



Lo Último en Nutrición y Salud de la Mujer

Aunque la buena nutrición es una necesidad común para asegurar salud óptima y longevidad, nuestras necesidades nutricionales cambian conforme pasamos por las diferentes etapas de la vida. En los años recientes, la ciencia ha empezado a acumular una base creciente de conocimientos referentes a la nutrición que corresponde a una edad específica y a un género específico. Estos conocimientos nos dan más oportunidades que nunca para entender los riesgos de salud específicos del género y para saber lo que podemos hacer con respecto a ellos.

En las siguientes páginas, revisaremos algunas de las evidencias más importantes que nos brindan los nuevos estudios científicos enfocados específicamente a la salud y a los requerimientos nutricionales de la mujer. Pese a que no todos los temas son completamente nuevos, cada uno de los estudios mencionados refuerza lo que ya se conoce o bien establece nuevos conocimientos que son importantes para:



SALUD DEL CORAZÓN



CONTROL DE PESO



SALUD REPRODUCTIVA



SALUD DE LOS HUESOS



FRENE AL PRINCIPAL ASESINO CON OPCIONES MÁS SALUDABLES

Antes se creía que las enfermedades del corazón eran de hombres pero esto está muy lejos de ser una verdad. En realidad, anualmente morirán casi 50,000 mujeres americanas más que hombres a causa de enfermedades del corazón. Esto significa una probabilidad seis veces mayor de muerte para una mujer que el cáncer de mama.

Para la mayoría de nosotros, la nutrición es la herramienta simple más poderosa para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Minimizar la exposición a las “malas” opciones alimenticias y maximizar la presencia de las “buenas” es una estrategia prudente para las mujeres que buscan proteger su corazón. Por ejemplo, los beneficios de los omega-3 en la salud cardiovascular han sido bien documentados por muchos estudios. En forma más reciente, los resultados publicados en el Boletín Europeo de Nutrición Clínica indican que el incremento de los niveles de omega-3 puede reducir potencialmente el riesgo de insuficiencia cardíaca en las mujeres. El estudio descubrió incluso que una porción de pescado graso rico en omega-3 a la semana puede reducir el riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca casi 30% comparado con las mujeres que no comieron pescado graso.¹

HECHOS RECONOCIDOS:

El 15 de febrero de 2011, la Asociación Americana del Corazón presentó nuevas pautas de riesgo de enfermedades cardíacas en las mujeres. Programada para ser publicada en el boletín *Circulation* (Circulación), estas nuevas pautas están sustentadas en años de investigación y actualmente asocian claramente un riesgo de enfermedad cardíaca en las mujeres con complicaciones del embarazo como la preeclampsia, la diabetes gestacional o la hipertensión inducida por el embarazo. Estos eventos relacionados con el embarazo, agregados a los factores de riesgo conocidos por dieta deficiente, falta de ejercicio, obesidad o sobrepeso, apuntan hacia un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes o síndrome metabólico en las mujeres.



ANJANA SRIVASTAVA

Vicepresidente Internacional
Producto, Ciencia y Tecnología
Miembro del Consejo de
Asesoría Científica



Las mujeres toman decisiones de salud, desde lo que se compra en la tienda de abarrotes hasta lo que se sirve en la mesa o los suplementos que consume la familia para garantizar una nutrición adecuada.

Como mamás, esposas, hijas y hermanas, con mucha frecuencia las mujeres estamos tan enfocadas en nutrir y cuidar a amigos y familiares que descuidamos nuestra propia salud.

Las mujeres somos inherentemente diferentes a los hombres; las diferencias físicas, fisiológicas, así como las de índole hormonal generan distintas necesidades nutricionales para los hombres y para las mujeres. Como resultado, ciertas condiciones de salud impactan en forma desproporcionada a las mujeres. Por ejemplo, el 75% de las condiciones autoinmunes como la artritis reumatoide, el lupus, la esclerosis múltiple y la diabetes tipo 1, entre otras, se desarrollan en mujeres. Las enfermedades del corazón matan más mujeres que hombres. Las mujeres menores de 50 años tienen dos veces más probabilidad de sufrir un ataque cardíaco fatal que los hombres. Las mujeres también metabolizan ciertos fármacos en forma diferente.

