



LA DIETA Y ESTILO DE VIDA SON SUMAMENTE IMPORTANTES PARA LA SALUD Y LA LONGEVIDAD

Esta edición hace referencia a nuevas investigaciones y evidencias que destacan la importancia de la nutrición en su salud y bienestar. Actualmente, existe una “epidemia silenciosa” de enfermedades crónicas y obesidad que afecta a hombres, mujeres y niños en todos los segmentos de la sociedad. La Organización Mundial de la Salud publicó un reporte histórico en 2005 llamado “Enfermedad Crónica: Una Inversión Vital” que se enfoca en la desesperada situación de salud global. Encontró que estas enfermedades prevenibles son la mayor causa de mortalidad en el mundo y el número de personas afectadas continúa creciendo año tras año.

En el presente, las enfermedades crónicas matan a cerca de 35 millones de personas cada año en el mundo (aproximadamente 60% de todas las muertes). De aquellos que mueren a causa de una enfermedad crónica, la mitad tienen menos de 70 años, y la mitad son mujeres.¹ Tristemente, las enfermedades crónicas (las cuales incluyen enfermedades cardíacas, embolias, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes) pueden evitarse en buena parte. La Organización Mundial de la Salud y otras autoridades mundiales de salud han identificado que para combatir esta epidemia, es necesario realizar cambios en la dieta y en el estilo de vida. Recomiendan una base nutricional sólida como una de las herramientas clave en la búsqueda de salud, vitalidad y longevidad funcional, así como en la lucha contra las enfermedades crónicas.

DATO ÚTIL:

Los gastos médicos por cáncer podrían alcanzar cifras tan altas como \$158 mil millones en 2020 en los Estados Unidos, un incremento del 27% con respecto a 2010. (Institutos Nacionales de Salud)

Mariotto aB, et al. Proyecciones del Costo del Cuidado del Cáncer en los Estados Unidos: 2010 – 2020. (Projections of the Cost of Cancer care in the United States: 2010-2020). JNCI. Ene 19, 2011; 103 (2J)

DIABETES Y REDUCCIÓN DE RIESGO

De acuerdo con las estadísticas de la OMS, la diabetes afecta a 220 millones de personas alrededor del mundo, y el índice de muertes por complicaciones relacionadas a la diabetes se duplicará entre 2005 y 2030. Por consecuencia, 90% de aquellas personas con diabetes tienen diabetes tipo 2, que ha sido atribuida al exceso de peso y a la falta de actividad física. Como estos factores pueden ser modificados mediante sencillos cambios de estilos de vida como volvernos más activos físicamente y seguir una dieta rica en frutas y vegetales, la diabetes tipo 2 es, en buena parte, evitable.²

FRUTAS Y VEGETALES: LA NUTRICIÓN ES LA CLAVE

Estudios recientes resaltan la importancia que tienen nutrientes específicos esenciales para prevenir la diabetes y las complicaciones relacionadas con este padecimiento. Un meta-análisis realizado por investigadores de la Universidad de Leicester en el Reino Unido, y publicado en el Boletín Médico Británico (British Medical Journal), evaluó seis estudios para determinar el impacto del consumo de vegetales en la prevención de la diabetes tipo 2. Descubrieron que el aumento en el consumo de vegetales de hoja verde se reflejó en una reducción del 15% en el riesgo de enfermedades. Estos resultados parecen sugerir una relación entre los beneficios protectores y la capacidad antioxidante de compuestos como el beta-caroteno, la vitamina C, los polifenoles y el magnesio; sin embargo se necesita más investigación para determinar el mecanismo de acción.³



