacillus Acidophilus en comparación con otros probióticos.

2) VAGINOSIS BACTERIANA

La vaginosis bacteriana es una infección vaginal común que resulta de un desequilibrio en los tipos de bacterias en la vagina.

Según una revisión de 2014, los suplementos de Lactobacillus (incluido acidophilus) que se toman a diario pueden ayudar a prevenir y tratar la vaginosis bacteriana.

Embarazo y lactancia: El uso de lactobacilo durante el embarazo y la lactancia ES POSIBLEMENTE SEGURO cuando se ingiere de manera apropiada.

Sistema inmunológico debilitado: Hay preocupación de que el lactobacilo proveniente de suplementos que contienen bacterias vivas podría desarrollarse demasiado bien en las personas que están debilitadas. Estas incluyen personas que tienen VIH/SIDA o personas que han tomado medicamentos para prevenir el rechazo de un órgano trasplantado. de tomar lactobacilo.

El síndrome del intestino corto: Las personas con el síndrome del intestino corto podrían ser más susceptibles que otras personas a desarrollar infecciones causadas por el lactobacilo. Si tiene esta afección, consulte con su proveedor de atención médica antes de tomar lactobacilo.

DOSIS

La concentración de los productos de lactobacilo generalmente está indicada por el número de organismos vivos por cápsula. La dosis típica varía entre 1.000 a

10.000 millones de organismos vivos que se toman diariamente en 3 o 4 dosis divididas.

LIOFILIZADOS

La liofilización es un proceso de conservación de los alimentos en el que se congela y se descongela el alimento pasando por el vacío y a presión atmosférica baja. El resultado es un alimento similar al deshidratado, sin agua, que se puede conservar durante mucho tiempo.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LIOFILIZADO O DESHIDRATADO?

Las frutas y verduras liofilizadas se mantienen intactas hasta doce meses en un espacio fresco y seco (sin sacarlas del envase). Como no hay agua ni humedad, los patógenos no pueden desarrollarse.

En el caso de la deshidratación, en cambio, no se termina de sacar del todo el total del agua y duran menos. Además, la liofilización también permite conservar el sabor original, lo que no se logra con ciertos alimentos deshidratados. Se trata, sin embargo, de un proceso más largo y costoso, en el que se gasta mucha energía, lo que implica también que el precio final del producto siempre sea más caro.

¿PARA QUÉ VA BIEN EL PROCESO DE LIOFILIZACIÓN?

Al principio, la liofilización era un método que se utilizaba para conservar alimentos y complementos para deportes de larga duración, expediciones al mar, montaña o espacio.

Actualmente cada vez encontramos más snacks para comer a media mañana o a media tarde en base de fruta o verdura liofilizada. En estos casos, permite conservar intacto el color de los frutos rojos, por ejemplo, que son muy delicados.

Otra ventaja de la liofilización es que genera un producto que pesa muy poco y mantiene el alimento intacto, lo que permite que se pueda llevar encima sin que ocupe mucho espacio ni se estropee.

Más allá de la practicidad y facilidad de uso, es una buena forma también de poder comer fruta y verdura de fuera de temporada que, por necesidades específicas, necesitamos tomar durante todo el año.

¿SON SALUDABLES LOS ALIMENTOS LIOFILIZADOS?

No es un proceso natural, es manipulado, porque se congela y descongela en cámaras, pero no se añaden conservantes ni se altera el alimento más allá de sacar las moléculas de agua.

BENEFICIOS

- El producto mantiene por el mayor tiempo posible el aroma, sabor y nutrientes.
- Rehidratación instantánea.
- Bajo peso para fácil manipulación y transporte.
- Sin necesidad de refrigeración durante el transporte y almacenamiento.
- Largo período de conservación debido a la eliminación del 95%-99.5% del agua.
- Poca pérdida de actividad de los ingredientes.
- Pequeña disminución en la volatilidad de los productos químicos, los nutrientes y componentes sensibles al calor.
- Con cambios mínimos en las propiedades, ya que el efecto del crecimiento de los microorganismos y las enzimas no pueden ser ejercidos a bajas temperaturas.