Los descubrimientos científicos más avanzados refuerzan algunos de los conocimientos previamente existentes sobre la salud de las mujeres, proporcionan información novedosa y abren nuevas puertas para maximizar el bienestar óptimo para el cuerpo y para la mente. Está en nuestras manos usar este conocimiento para mejorar nuestra salud. ¡Así que hágase cargo! Tome el control de su bienestar y el de su familia, y difunda información sobre salud y nutrición. Podemos ayudar a crear un mundo más saludable para nosotros y para que nuestras familias se desarrollen con fuerza.

Los alimentos integrales y sus nutrientes bioactivos son cruciales para la salud del corazón

Las recomendaciones dietéticas recientemente publicadas por el Dr. Louise Chang (Medicina Interna Certificada por el Consejo, graduado de Stanford y de la Universidad de Medicina de Nueva York), editor médico para WebMD, se enfoca en “24 alimentos que pueden salvar su corazón”. Estas pautas, que son particularmente importantes para las mujeres, se concentran en grupos de alimentos clave y destacan los nutrientes o grupos de nutrientes específicos que brindan el beneficio. La lista incluye:²

Algunos de los “24 alimentos que pueden salvar su corazón” Cómo puede ayudar GNLD

Alimentos Clave	Beneficios	Productos GNLD
Hierbas frescas	Dan sabor a las comidas y ofrecen antioxidantes	Carotenoid Complex®, Flavonoid Complex™, Cruciferous Plus, Tré™
Frijoles negros	Ácido fólico, antioxidantes y fibra	Formula IV®, Formula IV® Plus, All Natural Fiber
Vino tinto & uvas	Resveratrol y catequinas, antioxidantes para la salud vascular	Tré™, Flavonoid Complex™
Salmón, atún	Ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón	Salmon Oil Plus™
Nueces de Castilla, almendras	Omega-3, tiene efectos antiinflamatorios en las arterias, esteroides vegetales naturales	Salmon Oil Plus™
Soya	Proteína, fibra y lípidos (grasas buenas)	GR² Control® Meal Replacement Protein, Nourishake®
Camote	Baja respuesta glucémica, fibra y carotenoides, particularmente licopeno	GR² Control® Meal Replacement Protein, Carotenoid Complex
Naranjas	Pectina que combate el colesterol, beneficios de la hesperidina para la presión arterial	All-C™, Super C Threshold Control™
Acelga	Carotenoides luteína y zeaxantina	Carotenoid Complex®
Zanahorias	Fibra soluble, carotenoides	Carotenoid Complex®
Granos enteros	Fibra, grasas buenas (lípidos) y esteroides que ayudan a bloquear la absorción de colesterol y a reducir el LDL	Tre-en-en®
Lácteos bajos en grasa	Calcio, potasio, control de la presión arterial	GR² Control® Meal Replacement Protein, Chelated Cal-Mag®, Neo-Cal
Cerezas & Arándanos	Polifenoles, carotenoides beta-caroteno y luteína, fibra	Tré™, Flavonoid Complex™

En GNLD sabemos que el plan de la Madre Naturaleza para la nutrición humana establece que la clave de la salud prolongada, la vitalidad y la longevidad funcional está en los alimentos que consumimos. Nosotros recomendamos ampliamente optar por la variedad de alimentos mencionados en la parte superior y evitar en lo posible las comidas rápidas, procesadas, deficientes en nutrientes y densas en calorías. También sabemos que los estilos de vida modernos hace que la combinación adecuada de buenos alimentos integrales sea casi imposible si no se cuenta con la ayuda de suplementos de alimento entero. Y eso es exactamente lo que GNLD ofrece.



CONTROLANDO SU PESO

El sobrepeso y la obesidad representan los más grandes y desalentadores desafíos de salud que enfrentan las mujeres a lo largo de su vida. La obesidad inhibe la concepción, disminuye la fertilidad, complica los embarazos, afecta la lactancia, predispone a la depresión e incrementa el riesgo de diversos tipos de cáncer.³ La información más reciente indica que cerca de 64% de las mujeres en los Estados Unidos padecen sobrepeso o son obesas. Esto es resultado directo de una dieta deficiente y de la inactividad física, y contribuye a desarrollar muchas de las inquietudes de salud que afectan a la población en la actualidad, incluyendo enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes, osteoporosis y cáncer.⁴ De hecho, el Estudio de Salud de Enfermería, que siguió a 84,000 enfermeras durante 16 años, evidenció que el sobrepeso u obesidad eran los vaticinadores más importante del desarrollo de diabetes mellitus.