JOHN MILLER

Vice President
Science & Technology
Scientific Advisory



A pesar de que una gran parte de la actividad científica está enfocada en el papel que juega la nutrición en la prevención de enfermedades crónicas y el deterioro en las funciones asociadas con el envejecimiento,

no deberíamos perder de vista el hecho que también impacta directamente nuestra salud y cuidado día a día. Que tan bien nuestros cuerpos conllevan una enfermedad cuando ésta ocurre, está directamente relacionada con nuestro estado nutricional en muchas formas. Ya sea que necesite sobrellevar o sanarse de un trauma físico producto de un accidente, neutralizar la exposición a un organismo patógeno como influenza o recuperarse de una inesperada y agobiante situación como un desastre natural tal como el que vivieron millones de Japoneses al inicio de este año, qué tantas posibilidades tenemos de sobrevivir y recuperarnos es un reflejo de nuestro estado nutricional y la disposición que nuestro cuerpo tenga para lograrlo. Un cuerpo bien alimentado, que recibe mucha nutrición de alimentos integrales – que es la base de la salud y vitalidad- no solo tiene más probabilidades de sobrevivir, sino que también podría recuperarse mejor y más rápidamente.

¡Este tipo de cuidado de salud tiene sentido! ¡Y es sencillo! La realidad es que un cuerpo fuerte, vivaz y en forma, está mejor preparado para lo que venga. El cuidado de salud y su protección descansan directa e indirectamente en los nutrientes de alimentos integrales que reciba de la alimentación. Antioxidantes, nutrientes de lo crucíferos, lípidos y ácidos grasos, proteínas y vitaminas y minerales esenciales son necesarios en nuestra alimentación diaria. La ciencia dice, hágalo y podrá sentirse mejor no solamente en su salud probable a largo plazo, sino también en su capacidad de conllevar cualquier problema de salud que la vida le lleve a su puerta.

BENEFICIOS DEL MAGNESIO

En otro estudio, investigadores del Departamento de Alimentos y Nutrición Experimental de la Universidad de Sao Paulo, Brasil, investigaron el papel del magnesio en pacientes diabéticos. Los científicos descubrieron que el 82% de la población participante en el estudio tenía deficiencia de magnesio, lo cual puede incrementar potencialmente el riesgo de otras complicaciones asociadas con la enfermedad. La importancia del magnesio para regular muchas funciones y reacciones celulares esenciales, especialmente en lo que respecta al metabolismo, está bien establecida. Este estudio observó particularmente los efectos a largo plazo de la hiperglucemia (alta concentración de azúcar en la sangre) en la pérdida de magnesio en pacientes con diabetes tipo 2. El magnesio es responsable de activar la insulina y es un importante componente en la función de la misma. Hay información preliminar que sugiere que la hiperglucemia puede provocar deficiencia en la función renal y pérdida excesiva de magnesio en la orina, lo que a su vez puede inducir un aumento de la glucosa en sangre. Este estudio confirma la importancia de mantener niveles adecuados de magnesio en pacientes diabéticos.⁴

Chelated Cal-Mag de GNLD con vitamina D3 provee 150 mg de Magnesio por porción. La doble quelación de aminoácido utiliza glicina para una absorción significativamente mayor de calcio y magnesio en una proporción de 2:1 de calcio - magnesio. El magnesio juega un rol importante en numerosos sistemas enzimáticos y en la regulación del sistema cardiovascular.

DATO ÚTIL:

Un estudio reciente publicado en el diario Diabetes Care descubrió que las personas que consumen entre una y dos porciones de bebidas endulzadas con azúcar al día tenían 20% más riesgo de desarrollar síndrome metabólico y 26% más de desarrollar diabetes Tipo 2 en comparación con aquellos que consumían nada o menos de una porción al mes.⁵



SALUD DEL CORAZÓN

Comprender la conexión entre la alimentación y la salud cardiovascular es un asunto que lleva varias décadas. Mejorar la dieta reduciendo el consumo de azúcares añadidos y grasas saturadas ha sido una recomendación de diversas agencias de salud como una manera prudente de prevenir enfermedades cardiovasculares. Desde el año 2000, cientos de estudios científicos han señalado y reforzado la noción de los beneficios cardiovasculares que una dieta sana y un estilo de vida activo pueden producir. Más importante aún, hay un conjunto creciente de evidencias que vinculan varios compuestos de granos, frutas y vegetales, y pescado con beneficios particulares de protección para el corazón. Aquí le presentamos cinco estudios recientes que profundizan en el asunto.

