



Opciones Saludables para el Corazón

Los Centros para el Control de Enfermedades informan que la probabilidad de que un niño que nace en la actualidad muera a causa de alguna enfermedad cardiovascular es cercana al 50 por ciento.

Esta alarmante estadística es todavía más

preocupante si se considera que los principales factores de riesgo para contraer enfermedades cardiovasculares son casi totalmente controlables. De hecho, la excepcional química del cuerpo está diseñada específicamente para contrarrestar los factores que conducen a las enfermedades cardiovasculares. Desafortunadamente, la dieta promedio carece de los nutrientes necesarios para que el cuerpo desempeñe dichos procesos bioquímicos que salvan vidas.

Sin embargo, una dieta deficiente no tiene que ser necesariamente una sentencia de muerte. Varios estudios científicos y repetidas pruebas clínicas han demostrado que los suplementos alimenticios son una manera segura y eficaz de manejar, evitar y aún revertir los efectos de las enfermedades cardiovasculares.

Entre los estudios mencionados, existe una prueba clínica de CardioSentials® de Reliv, conducida por el Dr. Joe Vinson de la Universidad de Scranton. La prueba demostró que CardioSentials es seguro y eficaz en la reducción del colesterol total, el LDL (el colesterol malo) y los triglicéridos en personas con altos niveles de colesterol. Y además, se ha demostrado clínicamente que CardioSentials aumenta el HDL (colesterol bueno) y reduce los niveles de glucosa en la sangre.

Las enfermedades del corazón ya no son sólo una preocupación para las personas de edad media y para las personas mayores. Los factores de riesgo aparecen cada vez más temprano a medida que los jóvenes adquieren más sobrepeso y se vuelven más sedentarios. Este es el momento ideal para iniciar un programa proactivo de salud cardíaca nutricional, tanto para los jóvenes como para los no tan jóvenes.

Este artículo de Ciencia y Salud Hoy analiza recientes investigaciones de los nutrientes más poderosos que promueven la salud del corazón. Toma el control de tu futuro y evita convertirte en una estadística más.

A tu salud,

Carl W. Hastings

Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente del Consejo y Director Científico de Reliv

Ataca a la enfermedad cardiovascular causante del mayor número de muertes

Uno de cada tres norteamericanos padece de por lo menos un tipo de enfermedad cardiovascular, término que alberga un cierto rango de enfermedades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Cada 37 segundos, muere un estadounidense como resultado de alguna enfermedad cardiovascular.

Si se eliminaran todas las formas graves de enfermedades cardiovasculares, la expectativa de vida de las personas se elevaría por lo menos siete años. Existen diferentes factores de riesgo para desarrollar alguna enfermedad cardíaca; sin embargo, hay cinco factores que dan cuenta de la mayor parte de los casos de enfermedades cardiovasculares.

1. Fumar

- Las personas que fuman cigarrillos tienen un riesgo doble o triple de morir de alguna enfermedad cardiovascular.

2. Niveles altos de colesterol total

- Un decremento del 10% en los niveles totales de colesterol puede tener como resultado una reducción del 30% en las enfermedades cardiovasculares.

3. Presión alta

- Cerca del 69% de las personas que tienen un primer infarto padecen de presión alta.
- La presión alta reduce la expectativa de vida general en cinco años.

4. Diabetes

- En el 2005, más de 15 millones de personas habían sido diagnosticadas con diabetes.
- Por lo menos, el 65% de las personas con diabetes mueren a causa de alguna enfermedad cardiovascular o de embolia.

5. Obesidad/Sobrepeso

- Alrededor del 66% de los adultos tienen sobrepeso.
- La obesidad es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardiovasculares y puede elevar el colesterol y la presión sanguínea. También puede producir diabetes.

Fuentes: Asociación Cardíaca Americana, Estadísticas de Enfermedades Cardiovasculares y de Embolia — Actualización 2008

Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA). No se pretende que este producto sirva para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.

Destapa tus arterias con Omega-3

Los ácidos grasos Omega 3 — que contiene el salmón, el atún, las nueces, la linaza, el aceite de canola y de soja — pueden ayudar a prevenir la formación de coágulos sanguíneos y a reducir la inflamación de las paredes arteriales. Asimismo, las grasas Omega 3 pueden reducir el riesgo de ritmo cardíaco anormal y han demostrado reducir los niveles de triglicéridos.

Los estudios indican que los suplementos que contienen ácidos grasos Omega 3, pueden reducir el infarto y la embolia y también pueden hacer más lento el avance de la arterioesclerosis o arterias que se llenan de placa, en pacientes con padecimientos cardiovasculares.