La clave para el control de peso es seguir una dieta rica en nutrientes basada en granos integrales, frutas y vegetales, y proteína magra saludable en lugar de la dieta densa en calorías que ofrecen las comidas rápidas que contienen azúcares y grasas procesadas. Aumentar la actividad física y reducir el tiempo que se utiliza en conductas sedentarias también son componentes importantes para el control de peso.

HECHOS RECONOCIDOS:

- Más de mil millones de personas tienen sobrepeso y se considera que 300 millones son obesos de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud.
- 26% de las mujeres no embarazadas en el mundo que tienen entre 20 y 39 años padecen sobrepeso y 29% son obesas, según la Organización Mundial de la Salud.
- Una dieta alta en proteína resultó más efectiva para el control de peso que una dieta alta en carbohidratos y baja en grasa, con o sin ejercicio. También dio mejores resultados para mejorar la composición corporal y los factores de riesgo de síndrome metabólico, de acuerdo con un estudio realizado en Canadá en 2007.⁵

Peso saludable durante el embarazo

Es especialmente importante que las mujeres mantengan un peso saludable antes de embarazarse a fin de reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo y asegurar un peso saludable para el bebé. La mayoría de las mujeres solamente necesitan consumir 300 calorías más por día durante su embarazo lo que puede lograrse fácilmente con una saludable malteada rica en proteína, frutas y vegetales y queso bajo en grasa. Sin embargo, muchas mujeres tienden a sobrestimar sus requerimientos calóricos y, como resultado, suben más de las 25-35 libras recomendadas. Los estudios también sugieren que el aumento en el consumo de proteína puede ayudar a mantener niveles saludables de azúcar en sangre previniendo así la reducción repentina de energía y las náuseas relacionadas con el embarazo.

Los beneficios de los probióticos en el control de peso posparto

La ciencia emergente está evaluando el uso de probióticos (bacteria buena) en el control de peso posparto. El año pasado, en el Congreso Europeo sobre Obesidad, investigadores de Finlandia presentaron información sobre los beneficios de los suplementos probióticos para el control de peso en mujeres en la etapa posterior al nacimiento de sus bebés. Los suplementos que contienen *Lactobacillus* y *Bifidobacteria* fueron administrados a mujeres embarazadas (BMI de 30+) durante el primer trimestre de gestación. Un año después del nacimiento, se encontró que estas mujeres reportaron los menores niveles de obesidad central así como el menor porcentaje de grasa corporal, en comparación con aquellas que no recibieron el suplemento.⁶

Información más reciente proveniente de un estudio realizado en 50 mujeres embarazadas indica que aquellas que ganaron peso en forma excesiva durante el embarazo tenían más bacteria *Escherichia coli*, *Estafilococo* y *Enterobacteriaceae* en su intestino y menos *Bifidobacteria* en comparación con mujeres que registraron un aumento normal de peso. Los científicos creen que ciertos probióticos están asociados con mayores niveles de colesterol HDL y con menores niveles de ácido fólico. Específicamente la *Bifidobacteria* está relacionada con mayores niveles de vitamina B. Los investigadores comentaron que esto sugiere que “la composición de microbiota intestinal está relacionada con el peso corporal, el aumento de peso y los bioindicadores metabólicos durante el embarazo, lo que puede ser relevante para el control de la salud de las mujeres y de los infantes.”⁷

Acidophilus Plus™ de GNLD ofrece una mezcla exclusiva de cinco tipos de bacteria productora de ácido láctico benéfico incluyendo *Lactobacillus* y *Bifidobacteria*. Cada cápsula de Acidophilus Plus contiene 5 mil millones de microorganismos vivos y está protegida por nuestro exclusivo sistema de protección entérica Gel-Gard para garantizar que el máximo número de bacterias vivas sea entregado en los intestinos.