BENEFICIOS CARDIOPROTECTORES DEL CAROTENOIDE LICOPENO

Un estudio publicado en el boletín Atherosclerosis evaluó el efecto de la suplementación con licopeno en los indicadores de salud cardiovascular. El licopeno es un compuesto antioxidante que le da a las frutas y vegetales, como el tomate, su color rojo. Investigaciones previas sugerían que el licopeno podía beneficiar la salud cardíaca al estimular la actividad antioxidante del cuerpo, disminuir los indicadores de inflamación y proteger contra el daño del ADN. En el estudio realizado con 126 hombres sanos en Corea del Sur, los investigadores encontraron que la suplementación por 8 semanas produjo un incremento significativo en la actividad antioxidante, una reducción en el daño del ADN en los glóbulos blancos, una disminución en los indicadores de inflamación y una menor presión arterial sistólica. Los investigadores de la Universidad de Yonsei en Corea del Sur comentaron: "Estos resultados se suman a la creciente literatura sobre los potenciales efectos protectores del antioxidante licopeno en la aterosclerosis a través de un efecto anti-inflamatorio y de la preservación de la función endotelial."⁶

Carotenoid Complex® de GNLD es un suplemento de alimento entero cuyos beneficios han sido demostrados en estudios en humanos realizados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y por investigadores universitarios. Cada cápsula aporta el valor completo de carotenoides correspondientes a una ración óptima de una amplia variedad de frutas y vegetales ricos en carotenoides, incluyendo 400 mcg. de licopeno.

NO OLVIDE SUS VITAMINAS Y MINERALES

Los resultados de un estudio de diez años realizado en 30,000 mujeres suecas fueron recientemente publicados en el Boletín Americano de Nutrición Clínica (American Journal of Clinical Nutrition). El estudio sugirió que en mujeres sin antecedentes de enfermedad cardiovascular (ECV), el uso de multivitamínicos podía atribuirse a un menor riesgo de ataques cardíacos. Se encontró que las mujeres que participaron en el estudio tuvieron un riesgo 27% menor de infarto al miocardio en comparación con aquellas que no usaron los suplementos. Los investigadores creen que este beneficio cardioprotector podría ser atribuido a las vitaminas antioxidantes (vitamina C y vitamina E), las vitaminas B y los minerales que controlaron el proceso aterosclerótico al prevenir el daño de los radicales libres. Sin embargo, se requiere más investigación para demostrar la relación causal.⁷

POR QUÉ DEBERÍA COMER MAS FRUTAS RICAS EN FLAVONOIDES

Aumentar el consumo de frutas es también una recomendación clave para proteger la salud del corazón. Cada vez más evidencias confirman el papel de los compuestos de flavonoides de las frutas en la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares. En particular, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Harvard encontró que el aumento en el consumo de antocianinas (un tipo de compuesto flavonoide que se encuentra en las moras) fue asociado con una reducción entre el 8 y el 12% en la presión arterial. Los investigadores sugieren que los flavonoides pueden regular la presión arterial al mejorar el flujo sanguíneo, la respuesta vascular y la ingesta de glucosa.⁸

Flavonoid Complex de GNLD ofrece diversos fitonutrientes de una porción óptima de frutas y vegetales, además de las catequinas del té verde y ácido elágeno derivado de uvas, arándanos y otras moras. Los flavonoides promueven la actividad antioxidante, la salud celular y el crecimiento y renovación normal de tejido y renovación en todo el cuerpo. Cada tableta aporta el perfil total de antioxidantes solubles en agua correspondiente a una ración óptima de frutas y vegetales ricos en flavonoides.