NIACINA (VITAMINA B3)

Es un tipo de vitamina B. Es una vitamina hidrosoluble. No se almacena en el cuerpo. Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua. Las cantidades sobrantes de la vitamina salen del cuerpo a través de la orina. El cuerpo conserva una pequeña reserva de estas vitaminas. Se deben consumir de manera regular para mantener la reserva.

FUNCIONES

La niacina ayuda al funcionamiento del aparato digestivo, la piel y los nervios. También es importante para transformar los alimentos en energía.

FUENTES ALIMENTICIAS

La niacina (conocida también como vitamina B3) se encuentra en:

- La leche
- Los huevos
- Los panes y cereales enriquecidos
- El arroz
- El pescado
- Las carnes magras
- Las legumbres
- Los maníes
- Las aves de corral

Las recomendaciones específicas dependen de la edad, el sexo y otros factores (como el embarazo). Las mujeres embarazadas o que están amamantando necesitan cantidades mayores.

B6

La vitamina B6 es una vitamina hidrosoluble. Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua por lo que el cuerpo no las puede almacenar. Las cantidades sobrantes de la vitamina salen del cuerpo a través de la orina. Aunque el cuerpo mantiene una pequeña reserva de vitaminas solubles en



GO LIFE®

agua, es necesario tomarlas regularmente. Eso quiere decir que usted necesita un suministro regular de estas vitaminas en la dieta.

La falta de Vitamina B6 en el cuerpo no es común. Puede presentarse en personas con disfunción renal, enfermedad hepática o problemas de alcoholismo.

FUNCIONES

La vitamina B6 le ayuda al cuerpo a:

- Producir anticuerpos. Estos son necesarios para combatir muchas enfermedades.
- Mantener la función neurológica normal.
- Producir hemoglobina. La hemoglobina transporta el oxígeno en los glóbulos rojos hasta los tejidos. Una deficiencia de vitamina B6 puede causar una forma de anemia.
- Descomponer proteínas. Cuanto mayor sea el consumo de proteínas, mayor será la cantidad de vitamina B6 que necesite.
- Mantener el azúcar (glucosa) en la sangre en los rangos normales.

FUENTES ALIMENTICIAS

La vitamina B6 se encuentra en:

- Atún y salmón
- El banano
- Las legumbres (fríjoles secos)
- La carne de res y de cerdo
- Las nueces
- La carne de aves
- Los granos enteros y los cereales fortificados
- Los garbanzos en lata

Los panes y cereales enriquecidos también contienen vitamina B6. Enriquecidos o fortificados significa que al alimento se le ha agregado una vitamina o mineral.

EFFECTOS SECUNDARIOS

Las dosis altas de vitamina B6 pueden causar:

- Dificultad para coordinar el movimiento
- Entumecimiento
- Cambios sensoriales

LA DEFICIENCIA PUEDE OCASIONAR

- Confusión
- Depresión
- Irritabilidad
- Úlceras en la boca y la lengua también conocidas como glositis
- Neuropatía periférica

VITAMINA B5

¿QUÉ ES?

El ácido pantoténico es una vitamina, también conocida como vitamina B5. Se encuentra ampliamente distribuida tanto en el reino vegetal como animal y abunda en la carne, las verduras, los granos de cereales, las legumbres, los huevos y la leche.

La vitamina B5 está disponible comercialmente como el isómero D del ácido pantoténico, y también como dexpantenol y como pantotenato de calcio, que son productos químicos sintetizados en el laboratorio a partir del isómero D del ácido pantoténico.

Con frecuencia, el ácido fólico es usado en combinación con otras vitaminas B en fórmulas del complejo vitamínico B. El complejo de vitaminas B generalmente incluye la vitamina B1 (tiamina), la vitamina B2 (riboflavina), la vitamina B3 (niacina / niacinamida), la vitamina B5 (ácido pantoténico), la vitamina B6 (piridoxina), la vitamina B12 (cianocobalamina) y el ácido fólico. Sin embargo, algunos productos no contienen todos estos ingredientes y algunos pueden incluir otros, como

la biotina, el ácido para-aminobenzoico (PABA), el bitartrato de colina y el inositol.

