



CLAVES NUTRICIONALES PARA UNA SALUD VISUAL DURADERA

La nutrición de alimento entero, en particular los fitonutrientes, sigue despertando interés en la encrucijada que forman la alimentación, la salud y la enfermedad. La cantidad de nutrientes presentes en nuestra dieta es un factor esencial para predecir nuestra futura salud y nuestro riesgo de enfermedades. Esta noción está ganando fuerza frente a algunos escépticos a medida que aumenta el respaldo de las investigaciones.

Desde los primeros tiempos de la ciencia nutricional (hacia 1900), hemos sabido que la nutrición es importante para la visión. Sin embargo, para la vasta mayoría de aquellos tiempos, la única conexión era que la vitamina A prevenía la ceguera nocturna. Las madres y las abuelas lo sabían mucho antes de que los científicos probaran eventualmente que ellas estaban en lo correcto al confirmar que la vitamina A, técnicamente conocida como retinol, es requerida por la retina tanto para la sensibilidad a la luz como para la visión del color. Durante varias décadas, esa relación entre la nutrición y la salud de los ojos parecía ser la única que la ciencia estaba dispuesta a aceptar.

Por más de una década, nuestra noción acerca de la amplia conexión que existe entre la nutrición y la agudeza y salud visual prolongada, ha sufrido una revolución. Hoy en día, es aceptado y bien entendido que el ojo es un órgano único que enfrenta desafíos como ninguno otro. Como ocurre con el resto del cuerpo, se sabe ahora que lo bien que el ojo enfrente esos retos y nos brinde la capacidad esencial de ver con claridad, depende de una extensa gama de nutrientes de alimento entero que supuestamente nuestras dietas deben proveer. La ciencia nos está demostrando cuáles son los nutrientes necesarios para proteger nuestra vista y qué es lo que sucede cuando no obtenemos las cantidades suficientes de ellos. A continuación, presentamos algunas de las sugerencias de la ciencia más avanzada para tener visión y ojos saludables de por vida.

¡LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 PROTEGEN LA VISIÓN!

Al colaborar en la edición del 19 de mayo de 2011 del Boletín de Medicina de Nueva Inglaterra (New England Journal of Medicine), la Directora del Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos, Dra. Emily Chew (MD) resumió su análisis sobre literatura científica concluyendo que el consumo de un suplemento de omega-3 para prevenir enfermedades de los ojos relacionadas con la edad (degeneración macular asociada al envejecimiento y retinopatía diabética) o para reducir su ritmo de avance, puede mostrar un mejor curso de acción que las terapias actuales, que son frecuentemente dolorosas.¹

Otro estudio de alto nivel publicado en los Archivos de Oftalmología (Archives of Ophthalmology) reportó que el consumo regular de una dieta rica en omega-3 redujo el riesgo de pérdida de visión por degeneración macular asociada al envejecimiento en 45%. La evidencia, obtenida de más de 38,000 mujeres, hizo que el Dr. William Christen, líder del equipo combinado de investigación del Hospital de Mujeres y Brigham y de la Escuela Médica de Harvard, declarara que los resultados de este estudio: "...parecen ser, hasta la fecha, la evidencia más fuerte que apoya el papel de los ácidos grasos omega-3 de cadena larga en la prevención fundamental de la degeneración macular asociada al envejecimiento, y tal vez en la reducción del número de personas que en última instancia tienen esta enfermedad en forma avanzada".²



ARIANNA CARUGHI

Ph.D., C.N.S.,
Científica en Nutrición
Colaboradora de Stanford



Como ocurre con el resto del organismo, la visión depende de los nutrientes. Una buena dieta favorece una salud visual adecuada y de largo plazo mientras que una dieta deficiente tiende a afectarla.

Su plan de llegar a la edad madura debe considerar estos conocimientos; cuando se trata de tener una visión clara y vigorosa para toda la vida... ¡la dieta sí es importante!