FIBRA INTEGRAL

Un mayor consumo de fibra también ha sido asociado con beneficios cardioprotectores. El tejido adiposo visceral (TAV), la grasa alrededor de los órganos abdominales, se ha relacionado con un mayor riesgo de síndrome

*Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.

metabólico. Un estudio publicado en el Boletín Americano de Nutrición Clínica (American Journal of Clinical Nutrition) informó que “el volumen de TAV fue aproximadamente 10% menor en los adultos que declararon comer tres o más porciones diarias de granos integrales y que dijeron limitar su consumo de granos refinados a menos de una porción al día.” Además, aquellos que consumían cuatro o más porciones de granos refinados al día suprimieron los efectos de los granos integrales en la distribución de la grasa. Por lo tanto, es importante reemplazar los granos refinados con granos integrales en vez de simplemente agregar los granos enteros.⁹

Los Concentrados de Grano Tre-en-en® de GNLD fueron introducidos en 1958 como una respuesta a la dieta moderna, que esencialmente despojó de nutrientes básicos a los cereales integrales con el fin de preservar la vida útil de los alimentos básicos. Tre-en-en reemplaza lípidos y esteroides importantes que fueron eliminados de los alimentos procesados que brindan apoyo crucial a la absorción celular de nutrientes y a la eliminación de desechos y metabolitos.

Otro estudio realizado por investigadores de Estados Unidos en el Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute) en Maryland y en la Asociación Americana de Personas Retiradas (American Association of Retired Persons) en Washington DC descubrió que la fibra dietética de los granos puede reducir el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares, infecciosas y respiratorias hasta en 23% en hombres y 19% en mujeres.¹⁰

All-Natural Fiber™ es una rica y práctica bebida que aporta 8 gramos de fibra soluble e insoluble en cada porción, y que es especialmente rica en fibra de avena, que ha demostrado en diversas investigaciones su capacidad para apoyar la salud cardíaca. También esta hecha con Neo-Polyfibe, una fórmula única de fibras especialmente seleccionadas que ayudan a promover niveles saludables de colesterol.

MÁS SOBRE LOS BENEFICIOS CARDIOVASCULARES DE LOS OMEGA-3

Se ha demostrado que los omega-3 tienen un impacto directo en el estado de salud. Los beneficios para el corazón de los ácidos grasos omega-3 han sido bien documentados en múltiples estudios y están vinculados a mejoras en los niveles de lípidos en la sangre, con una menor tendencia de trombosis, presión arterial y frecuencia cardíaca, y con una mejor función vascular. Uno de los más largos estudios de observación que investigan los efectos cardioprotectores del consumo de pescado graso y de omega-3 fue publicado el año pasado en el Boletín Europeo de Nutrición Clínica (European Journal of Clinical Nutrition). Los investigadores analizaron datos de más de 36,000 mujeres suecas y encontraron que el consumo de una sola porción de pescado graso a la semana estaba relacionado con una reducción de 14% en el riesgo de insuficiencia cardíaca; y que si este consumo se incrementaba a dos porciones a la semana, la correlación era aún mayor (hasta del 33%).¹¹

GNLD recomienda a la gente comer granos enteros, frutas y vegetales, y pescado en la mayor medida posible. Sabemos que alcanzar estas metas sólo a base de comida es muy difícil. Nuestros productos básicos (Pro Vitality, Tre-en-en, Carotenoid Complex, Salmon Oil Plus, Formula IV, Formula IV Plus y All Natural Fiber) representan formas probadas y convenientes para tener más de estos importantes factores alimenticios en su dieta.

LAS BEBIDAS AZUCARADAS SON DAÑINAS

Estudios previos sugieren que el consumo excesivo de azúcares añadidas en particular pueden conducir a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Un estudio reciente publicado en el diario Hipertensión (Hypertension) encontró una correlación directa

entre la cantidad de bebidas endulzadas con azúcar y una mayor presión arterial.¹²

Otro estudio que evaluó información recolectada en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (National Health and Nutrition Examination Survey – NHANES-) reportó que los adolescentes estadounidenses consumían, en promedio, 20% de sus calorías en forma de azúcares añadidas de bebidas y alimentos. Esto no ha sido solamente asociado con signos elevados de resistencia a la insulina sino también a perfiles deficientes de colesterol. Los investigadores expresaron su preocupación: “La preocupación es que la exposición prolongada los pondría en riesgo de enfermedades cardíacas en la edad adulta.”¹³

La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda que las personas deberían tratar de consumir no más de la mitad de de sus calorías diarias opcionales permitidas de azúcares añadidos (después de consumir los alimentos necesarios para satisfacer la guía nutricional) lo que equivale a aproximadamente 100 calorías por día para las mujeres y 150 para los hombres.

ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE CÁNCER		CÓMO PUEDE AYUDAR GNLD
Un artículo publicado en el <i>Tufts Health & Nutrition Letter</i> resume los resultados de varios estudios sobre el tema del cáncer. Las investigaciones sugieren que más de un tercio de las muertes relacionadas con el cáncer son atribuibles a factores de nutrición y estilo de vida. A continuación presentamos una lista de alimentos y nutrientes que pueden contribuir a reducir el riesgo de cáncer.		
Alimento/Nutriente	Beneficios	Producto GNLD
Licopeno en los tomates	Puede prevenir cáncer pancreático y de próstata en los hombres	Carotenoid Complex®
Vegetales Crucíferos	Puede ofrecer beneficios a gente con predisposición genética a cáncer de pulmón	Cruciferous Plus
Bayas/Moras	Potenciales efectos anti-cancerígenos	Tré™, Flavonoid Complex
Uvas Rojas	Potenciales efectos anti-cancerígenos	Tré™, Flavonoid Complex
Cebollas y ajo	Relacionado con reducciones significativas en el riesgo de cáncer de ovario, próstata, mama, riñón, esófago, cavidad oral y garganta	Garlic Allium Complex
Vegetales de hoja verde y tubérculos ricos en carotenoides	Asociado con reducción de riesgo de cáncer de estomago	Carotenoid Complex®, Cruciferous Plus, PhytoDefense®
Vitamina A Beta-caroteno Alfa-caroteno	Asociado con reducción de riesgo de cáncer de estómago y linfoma no-Hodkin	Cod Liver Oil, Carotenoid Complex®, Betagard®, Vitamin A
Calcio	Puede reducir riesgo de cáncer colorrectal	Chelated Cal-Mag
Pescado y Omega-3	Mejor condición cardíaca, puede reducir riesgo de cáncer colorrectal y linfoma no-hodkin	Salmon Oil Plus
Fibra dietética y Vitamina E	Asociado con riesgo reducido de linfoma	All Natural Fiber, Vitamin E Plus
Té negro y verde	Efecto anticancerígeno en células de mama, colon, próstata e hígado	Tré™

Fuente: Universidad de Tufts. “Comer para vencer al cáncer” (“Eating to Beat Cancer”). Comunicado de Salud y Nutrición, Universidad de Tufts. Mayo, 2007. Disponible en: <http://www.tuftshealthletter.com/ShowArticle.aspx?rowid=490>



SALUD COGNITIVA

Una serie creciente de evidencias señala el rol de la nutrición en la función y salud cognitiva, y en la longevidad. Los factores integrales como los polifenoles (flavonoides) y los omega-3 han sido asociados con el desarrollo y la función cognitiva. Muchos estudios han demostrado los beneficios que el omega-3 otorga, desde el feto en desarrollo hasta el mayor de nuestra población anciana, y todos los que están entre ellos.

*Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.