El ácido pantoténico tiene una larga lista de usos. el acné, el alcoholismo, las alergias, la calvicie, el asma, el déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el autismo, el síndrome de ardor en los pies, las infecciones por hongos, la insuficiencia cardíaca, el síndrome del túnel carpiano, las afecciones respiratorias, la enfermedad celíaca, la colitis, el ojo rojo (conjuntivitis), las convulsiones y las infecciones de la vejiga.

También se toma por vía oral para la caspa, la depresión, el dolor de los nervios debido a la diabetes, para mejorar el funcionamiento del sistema inmune, para mejorar el rendimiento atlético, para infecciones en la lengua, para las canas, los dolores de cabeza, la hiperactividad, el azúcar en la sangre, la dificultad para dormir (insomnio), la irritabilidad, la presión arterial baja, para la esclerosis múltiple, la distrofia muscular, para los calambres musculares en las piernas asociados con el embarazo o el alcoholismo, para la neuralgia y la obesidad.

El ácido pantoténico también se utiliza por vía oral para la artrosis, la artritis reumatoide, la enfermedad de Parkinson, el síndrome premenstrual (PMS), el agrandamiento de la próstata, para la protección contra el estrés físico y la ansiedad, para reducir los efectos secundarios de la terapia para la tiroides en el hipotiroidismo congénito, para reducir los signos del envejecimiento, para reducir el riesgo de los resfríos y otras infecciones, para el retraso del crecimiento, para el herpes zóster, los trastornos de la piel, para estimular las glándulas suprarrenales, para las llagas en la boca (estomatitis), para el síndrome de fatiga crónica, los efectos tóxicos producidos por el salicilato y la estreptomycin, para los mareos, el estreñimiento y la cicatrización de la heridas.

También se lo usa después de una cirugía para mejorar los movimientos intestinales y

para disminuir el dolor de garganta.

La gente aplica dexpanthenol, que se sintetiza a partir del ácido pantoténico, en la piel para la picazón, para promover la cicatrización de los eccemas leves y otras afecciones de la piel, para las picaduras de insectos, para las mordeduras, para la reacción alérgica a la hiedra venenosa, para la dermatitis del pañal y el acné. También se aplica en forma tópica para la prevención y el tratamiento de las reacciones cutáneas debido a la radioterapia. También se lo aplica para reducir las reacciones de la piel por la radioterapia, para tratar la sequedad y el traumatismo en los ojos y para los esguinces.

¿CÓMO FUNCIONA?

El ácido pantoténico es importante para que nuestros cuerpos utilicen en forma correcta los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos y también para tener una piel sana.

VITAMINA B2

Interviene, junto con otras vitaminas del grupo B, en reacciones para la obtención de energía a partir de las proteínas, y también participa en los procesos de respiración celular y de desintoxicación hepática.

Por otro lado, la vitamina B2 es imprescindible para un correcto crecimiento, la producción de glóbulos rojos (y blancos) y mejora el estado de la piel, las uñas y el cabello. Su presencia favorece la actividad de otras vitaminas, como la B6 y el ácido fólico, creando importantes reacciones en cadena gracias a las cuales nuestras células se conservan bien y se van renovando del mejor modo posible.

Además, hay algunas investigaciones según las cuales la riboflavina podría reducir significativamente el riesgo de sufrir cáncer cervical y migrañas.

La riboflavina es un tipo de vitamina B.

Es hidrosoluble, lo cual significa que no se almacena en el cuerpo. Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua. Las cantidades sobrantes de vitamina salen del cuerpo a través de la orina. El cuerpo mantiene una pequeña reserva de estas vitaminas. Deben ser ingeridas regularmente para conservar esta reserva.

FUNCIONES

La riboflavina (vitamina B2) trabaja con otras vitaminas del complejo B. Es importante para el crecimiento del cuerpo. Ayuda en la producción de glóbulos rojos. También ayuda en la liberación de energía de las proteínas.