NUTRICIÓN PARA LA SALUD REPRODUCTIVA

La Fundación Británica de Nutrición publicó recientemente un análisis del estado nutricional de las mujeres en el que se descubrió que la dieta de muchas mujeres sigue careciendo de nutrientes esenciales. Los autores reportaron que: “aunque ha habido mejoras, el consumo de micronutrientes esenciales, particularmente hierro, vitamina D, calcio y folato, se mantienen por debajo de los niveles recomendados. Las dietas de las mujeres también son demasiado altas en grasas saturadas y sal, y bajas en fibra, pescado graso y frutas y vegetales.”⁸ Estas deficiencias no solamente impactan a las mujeres incrementando su susceptibilidad ante las enfermedades crónicas y otras condiciones sino que además inciden en la salud y el desarrollo del infante.

En la edición más reciente de Pautas Dietéticas para los Americanos (2010), las autoridades de salud hicieron recomendaciones nutricionales específicas para las mujeres que podían quedar embarazadas, y para las que estaban embarazadas y en lactancia. Estas recomendaciones incluyen:⁴

- Consumir 400 mcg al día de ácido fólico (de alimentos fortificados y/o suplementos) además de folato proveniente de una dieta variada.
- Elegir alimentos que suministren hierro hemo, que es más fácil de absorber en el cuerpo, fuentes adicionales de hierro e intensificadores de absorción de hierro como son los alimentos ricos en vitamina C.
- Consumir de 8 a 12 onzas de productos del mar de diversos tipos.
- Si está embarazada, consumir un suplemento de hierro de acuerdo con la recomendación de su obstetra u otro profesional de la salud.

Las madres tienen una enorme influencia en los resultados de salud de sus hijos y de su familia pues son al mismo tiempo proveedoras y responsables del cuidado de la familia. De hecho, las investigaciones están haciendo énfasis en el impacto que tiene la dieta de la madre en la salud de sus hijos. De acuerdo con un estudio publicado en el *Boletín de Nutrición* (Journal of Nutrition), el feto en desarrollo acumula un nivel específico de calcio en el útero con ayuda de la vitamina D. Por lo tanto, si la madre tiene deficiencia de vitamina D, puede resultar difícil para el bebé lograr un nivel de salud ósea óptima aun si recibe suplementación de vitamina D después del nacimiento. Las investigaciones sugieren que “es necesario el esfuerzo para optimizar el nivel de vitamina D materno en el embarazo y mantenerlo durante la infancia más que apostar por la suplementación postnatal para restablecer el nivel de vitamina D y la masa ósea.”⁹

El riesgo de deficiencia de hierro es un asunto importante, especialmente durante el embarazo

La deficiencia de hierro materna y la anemia son temas comunes en todo el mundo. Se estima que cerca de 40% de las mujeres alrededor del planeta sufren de deficiencia de hierro o de anemia, y ello tiene implicaciones drásticas de salud para sus bebés. Estos estudios sugieren que las mujeres en edad de concebir y especialmente las adolescentes resultarían beneficiadas con la suplementación. De hecho, un estudio realizado el año pasado y dirigido por la Escuela Johns Hopkins Bloomberg de Salud Pública descubrió que la suplementación prenatal con hierro y ácido fólico podía reducir la mortalidad infantil además de reducir el predominio del bajo peso en el nacimiento y la anemia materna. Este fue el primer estudio en su tipo que evaluó los efectos a largo plazo de la suplementación materna con hierro-ácido fólico y el mejoramiento de la sobrevivencia infantil.¹⁰

Los omega—3 son cruciales para el desarrollo fetal

Los omega-3 han sido reconocidos por mucho tiempo como un nutriente esencial para el desarrollo cerebral y la visión en el feto. Debido al papel crucial que juegan durante el embarazo, las autoridades de salud siguen resaltando la importancia de mantener un consumo adecuado de omega-3. Un nuevo estudio publicado en el *Boletín de Pediatría* (Journal of Pediatrics) confirmó los hallazgos de otras investigaciones que señalan que la cantidad de ácidos grasos omega-3 en la dieta de la madre durante el embarazo influye en la función visual de sus hijos.¹¹ Otro estudio que investigó la importancia del nivel prenatal de ácidos grasos dietéticos de la madre demostró que las mamás con mayor nivel de omega-3 tuvieron hijos que con una menor probabilidad de sufrir obesidad infantil.¹²