Probablemente todos hemos escuchado que la vitamina A es primordial para la visión nocturna. Incluso puede que sepa que las vitaminas C y E protegen contra la nubosidad del cristalino o que los carotenoides luteína y zeaxantina son particularmente importantes para la salud de la retina y protegen contra la degeneración macular asociada al envejecimiento. Pero los últimos descubrimientos sobre salud de la visión que confirman que los ácidos grasos omega-3 brindan protección contra la degeneración macular, la retinopatía diabética y otras enfermedades, son también una noticia importante que todos debemos conocer. Esta poderosa evidencia refuerza el hecho de que la dieta es la herramienta más fuerte que podemos usar para ayudarnos a nosotros y a nuestras familias a tener una vida larga, saludable y completamente funcional. El mensaje es claro; esos mismos nutrientes de alimento entero que ahuyentan las enfermedades crónicas y maximizan nuestra funcionalidad física y mental, también protegen y promueven nuestro máspreciado sistema sensorial: ¡la vista! Mis recomendaciones para todos son simples: asegúrese de consumir tantos vegetales, frutas, granos enteros y pescado como sea posible; y use los suplementos de GNLD para garantizar que está recibiendo lo que necesita.

Tal como lo reportó el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: "Alrededor

[Sigue en la página 4.](#)

LA CIENCIA GNLD: EN EL ESCENARIO MUNDIAL A TRAVÉS DEL BOLETÍN DE MEDICINA DE NUEVA INGLATERRA

Como evidencia de su recomendación en el Boletín de Medicina de Nueva Inglaterra (The New England Journal of Medicine), la Dra. Chew citó un artículo de la edición del 9 de febrero de 2011 de Medicina de Ciencia Translacional (Science Translational Medicine) ³ cuya co-autora es la Dra. Arianna Carughi, integrante del Consejo de Asesoría Científica de GNLD (SAB). Este artículo alude a la evidencia obtenida, en parte, por la prueba clínica de GNLD con Salmon Oil Plus. Los poderosos beneficios promotores de salud de este único y exclusivo suplemento que contiene los 8 miembros de la familia de ácidos grasos omega-3 siguen elevándose, fortaleciendo la atención de los investigadores líderes y el interés del consumidor consciente por brindarle lo mejor a su organismo. El alto nivel de la publicación es un testimonio para la ciencia de vanguardia que respalda los productos GNLD.

EL CAROTENOIDE LUTEÍNA BRINDA PROTECCIÓN CONTRA LA LUZ INTENSA

Muchos científicos de la visión creen que la exposición repentina o reiterada a la luz intensa, como la de la pantalla de la computadora, causa más que la anomalía visual temporal de las “manchas azules” que flotan en la visión. Investigadores de Japón creen que dicha exposición genera apoptosis (muerte celular) de las células foto-receptoras y el adelgazamiento de la capa de células foto-receptoras en la parte posterior del ojo. En el Boletín de Bioquímica Nutricional (Journal of Nutritional Biochemistry), los investigadores concluyeron lo siguiente: “Pese a que la luteína fue aplicada como un suplemento alimenticio para enfermedades crónicas como la degeneración macular asociada al envejecimiento, podría ser involucrada como medicina preventiva para enfermedades agudas en el futuro”.⁴

CAROTENOID COMPLEX DE GNLD—PARA SU PROTECCIÓN

El papel que tienen los carotenoides en general, y la luteína (y su pariente cercana la zeaxantina) en particular, para la preservación de la visión, ha sido largamente conocido en el Consejo de Asesoría Científica de GNLD. Cuando se hizo la formulación inicial, el SAB estandarizó los ingredientes de alimento entero para garantizar que cada cápsula ofreciera el equivalente a una porción completa de alimentos ricos en luteína. Actualmente, este producto patentado, exclusivo, completo, altamente probado y frecuentemente citado en publicaciones (que se deriva completamente de zanahorias, tomates, espinaca, pimientos rojos, duraznos, fresas y damascos) sigue definiendo la última palabra en suplementación de carotenoides de alimento entero.

LA VITAMINA D PROMUEVE LA SALUD DE LOS OJOS

Información publicada en la edición de abril de 2011 en Archivos de Oftalmología (Archives of Ophthalmology) demostró que las mujeres con el promedio más elevado de consumo de vitamina D al día (15.1 mcg o 604 UI) tuvieron un riesgo 59% menor de degeneración macular asociada al envejecimiento que aquellas con el menor promedio de consumo (7.9 mcg o 316 UI). Un análisis de muestras de sangre de 1,313 mujeres entre 50 y 79 años detectó una asociación inversa entre la degeneración macular temprana y los niveles de vitamina D en sangre en mujeres menores de 75 años. Aquellas que tuvieron el consumo más alto reportaron el menor riesgo, y viceversa.⁵

Prácticas importantes para proteger la visión: Además de asegurarse de que su dieta sea abundante en nutrientes promotores de la salud visual, incluyendo ácidos grasos omega-3, carotenoides y vitamina D, unas pocas, sencillas y fáciles prácticas de vida también pueden ayudar en gran medida.