PROBLEMAS DE SALUD POR DÉFICIT O POR EXCESO

El efecto que la vitamina B2 tiene sobre tu cuerpo depende en buena parte de su cantidad, así que desequilibrios en sus niveles pueden generar algunos problemas tanto por déficit como por exceso.

DÉFICIT

Como se elimina a través de la orina y no se acumula, es necesario aportar la cantidad necesaria diariamente.

Cuando hay deficiencia de este nutriente se producen síntomas como úlceras en los labios y/o en la boca, inflamación de la mucosa oral, ardor y picazón en los ojos, dolor de garganta, alteraciones en la piel y anemia. Estas complicaciones suelen desaparecer cuando los niveles de vitamina B2 vuelven a los niveles que se consideran saludables.

EXCESO

La vitamina B2 no suele dar problemas de toxicidad. De hecho, su absorción a nivel intestinal es algo limitada, por lo que no es posible absorberla en cantidades elevadas. De todos modos, cuando se toma en exceso

o durante periodos prolongados en forma de suplementos sí que podría causar sensibilidad a la luz, sensación de ardor y que la orina tenga un color más amarillento de lo normal. Pero estos síntomas no son perjudiciales y desaparecen al poco tiempo de dejar de tomarla.

FUENTES PRINCIPALES DE VITAMINA B2

A la hora de incorporar a tu dieta alimentos ricos en vitamina B2, asegúrate de que tu menú semanal esté provisto de lácteos, carnes, huevos, legumbres, verduras de hoja verde, almendras, nueces y levadura de cerveza. En cuanto a las carnes, intenta moderar lo máximo posible el consumo de las rojas.

DOSIS

Las recomendaciones diarias de vitamina B2 son de 1,2-1,6 mg/día en adultos.

VITAMINA B1 / TIAMINA

¿QUÉ ES?

La tiamina es una vitamina, también llamada vitamina B1. La vitamina B1 se encuentra en muchos alimentos como la levadura, los granos de cereales, los frijoles, las nueces y la carne. La riboflavina es con frecuencia utilizada en combinación con otras vitaminas B en productos de vitaminas del complejo B. Se utiliza a menudo en combinación con otras vitaminas B y se encuentra en muchos productos de vitamina del complejo B. El complejo de vitamina B generalmente incluye la vitamina B1 (tiamina), la vitamina B2 (riboflavina), la vitamina B3 (niacina/niacinamida), la vitamina B5 (ácido pantoténico), la vitamina B6 (piridoxina), la vitamina B12 (cianocobalamina) y el ácido fólico. Sin embargo, algunos productos no contienen



GO LIFE®

todos estos ingredientes y algunos pueden incluir otros, como la biotina, el ácido paraaminobenzoico (PABA), el bitartrato de colina y el inositol.

¿CÓMO FUNCIONA?

La tiamina es requerida por nuestros cuerpos para utilizar los carbohidratos en forma correcta. También ayuda a mantener una función nerviosa apropiada.

FUNCIONES:

- Participa en reacciones químicas de respiración celular y es la encargada de ayudar a las células a transformar los hidratos de carbono en energía.
- Colabora en la síntesis de ácidos grasos.
- Interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono.
- Participa en el transporte de sodio.

DOSIS

La siguientes dosis se han estudiado en investigación científica:

POR BOCA

- Para adultos con bajos niveles de tiamina: La dosis usual de tiamina es de 5-30 mg por día en una dosis única o en dosis fraccionadas por un periodo de un mes. La dosis típica para la deficiencia severa puede ser de hasta 300 mg por día.

EFFECTOS SECUNDARIOS:

No se ha demostrado que la tiamina cause daño alguno.

ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico y el folato son ambos términos para un tipo de vitamina B (vitamina B9). El folato es una vitamina B que se encuentra naturalmente en los alimentos, como hortalizas de hojas verdes, frutas cítricas y

frijoles.

El ácido fólico es un folato artificial (sintético). Este se encuentra en suplementos y se le agrega a los alimentos fortificados. Los términos ácido fólico y folato a menudo se usan indistintamente.