Omega-III Salmon Oil Plus de GNLD es una opción perfecta para garantizar la abundancia de ácidos grasos omega-3 en la dieta. En estudios clínicos en humanos se ha demostrado que los ácidos grasos de los 8 miembros de omega-3, altamente bioactivos, son fácilmente absorbidos y rápidamente asimilados en las membranas celulares, desplazando la grasa mala y reduciendo potencialmente los factores inflamatorios dañinos. Formula IV® ofrece una amplia gama de micronutrientes esenciales que son importantes para la salud de la mujer incluyendo hierro, 35 mg de magnesio, 400 UI de vitamina D y 400 mcg de ácido fólico. La combinación de estos dos productos es perfecta para cualquier mujer durante sus años reproductivos.

APOYANDO LA SALUD DE LOS HUESOS DURANTE TODA LA VIDA

La osteoporosis, la condición de masa ósea reducida que puede ocasionar fracturas debilitantes, ha sido largamente conocida como un asunto preocupante para las mujeres, especialmente conforme envejecen. Se estima que alrededor de 75 millones de personas sufren osteoporosis solamente en los Estados Unidos, Europa y Japón; sin embargo, las mujeres son cuatro veces más propensas a desarrollar esta condición que los hombres. De hecho, una de cada dos mujeres de 50 años o más tendrá una fractura relacionada con la osteoporosis a lo largo de su vida.¹³ Así que es muy importante que las mujeres maximicen el desarrollo y la fortaleza de sus huesos en los años de la premenopausia (12-50 años), especialmente durante la pubertad cuando se adquiere entre el 85 y el 90% de la masa ósea adulta.¹⁴ Además de una adecuada nutrición y actividad física, la suplementación con calcio y vitamina D puede ayudar a mantener una masa ósea óptima.

Un estudio reciente publicado en el boletín Osteoporosis Internacional (Osteoporosis International) descubrió que la suplementación con calcio y con vitamina D puede mejorar el desarrollo de los huesos en niñas adolescentes. La prueba aleatoria controlada con placebo fue realizada en 20 pares de gemelos idénticos de entre 9 y 13 años por un periodo de 6 meses. El grupo suplementado con calcio y vitamina D mostró incrementos significativos de hasta 66% en la densidad, crecimiento y fortaleza de los huesos.¹⁵ Sin embargo, garantizar el consumo adecuado de calcio y vitamina D en mujeres mayores es igualmente importante. Nuevos estudios publicados en el Boletín Europeo de Nutrición Clínica (European Journal of Clinical Nutrition) encontró que el calcio y la vitamina D son efectivos para mejorar la salud de los huesos en mujeres postmenopáusicas con osteopenia, así como para apoyar diversos procesos bioquímicos y hormonales esenciales¹⁶

Nunca es demasiado tarde para empezar a avanzar en la prevención de la osteoporosis. GNLD tiene grandes opciones para ayudarlo a garantizar que su cuerpo reciba todo el calcio y vitamina D que su cuerpo necesita. Nuestras tabletas Chelated Cal-Mag® brindan 300 mg de calcio, 150 mg de magnesio y 1000 UI de vitamina D en cada porción recomendada. Además de los 18 gramos de proteína de alta calidad y de una amplia gama de otros nutrientes importantes, cada porción de las malteadas GR2 Control® Meal Replacement Protein brinda 330 mg de calcio, 140 mg de magnesio y 133 UI de vitamina D.