De: Lo que usted debe saber sobre la Degeneración Macular Asociada al Envejecimiento

Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos
Instituto Nacional de Salud
Instituto Nacional del Ojo

¿PUEDE EL ESTILO DE VIDA MARCAR UNA DIFERENCIA?

Algunas elecciones de estilo de vida, como fumar, están relacionadas con la Degeneración Macular Asociada al Envejecimiento, aunque aún no se sabe si la modificación de alguna de ellas alteraría el impacto de la enfermedad en un individuo. No obstante, las siguientes elecciones pueden tener un impacto en la Degeneración Macular Asociada al Envejecimiento y, ciertamente, promover una vida saludable:

- Evitar fumar
- Hacer ejercicio
- Mantener niveles de colesterol y presión arterial normales
- **Seguir una dieta saludable rica en vegetales de hoja verde y pescado**

LOS SUPLEMENTOS DE GNLD—CUBREN LAS CARENCIAS

Además de un estilo de vida saludable en general que incluya ejercicio, dejar de fumar y mantener presión arterial y niveles de colesterol normales, GNLD recomienda una dieta abundante en nutrientes que promueven una visión saludable como los ácidos grasos omega-3, los carotenoides y la vitamina D. Cuando algunos factores cotidianos como la disponibilidad de opciones alimenticias y los horarios agotadores generan vacíos en la dieta, usted puede confiar en los suplementos GNLD para cubrir esas carencias.

INFORMACIÓN DE INTERÉS :

La Degeneración Macular Asociada al Envejecimiento

es una causa importante de ceguera. Uno de los efectos acumulados del constante torrente de luz que entra al ojo en forma de partículas altamente cargadas llamadas fotones, es el daño en la retina que degenera la mácula, un tejido altamente sensible que se ubica al centro de la retina y que brinda el estrecho foco necesario en la lectura o en una conversación cara a cara. Existen dos formas de Degeneración Macular Asociada al Envejecimiento, que son conocidas como “seca” y “mojada”. Si bien

los procesos son diferentes de cierta manera, el resultado es el mismo: pérdida de visión central y posible desprendimiento de retina y, en última instancia, ceguera definitiva.

La Retinopatía Diabética

es la pérdida de visión provocada por el daño en la retina. Es un indicador de una enfermedad sistémica subyacente. El 80% de las personas que han padecido diabetes tipo 2 (mellitus) por más de 10 años experimentan algún efecto de esta condición.⁶

NUTRICIÓN DE ALIMENTO ENTERO:

Alimentar su cuerpo es un proceso complejo—
¡GNLD lo facilita!

Comida... qué palabra tan simple, pero en realidad alimentar su cuerpo es un proceso complejo. Su organismo requiere una cantidad consistente de nutrientes integrales para desempeñar las numerosas actividades biológicas que ocurren cada segundo. Desde la temprana historia humana, los alimentos fueron consumidos, en su mayor parte, en su estado natural rico en nutrientes. Sin embargo, durante los 50 años recientes, mucho de esto ha cambiado debido a que los alimentos integrales han sido reemplazados por comidas altamente procesadas que han quedado despojadas de sus nutrientes bioactivos diversos. Como consecuencia, la balanza de enfermedades crónicas se está inclinando en una dirección desfavorable.

La ciencia de la nutrición es el estudio de la relación entre alimento y vida, y por tanto, salud y enfermedad. Pese a que sólo hemos logrado rozar la superficie de este tema que es excesivamente profundo, la ciencia nos ofrece cada día nuevos conocimientos que nos ayudarán a disfrutar una vida larga, saludable y feliz. Aquí presentamos algunos de los descubrimientos más recientes:

LOS ANTIOXIDANTES DE ALIMENTO ENTERO EQUILIBRAN LOS RIESGOS DE LA OXIDACIÓN

La oxidación es un hecho de vida. Es la forma en la que producimos energía en nuestras células y en la que nuestro sistema inmune nos defiende contra los invasores, entre muchas otras actividades y procesos. También es potencialmente peligrosa cuando ocurre un envejecimiento acelerado y sin freno, y cuando hay un riesgo creciente de enfermedad. Tal como lo demuestra la investigación científica más avanzada, los antioxidantes equilibran los riesgos de oxidación en formas asombrosas.