El ácido fólico es hidrosoluble. Las cantidades sobrantes de la vitamina salen del cuerpo a través de la orina. Eso quiere decir que el cuerpo no almacena el ácido fólico. Usted necesita obtener un suministro regular de dicha vitamina en los alimentos que consume o a través de los suplementos.

El ácido fólico es una vitamina B. El cuerpo lo usa para producir células nuevas. Piense en la piel, el cabello y las uñas. Estas, y otras partes del cuerpo, producen células nuevas todos los días. El ácido fólico es la forma sintética (es decir, que por lo general no ocurre naturalmente) del folato que se usa en los suplementos y en los alimentos fortificados, como arroz, pastas, pan y algunos cereales para el desayuno.

FUNCIONES

El folato tiene varias funciones en el cuerpo:

- Ayuda en el crecimiento de los tejidos y en el trabajo celular
 - Trabaja junto con la vitamina B12 y la vitamina C para ayudar al cuerpo a descomponer, utilizar y crear nuevas proteínas
 - Ayuda a la formación de los glóbulos rojos (ayuda a prevenir la anemia)
 - Ayuda a producir ADN, el pilar fundamental del cuerpo humano, que transporta información genética
- La deficiencia de folato puede causar:
- Diarrea
 - Encanecimiento del cabello
 - Úlceras bucales
 - Úlcera péptica
 - Retraso en el crecimiento
 - Hinchazón de la lengua (glositis)



También puede llevar a ciertos tipos de anemia.

Las mujeres en edad reproductiva necesitan 400 mcg de ácido fólico diarios.

- Todas las mujeres en edad reproductiva deberían consumir 400 mcg de ácido fólico diarios para obtener la cantidad suficiente que las ayude a prevenir algunos defectos de nacimiento porque los defectos de nacimiento graves del cerebro o de la columna vertebral del bebé ocurren muy temprano en el embarazo (3 a 4 semanas después de la concepción), antes de que la mayoría de las mujeres sepan que están embarazadas.

- Si se toma ácido fólico, consumir una dosis más alta que los 400 mcg diarios no es necesariamente mejor para prevenir los defectos del tubo neural, a menos que un médico recomiende tomar una mayor cantidad debido a otras afecciones.

Cuando estén planeando quedar embarazadas, las mujeres que ya hayan tenido un embarazo afectado por un defecto del tubo neural deberían consultar con su proveedor de atención médica. Los CDC recomiendan que estas mujeres consuman 4000 mcg de ácido fólico diarios un mes antes de quedar embarazadas y a lo largo de los primeros tres meses del embarazo.

¿CUÁNDO SE DEBE COMENZAR A TOMAR EL ÁCIDO FÓLICO?

Toda mujer en edad reproductiva necesita consumir ácido fólico todos los días, sin importar si está planeando quedar embarazada o no, para ayudar a producir células nuevas.

¿CÓMO PUEDO OBTENER SUFICIENTE ÁCIDO FÓLICO?

Además de comer alimentos con folato como parte de una alimentación variada, las mujeres pueden obtener ácido fólico de la siguiente manera:

- Tomar una vitamina que contenga ácido fólico.
- La mayoría de las vitaminas que se venden en los Estados Unidos contienen la cantidad diaria recomendada de ácido fólico (400 mcg) que las mujeres necesitan.
- Las vitaminas se pueden comprar en la mayoría de las farmacias, supermercados y tiendas de descuentos locales.
- Comer alimentos fortificados.
- El ácido fólico se puede encontrar en algunos panes, cereales para el desayuno y harina de maíz.

EFFECTOS SECUNDARIOS

El ácido fólico no causa daño cuando se usa en los niveles recomendados. Se disuelve en el agua. Esto significa que se elimina regularmente del cuerpo a través de la orina, por lo que el exceso no se acumula. Usted no debería obtener más de 1000 mcg por día de ácido fólico. El consumo de niveles más altos de ácido fólico puede disimular la deficiencia de vitamina B12.

BIOTINA

La biotina es una vitamina hidrosoluble que también puede recibir el nombre de vitamina B7, B8 o vitamina H.

La biotina es una coenzima, esto significa que sin su presencia hay enzimas que no pueden realizar su función y pueden aparecer desordenes metabólicos.