REFERENCIAS

1. Levitan EB, et al. Ácidos grasos omega-3 marinos, provenientes de pescado graso e incidencia de insuficiencia cardíaca (*Fatty fish, marine omega-3 fatty acids and incidence of heart failure*). *Eur J Clin Nutr*. 2010 Jun; 64(6):587-94. Epub 2010 Mar 24.
2. Chang L, et al. 24 alimentos que pueden salvar su corazón (24 Foods that can save your heart). WebMD; 2010 Nov. <http://www.webmd.com/heart-disease/slideshow-foods-to-save-yourheart>
3. Kulie T, et al. Obesidad y Salud de la Mujer: Un análisis basado en evidencias (*Obesity and Women's Health: An Evidence-Based Review*). *J Am Board of Fam Med*; 2011 Feb; 24(1):75-8..
4. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos. Pautas Dietéticas para los Americanos (Dietary Guidelines for Americans), 2010. 7a. edición, Washington DC: Oficina de Imprenta del Gobierno de los EUA, Dic. 2010.
5. Meckling KA, et al. Prueba aleatoria de una dieta hipocalórica, alta en proteína, con y sin ejercicio en la pérdida de peso, estado físico y los indicadores de Síndrome Metabólico en mujeres obesas o con sobrepeso. (*A randomized trial of a hypocaloric high-protein diet, with and without exercise, on weight loss, fitness, and markers of the Metabolic Syndrome in overweight and obese women*). *Appl Physiol Nutr Metab*. 2007 Ago; 32 (4):743-52.
6. Congreso Europeo sobre Obesidad. Jueves, 7 Mayo 2009 Kirsí Laitinen et al.
7. Santacruz A, La composición de microbiota intestinal está relacionada con el peso corporal, el aumento de peso y los parámetros bioquímicos en mujeres embarazadas (*Gut microbiota composition is associated with body weight, weight gain and biochemical parameters in pregnant women*). *Br J Nutr*. 2010 Jul; 104(1):83-92
8. Ruxton CHS, et al. La calidad de la dieta de las mujeres en el Reino Unido (Women's diet quality in the UK). *Boletín de Nutrición*. 20 Mayo 2010; 35(2): 126-137.
9. Finch SL, et al. La suplementación postnatal con vitamina D posterior a una deficiencia dietética de vitamina D materna no afecta la masa ósea en conejillos de indias destetados (*Postnatal vitamin D supplementation following maternal dietary vitamin D deficiency does not affect bone mass in weanling guinea pigs*). *J Nutr*. 2010 Sep; 140(9):1574-81.
10. Christian P, et al. Suplementación prenatal y postnatal con hierro y mortalidad infantil en la zona rural de Nepal: Seguimiento en una prueba comunitaria controlada y aleatoria (*Antenatal and Postnatal Iron Supplementation and Childhood Mortality in Rural Nepal: A Prospective Follow-up in a Randomized, controlled Community Trial*). *Am J of Epid*. 2009 Sep; 170 (9): 1127-1136.
11. Jacques C, et al. Efectos a largo plazo del consumo prenatal de ácidos grasos omega-3 en la función visual de niños en edad escolar (*Long-term effects of prenatal omega-3 fatty acid intake on visual function in school-age children*). *J Pediatr*. 2011 Ene; 158 (1):83-90, 90.e1. Epub 2010 Ago 25.
12. Donahue SM, et al. Nivel prenatal de ácidos grasos y adiposidad infantil a los 3 años: resultados de una cohorte de embarazo en EUA (*Prenatal fatty acid status and child adiposity at age 3: results from a US pregnancy cohort*). *Am J Clin Nutr*. 2011 Feb 10. [Epub antes de impresión]
13. Instituto Nacional de Artritis y músculo esquelético y enfermedades de la piel (NIAMS). Centro Nacional de Recursos para la Osteoporosis y Enfermedades Óseas Relacionadas NIH (*NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center*). http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/default.asp
14. Fundación Nacional para la Osteoporosis. Datos importantes. Washington DC. <http://www.nof.org/node/40>
15. Greene DA, et al. Suplementación con calcio y vitamina D en las propiedades estructurales del hueso en gemelas idénticas alrededor de la pubertad: una prueba controlada aleatoria. (*Calcium and vitamin-D supplementation on bone structural properties in peripubertal female identical twins: a randomized controlled trial*). *Osteoporos Int*. 2011 Feb;22(2):489-98. Epub 2010 Jun 11.
16. Tenta R, et al. La suplementación con calcio y vitamina D a través de productos lácteos fortificados sirve de contrapeso a las variaciones estacionales de los índices de metabolismo de los huesos: el Estudio de Salud Postmenopáusica (Calcium and vitamin D supplementation through fortified dairy products counterbalances seasonal variations of bone metabolism indices: the Postmenopausal Health Study). *Eur J Nutr*. 2010 Dic 14. [Epub antes de impresión]