LOS FLAVONOIDES AYUDAN A BRINDAR PROTECCIÓN CONTRA LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

En una investigación presentada durante la 63ª. reunión anual de la Academia Americana de Neurología, en abril de 2011, investigadores de la Escuela de Salud Pública de Harvard encontraron una relación inversa entre el consumo de flavonoides de alimento entero y el riesgo de enfermedad de Parkinson. Utilizando la evidencia obtenida de más de 130,000 personas durante más de 20 años, los científicos concluyeron que una dieta rica en flavonoides (que incluyó té, moras, vino tinto, manzanas y naranjas) ofrecía un riesgo 35% menor de desarrollar la enfermedad de Parkinson en las personas que consumieron más flavonoides, en comparación con aquellas que consumieron menos. (El 20% más alto de hombres comparado con el 20% más bajo).⁷ Esto se suma a una evidencia similar detectada en 2007.⁸

LOS POLIFENOLES DEL TÉ VERDE ESTIMULAN LA MEMORIA

Hay mucha evidencia científica de que el consumo regular de té verde está asociado con una amplia gama de beneficios que incluyen: mejoramiento de la salud oral y del corazón, reducción de riesgo de Alzheimer y de ciertos cánceres, así como producción de energía saludable. Como se publicó en el Boletín de Alimentos Medicinales (Journal of Medicinal Foods), los científicos han probado que la familia de polifenoles contenidos en el té verde (epigallocatequina galato (EGCG), epigallocatequina, epicatequina galato, epicatequina y L-teanina) puede estimular el estado de alerta mental y mejorar la memoria.⁹

LOS POLIFENOLES DEL ARÁNDANO Y DE LA UVA PROTEGEN CONTRA LA FORMACIÓN DE CÉLULAS GRASAS

La formación de células grasas (adipocitos) se da en el organismo como resultado de un desequilibrio bioquímico que provoca que células no especializadas se conviertan en células grasas. Los adipocitos son

especialistas en producir y almacenar grasa. Se piensa que a mayor cantidad de células grasas, tendremos más posibilidad de estar gordos. Dos nuevos estudios señalan la capacidad de los polifenoles derivados de alimento entero para inhibir la formación de células (adipogénesis) y promover la destrucción y “quemar” de grasa. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de las Mujeres en Texas demostró que los polifenoles del arándano pueden suprimir la adipogénesis y la acumulación de grasa.¹⁰ Un resultado similar fue mostrado en el caso del polifenol de la uva roja /vino tinto, conocido como resveratrol. Los científicos de la Universidad del País Vasco, en Valencia, España, alimentaron a dos grupos de animales de estudio con una dieta idéntica, con la excepción de que un grupo fue suplementado con resveratrol. En su publicación en el boletín Nutrición & Metabolismo (Nutrition & Metabolism), los investigadores demostraron que, aunque el peso corporal era esencialmente el mismo, el grupo alimentado con resveratrol reportó niveles significativamente inferiores de tejido graso que los demás.¹¹

EL RESVERATROL MEJORA LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA Y PROTEGE LAS CÉLULAS DEL ESTRÉS OXIDANTE EN DIABÉTICOS

Al publicar sus hallazgos en El Boletín Británico de Nutrición (The British Journal of Nutrition), un grupo de investigadores húngaros demostró que el consumo diario de resveratrol puede reducir la resistencia a la insulina en pacientes con diabetes tipo 2. Luego de trabajar con 19 pacientes diagnosticados con diabetes tipo 2, los científicos demostraron que el consumo diario de 10mg de resveratrol provocó una reducción significativa de la resistencia a la insulina en sólo 4 semanas. Debido a que es ampliamente reconocido que el estrés oxidante es una fuerza determinante para la generación de resistencia a la insulina, los investigadores sintieron que los poderes antioxidantes de este polifenol único de alimento entero, estuvieron directa o indirectamente involucrados en la manifestación de este efecto benéfico.¹²

LOS FLAVONOIDES CÍTRICOS PROTEGEN CONTRA LA OXIDACIÓN Y LA INFLAMACIÓN

Un equipo de investigadores de la Universidad de Harvard y de la Universidad Sueca de Ciencias Agrícolas, Uppsala¹² unieron fuerzas para demostrar que las mujeres con el consumo más alto de una combinación de 6 miembros de la familia de flavonoides de alimento entero (flavones, flavonoles, flavanones, flavan-3-ols, antocianidinas y flavonoides poliméricos) reportaron indicadores inflamatorios 11% (modesto) más bajos en su sangre que las mujeres que tuvieron el menor consumo de flavonoides. Para cualquier persona que busque salud óptima y bienestar, esta información representa una buena noticia ya que la inflamación está relacionada tanto con un mayor riesgo de enfermedad como con un ritmo más acelerado de envejecimiento.