La presencia de biotina es necesaria para la correcta metabolización de hidratos de carbono, proteínas y lípidos. La biotina interviene en la formación de hemoglobina y en procesos celulares a nivel del genoma. Esta vitamina hidrosoluble actúa en innumerables procesos metabólicos del organismo junto con el ácido pantoténico y el ácido fólico.

Su deficiencia es muy rara, puesto que la

biotina está presente en muchos alimentos y además puede ser sintetizada por las bacterias de la flora intestinal. Sin embargo, pueden aparecer deficiencias de biotina cuando los requerimientos se encuentran incrementados, como durante el embarazo y en atletas de deportes de resistencia.

También pueden aparecer déficits cuando hay carencias en su aporte. Este es el caso de personas que se alimentan por sonda a largo plazo, dietas estrictas de pérdida de peso, malnutrición o dietas vegetarianas.

En algunos casos las carencias de biotina se producen como consecuencia de un déficit en su absorción. Algunos ejemplos de esta situación incluyen el uso prolongado de medicación como antibióticos y antiepilépticos, síndrome de intestino corto o consumo excesivo de alcohol. Consumir altas dosis de ácido pantoténico también puede generar una absorción ineficiente de la biotina.

La ingestión de claras de huevo crudas puede generar carencias de biotina. La clara de huevo contiene una glicoproteína llamada avidina. La avidina bloquea la absorción de la biotina e impide su absorción intestinal.

Durante el proceso de cocinado la avidina se desnaturaliza y la biotina puede absorberse de forma correcta.

Algunos de los síntomas de la carencia de biotina incluyen alteraciones de la piel como sequedad, dermatitis seborreica, erupciones rojas y escamosas alrededor de los ojos, nariz y boca. También pueden aparecer llagas y ulceraciones en la lengua, pelo quebradizo y, caída o decoloración del cabello. La carencia de biotina también puede provocar pérdida de apetito, vómitos, náuseas y alteraciones del sistema nervioso como insomnio, ansiedad y depresión (apatía, alucinaciones y hormigueo en los brazos y piernas).



¿CÓMO FUNCIONA?

La biotina es un componente importante de enzimas en el cuerpo que descomponen ciertas sustancias como las grasas, carbohidratos y otras.

VITAMINA B12

Es una vitamina hidrosoluble (se disuelve en agua). Después de que el cuerpo utiliza estas vitaminas, las cantidades sobrantes salen del organismo a través de la orina.

El cuerpo puede almacenar vitamina B12 por años en el hígado.

FUNCIONES

La vitamina B12, al igual que las otras vitaminas del complejo B, es importante para el metabolismo de proteínas. Ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.

FUENTES ALIMENTICIAS

La vitamina B12 se encuentra naturalmente en alimentos de origen animal, como pescado, carne, aves, huevos, leche y productos lácteos. La vitamina B12 generalmente no está presente en los alimentos vegetales. Los cereales fortificados para el desayuno son una fuente disponible de vitamina B12. Para los vegetarianos, hay más disponibilidad de esta vitamina para el cuerpo en estos cereales. Algunos productos nutricionales de levadura también contienen vitamina B12.

LA DEFICIENCIA OCURRE EN PERSONAS QUE:

- Son mayores de 50 años.
- Siguen una dieta vegetariana o vegana.
- Han tenido una cirugía de estómago o intestinal, como la cirugía para bajar de peso.
- Tienen afecciones digestivas como la

enfermedad celíaca o la enfermedad de Crohn

LOS NIVELES BAJOS DE VITAMINA B12 PUEDEN CAUSAR:

- Anemia
- Anemia perniciosa
- Pérdida del equilibrio
- Entumecimiento u hormigueo en brazos y piernas
- Debilidad



GO LIFE.



PRODAIRY

COMPRAR AHORA

¡Vive bien, vive ya!

GO LIFE.

¡ADQUIERE TU KIT BÁSICO! GO LIFE.

¡LLÉVATE THE COFFEE LIFE,
NUTREK Y PRODAIRY!

CON UN 40% DE DESCUENTO

COMPRAR AHORA



GO LIFE.