MEJORANDO LA SALUD COGNITIVA

Un estudio reciente publicado en el Boletín de Nutrición (*Journal of Nutrition*) investigó el impacto del ácido graso omega-3 DHA (ácido docosahexaenoico) en la función mental de las personas de mediana edad. Encontraron que los niveles incrementados de DHA fueron asociados con mejor razonamiento no verbal y memoria activa en personas entre los 35 y los 54 años. Los investigadores destacaron la importancia de sus datos: “Estos hallazgos sugieren que el DHA está relacionado con la salud cerebral durante el periodo de vida y puede tener implicaciones en pruebas clínicas de desórdenes neuropsiquiátricos.”¹⁴

BENEFICIOS PARA LOS MAYORES

También se han realizado estudios preliminares sobre el papel de los omega-3 en otras funciones cerebrales como la modulación de la depresión. La información sugiere que el EPA (ácido ecosapentaenoico) del aceite de pescado puede afectar la función del cerebro al mejorar el flujo sanguíneo en el cuerpo, y afectar las hormonas y al sistema inmune, mientras que el mecanismo propuesto para el DHA es su habilidad para mejorar la transmisión de señales eléctricas del cerebro. Estos dos nutrientes fueron evaluados juntos en un reciente estudio de doble-ciego, aleatorio y controlado por placebo, publicado en Archivos Europeos de Psiquiatría y Neurociencia Clínica (*European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience*) para analizar su impacto en el estado de ánimo de adultos mayores con depresión de pequeña a moderada. Encontraron que incluso pequeñas dosis de omega-3 (300 mg de EPA y DHA) produjeron mejoras significativas en la depresión en ancianos, y concluyeron que los omega-3 fueron “clínicamente más efectivos en el tratamiento de la depresión en comparación con el placebo.” Aunque esto se añade al conjunto creciente de evidencias que apoyan el papel positivo de los omega-3 en el estado de ánimo, se requiere aún más evidencia antes de que estos nutrientes puedan ser recomendados como un medio para aliviar esa condición.¹⁵

Una de las mayores preocupaciones conforme envejecemos es el deterioro cognitivo relacionado con la edad y la demencia, en particular la enfermedad de Alzheimer. Los radicales libres (compuestos oxidantes) han sido atribuidos al desarrollo del Alzheimer. Por lo tanto, muchos estudios han comenzado a evaluar las propiedades protectoras de los fitonutrientes y polifenoles, que pueden actuar como agentes carroñeros de compuestos oxidantes altamente reactivos dentro del cerebro.

Un estudio sobre el extracto de té verde recientemente publicado en el boletín Fitomedicina (Phytomedicine) contribuye al creciente conjunto de evidencias que demuestran las propiedades protectoras de un selecto grupo de polifenoles conocido como flavonoles, tanto para la demencia como para fortalecer las defensas celulares. Los compuestos fueron capaces de ejercer efectos antioxidantes en los radicales libres destructivos. “Lo más emocionante de este estudio fue encontrar que cuando el té verde es digerido por enzimas en el intestino, los químicos resultantes son más efectivos contra desencadenantes básicos del desarrollo del Alzheimer que la forma no digerida del té,” dijeron los investigadores.¹⁶

No es sólo un jugo, Tré de GNLD es una esencia nutricional bioactiva creada por los más experimentados y respetados expertos de alimentos integrales en el mundo. Tré es una combinación única de los más potentes ingredientes promotores de salud que hay en la naturaleza: granada, baya de acai y té verde. Mediante cantidades estandarizadas de ingredientes activos como las punicalaginas de la Granada y los polifenoles del Té Verde, Tré le garantiza una poderosa medida de la más potente esencia bioactiva en cada porción. Tré promueve y apoya nutricionalmente una agilidad cognitiva óptima hoy, además de longevidad para el futuro.