GNLD OFRECE LOS NUTRIENTES QUE USTED NECESITA

Uno de los principios fundacionales de la ciencia GNLD es el gran respeto por las complejidades de la nutrición humana y las diferentes formas en las que la extensa gama de alimentos y nutrientes integrales en la “Pauta de la Naturaleza” interactúan entre sí y en nuestro organismo. La evidencia derivada de cientos de estudios, concisos y largos, sigue demostrando la importancia de consumir nutrientes integrales como los polifenoles, incluyendo flavonoides, si realmente queremos suplementar las necesidades nutricionales del organismo. A lo largo de nuestra historia, GNLD ha seguido esta guía y ha brindado familias completas de nutrientes de alimento entero. Nuestros productos de vitamina C siempre incluyen a sus compañeros flavonoides. Nuestro único y exclusivo Concentrado Neo-Plex es una selecta mezcla de flavonoides integrales que están presentes en muchas de nuestras tabletas y suplementos de proteína. Nuestro poderoso y probado Complejo Flavonoide (Flavonoid Complex) ofrece un abanico completo de flavonoides de alimento entero con el valor de una porción completa de frutas y vegetales ricos en flavonoides en cada tableta. Tré,

nuestra poderosa y deliciosa bebida, contiene la esencia nutricional líquida de polifenoles derivados de una amplia gama de frutas, moras y té verde. Cada producto ofrece una extensa nutrición de alimento entero tal como lo establece la Naturaleza (Ver tabla de detalles nutricionales.)

GNLD OFRECE FITONUTRIENTES COMPLETOS DE ALIMENTO ENTERO PARA TENER UNA BUENA SALUD



Flavones
Flavonoles
Resveratrol
Flavanones
Flavan-3-ol
Antocianidinas
Flavonoides / Bioflavonoides
EGCG Epigallocatequina Galato
Epicatequina Galato
Epigallocatequina
Epicatequina



ASUNTOS DE SALUD FAMILIAR

Nuevos beneficios de un desayuno alto en proteína.

Por mucho tiempo se ha reconocido que enviar a nuestros hijos a la escuela con un desayuno bajo en grasa, alto en proteína y con respuesta glicémica controlada en el estómago es una estrategia inteligente para evitar la debilidad de media mañana y para favorecer la atención en clase. Las nuevas investigaciones nos dicen que también puede ayudarlos a combatir la obesidad. En un trabajo publicado en el boletín Obesidad (Obesity), los científicos del Departamento de Nutrición y Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Missouri (EE.UU) demostraron que un desayuno rico en proteína ayuda a promover una sensación de saciedad a largo plazo y una mejor resistencia frente a los antojos. “Todos sabemos que consumir un desayuno es importante pero para muchas personas aún no es una prioridad”, dijo el correspondiente autor Heather Leidy. “Estos hallazgos sugieren que un desayuno rico en proteína puede ser una estrategia efectiva para mejorar el control del apetito y prevenir el consumo excesivo de alimentos en personas jóvenes”.¹³

DIGA “BUENOS DÍAS” CON GNLD

GNLD ha promovido por mucho tiempo los beneficios y el sentido común nutricional que indica que iniciar el día con un desayuno bajo en grasa y alto en proteína no solamente es importante sino notoriamente favorecedor. Todos los suplementos de proteína de GNLD están formulados para ofrecer un “comienzo perfecto para un día lleno de energía” al brindar cantidades generosas de los 22 aminoácidos involucrados en la nutrición humana en una forma simple, fácil, conveniente y deliciosa. ¡Conózcalos!

Otros productos GNLD que ofrecen polifenoles & flavonoides:

Super-C All-C Vita-Gard Liqui-Vite

CARUGHI Continúa de la página 1.

de 16 millones de personas de más de 45 años en los Estados Unidos reportan algún grado de pérdida visual. Este grupo podría encontrar esperanza en el creciente conjunto de evidencias de que la alimentación puede influir en la salud de los ojos.”