Las personas con enfermedades cardiovasculares quizá no logren ingerir suficiente cantidad de Omega 3 únicamente mediante la dieta. Ahí es donde entran los suplementos. Asimismo, los suplementos pueden ayudar a las personas con altos niveles de triglicéridos que necesitan mayores dosis de Omega 3, para que éstos surtan efecto.

Tanto ReversAge® como Reliv Now® for Kids contienen ácidos grasos Omega 3.

Fuentes: Programa Educativo Nacional de Colesterol de los Estados Unidos, págs. 27 y 28.
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/cho/cho_tlc.htm

Asociación Cardíaca Americana: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4632>

Los fitosteroles luchan contra el colesterol

Los fitosteroles, también conocidos como esteroides vegetales, existen de manera natural en muchas plantas como la soja, las nueces y algunos aceites vegetales.

Igual que la fibra soluble, los esteroides vegetales ayudan a bloquear la absorción del colesterol en el tracto digestivo. Los estudios muestran que una ingesta diaria de alrededor de 2 gramos de esteroides vegetales reduce entre el 5 y 15 por ciento del LDL (colesterol "malo"), a veces en unas cuantas semanas. Los estudios también muestran que consumir esta misma cantidad de esteroides vegetales puede reducir significativamente los niveles totales de colesterol entre el 8 y el 17%. Y al reducir los niveles de colesterol, se reduce el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.

Cada porción diaria de CardioSentials® de Reliv incluye 1.5 gramos de fitosteroles, que cumple con la porción diaria recomendada por la Asociación Americana del Corazón: de 1 a 2 gramos diarios para promover la salud cardiovascular.

Fuentes: Asociación Americana del Corazón:
<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4632>

Fundación del Consejo de Información Alimenticia Internacional: Hoja de datos de alimentos funcionales: Estanoles y esteroides de plantas, Julio 2007: www.ific.org/publications/factsheets/sterols.cfm

my.clevelandclinic.org/healthy_living/cholesterol/hic_plant_sterols_and_stanols.aspx

Programa Educativo Nacional de los Estados Unidos relativo al Colesterol, págs. 27 y 28
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/cho/cho_tlc.htm

Aprovecha el poder de los antioxidantes

Los potentes antioxidantes que incluyen las antocianinas y la CoQ10, desempeñan un importante papel en la conservación de la salud cardiovascular. Los antioxidantes neutralizan los efectos de los radicales libres, los componentes que dañan las células y a los que se le culpa por el proceso de envejecimiento y por el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares y del cáncer.

Antocianinas

Las antocianinas son avonoides, un tipo de antioxidante que le da el color rico e intenso a muchas frutas. Varios estudios han demostrado que las antocianinas tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antibacteriales y anti cancerígenas.

Las investigaciones muestran que las antocianinas ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares al inhibir la absorción del colesterol y ayudar a prevenir la arterioesclerosis, que es la obstrucción de las arterias mediante placa, que conduce al infarto y a la embolia.

OptiBerry®, un componente esencial de CardioSentials® de Reliv, es una mezcla patentada de extractos de mora que tiene el poder antioxidante de las antocianinas.

CoQ10

La coenzima Q10 ó CoQ10 es otro antioxidante poderoso que desempeña un papel vital en la capacidad del corazón de bombear de manera eficaz. Se encuentra de manera natural en el centro, productor de energía, de las células. La CoQ10 se encuentra en altas concentraciones en el corazón y se sabe que estimula la energía así como al sistema inmunológico al mismo tiempo que combate los radicales libres. La evidencia epidemiológica en humanos demuestra que se produce una reducción gradual en los niveles de CoQ10 después de los 20 años de edad.

Las investigaciones también muestran que los suplementos que contienen CoQ10 pueden ayudar a prevenir una gran cantidad de problemas, que incluyen enfermedades cardiovasculares, fallas cardíacas congestivas, presión alta, niveles altos de colesterol y diabetes.

Las estatinas que se recetan para reducir los niveles de colesterol inhiben la capacidad del cuerpo para producir CoQ10, lo cual puede conducir a deficiencias de este nutriente. Tomar suplementos que contengan CoQ10 puede contrarrestar este efecto.

CoQ10 se encuentra en los siguientes productos Reliv: ProVantage®, Cellebrate®, SoySentials®, ReversAge® y CardioSentials®.

Fuentes: www.umm.edu, (Centro Médico de la Universidad de Maryland)
<http://faculty.washington.edu/ely/coenzq10.html>

Extensión Universitaria del Estado de Colorado, Antocianinas contra la arterioesclerosis, www.ext.colostate.edu/pubs/columncc/cc000609.html

The Journal of Nutrition, Abril 2008, La ingesta diaria crónica de antocianinas derivadas de las plantas protege el corazón de las ratas contra lesiones por perfusión isquémica.