REFERENCIAS

1. Estadísticas de Enfermedades Crónicas de la OMS
http://www.who.int/topics/chronic_diseases/en/index.html
2. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>
3. Carter P, et al. Consumo de frutas y vegetales e incidencia de diabetes mellitus tipo 2: revisión sistemática y meta-análisis. (*Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis*). BMJ. 2010 Ago 18;341:c4229.doi: 10.1136/bmj.c4229.
4. Sales CH, et al. Influencia del estatus de magnesio y de la ingesta de magnesio en el control de glucosa en sangre en pacientes con diabetes tipo 2 (*Influence of magnesium status and magnesium intake on the blood glucose control in patients with type 2 diabetes*). Clin Nutr. 2011 Ene 31. [Epub antes de impresión]
5. Malik VS, et al. Bebidas endulzadas con azúcar y riesgo de síndrome metabólico y de diabetes tipo 2: un meta-análisis (*Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis*). Diabetes Care. 2010 Nov; 33 (11):2477-83.
6. Kim Jy, et al. Efectos de la suplementación con licopeno en el estrés oxidativo y los indicadores de función endotelial en hombres sanos (*Effects of lycopene supplementation on oxidative stress and markers of endothelial function in healthy men*). Atherosclerosis. 2011 Mar;215(1):189-95.
7. Rautiainen S, et al. Uso de multivitamínicos y riesgo de infarto al miocardio: un cohorte basado en población de mujeres suecas (Multivitamin use and the risk of myocardial infarction: a population-based cohort of Swedish women). Am J Clin Nutr. 2010 Nov; 92(5): 1251-1256
8. Cassidy A, et al. Consumo habitual de subclases de flavonoides e hipertensión incidente en adultos (*Habitual intake of flavonoid subclasses and incident hypertension in adults*). Am J Clin Nutr. 2011 Feb; 93 (2): 338-347
9. McKeown NM, et al. Los consumos de granos integrales y refinados son asociados en forma diferenciada con la adiposidad abdominal subcutánea en adultos saludables: el Estudio del Corazón Framingham (*Whole- and refined-grain intakes are differentially associated with abdominal visceral and subcutaneous adiposity in healthy adults: the Framingham Heart Study*). Am J Clin Nutr. 2010 Nov; 92(5):1165-71. Epub 2010 Sep 29.
10. Park Y, et al. Consumo de Fibra Dietética y Mortalidad en el Estudio de Dieta y Salud NIH-AARP (Dietary Fiber Intake and Mortality in the NIH-AARP Diet and Health Study). Arch Intern Med. 2011 Feb 14. [Epub antes de impresión]
11. Levitan EB, et al. Pescado graso, ácidos grasos omega-3 marinos 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.
12. Brown IJ, et al. Bebida endulzada con azúcar, consumo de azúcar de individuos, y su presión arterial: Estudio internacional sobre macro/micronutrientes en la presión arterial (*Sugar-Sweetened Beverage, Sugar Intake of Individuals, and Their Blood Pressure: International Study of Macro/Micronutrients and Blood Pressure*). Hypertension. 2011 Apr;57(4):695-701. Epub 2011 Feb 28.
13. Welsh JA, et al. Consumo de azúcares añadidas e indicadores de riesgo de enfermedad entre adolescentes de EUA (*Consumption of Added Sugars and Indicators of Cardiovascular Disease Risk Among US Adolescents*). Circulation. 2011 Jan 25; 123(3):249-57
14. Muldoon MF, et al. El ácido docosahexaenoico en el fosfolípido del suero está relacionado con el funcionamiento cognitivo durante la adultez media (*Serum phospholipid docosahexaenoic acid is associated with cognitive functioning during middle adulthood*). J Nutr. 2010 Apr; 140(4):848-53.
15. Tajalizadekhoob Y, et al. Efecto de los ácidos grasos omega-3 en dosis reducidas en el tratamiento de depresión leve a moderada en adultos mayores: un estudio de placebo controlado, aleatorio, de doble ciego (*The effect of low-dose omega 3 fatty acids on the treatment of mild to moderate depression in the elderly: a double-blind, randomized, placebo-controlled study*). Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2011 Feb 12. [Epub antes de impresión]
16. Okello EJ, et al. Efectos protectores in vitro del extracto de Camellia sinensis (té) contra la citotoxicidad inducida por beta-amiloide (Aβ(1-42)) y peróxido de hidrógeno en células PC12 diferenciadas. (*In vitro protective effects of colon-available extract of Camellia sinensis (tea) against hydrogen peroxide and beta-amyloid (Aβ(1-42)) induced cytotoxicity in differentiated PC12 cells*). Fitomedicina (Phytomedicine). 2010 Dec 21. [Epub antes de impresión]

*Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.