REFERENCIAS

- Chew EY, Ácidos grasos y retinopatía (*Fatty acids and retinopathy*). Boletín de Medicina de Nueva Inglaterra (*New England Journal of Medicine*), 2011; 364:1970
- Christen WG, et al. Consumo de pescado y ácidos grasos n-3 dietéticos e incidencia de Degeneración Macular Asociada al Envejecimiento en mujeres (*Dietary n-3 fatty acids and fish intake and incident Age-related Macular Degeneration in women*). Archivos de Oftalmología (*Archives of Ophthalmology*). 2011; 129(7): 921-929. doi:10.1001/archophthol.2011.34
- Sapieha P, et al. El metabolito 4-HDHA de la 5-lipoxygenasa es un mediador del efecto antiangiogénico de los ácidos grasos poliinsaturados w-3 (5-lipoxygenase metabolite 4-HDHA is a mediator of the antiangiogenic effect of w-3 polyunsaturated fatty acids). Medicina de Ciencia Traslacional (*Science Translational Medicine*). 2011; 3(69) doi: 10.1126/scitranslmed.3001571
- Sasaki M., Rol biológico de la luteína en la Degeneración retinal inducida por luz (*Biological role of lutein in the light induced retinal Degeneration*). Boletín de Bioquímica Nutricional (*Journal of Nutritional Biochemistry*). 2011; doi:10.1016/j.jnutbio.2011.01.006
- Millen AE, et al. El estatus de la vitamina D y la degeneración macular asociada al envejecimiento de aparición temprana en mujeres postmenopáusicas (*Vitamin D status and early age related macular degeneration in postmenopausal women*). Archivos de Oftalmología (*Archives of Ophthalmology*). 2011; 129(4): 481-489. doi:10.1001/archophthol.2011.48
- Klein R, Klein BE, Moss SE, et al. El Estudio Epidemiológico de Retinopatía Diabética de Wisconsin (*The Wisconsin Epidemiologic Study of Diabetic Retinopathy. II. Prevalence and risk of diabetic retinopathy when age at diagnosis is less than 30 years*). Arch Ophthalmol 1984; 102:520-6.
- Gao X, et al. Consumo habitual de flavonoides dietéticos y riesgo de enfermedad de Parkinson. Presentado en la 63ª. Academia Americana de Neurología, en Honolulu, Hawaii (*Habitual intake of dietary flavonoids and risk of Parkinson's disease. Presented at the 63rd American Academy of Neurology, in Honolulu, Hawaii*) (2011)
- Tarozzi A, et al. Efectos neuroprotectores de las antocianinas y sus metabolitos in vivo en células SH-SY5Y (*Neuroprotective effects of anthocyanins and their in vivo metabolites in SH-SY5Y cells*). Boletín de Cartas de Neurociencia (*Journal of Neuroscience Letters*). 2007; 424(1):36-40. doi:10.1016/j.neulet.2007.07.017
- Park SK, et al. Una combinación de extracto de té verde y L-teanina mejora la memoria y la atención en sujetos con discapacidad cognitiva leve: Un estudio de doble ciego controlado por placebo (*A combination of green tea extract and L-theanine improve memory and attention in subjects with mild cognitive impairment: A double blind placebo controlled study*). Boletín de Alimentos Medicinales (*Journal of Medicinal Foods*), 2011; 14(4): 334-343
- Federación de Sociedades Americanas para la Biología Experimental (2011, abril 11). Los arándanos pueden inhibir el desarrollo de células grasas (*Blueberries may inhibit development of fat cells*). Diario de Ciencia (*Science Daily*). Recuperado en julio 20, 2011, de <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110410130824.htm>
- Alberdi G, et al. Cambios en el metabolismo del tejido adiposo blanco inducidos por resveratrol en ratas (*Changes in white adipose tissue metabolism induced by resveratrol in rats*). Nutrición y Metabolismo (*Nutrition and Metabolism*). Mayo 2011, 8:29
- Landberg R, et al. Los flavonoides dietéticos selectos están asociados con indicadores de inflamación y disfunción endotelial en mujeres de EE.UU (*Select dietary flavonoids are associated with markers of inflammation and endothelial dysfunction in US women*). Boletín de Nutrición (*Journal of Nutrition*), Abril 2011, doi: 10.3945/jn.101.133843
- Leidy HJ, et al. Respuestas neurales a estímulos alimenticios visuales después de un desayuno normal vs. un desayuno más alto en proteína en adolescentes que omiten el desayuno: Un estudio fMRI piloto (*Neural responses to visual food stimuli after a normal vs. higher protein breakfast in breakfast skipping teens: A pilot fMRI study*). Obesidad (*Obesity*), 2011; doi:10.1038/oby.2011.108