

DESAYUNO – III SUPLEMENTOS

Finalmente, hay que hablar del tema de los **suplementos** que podemos y debemos tomar en el desayuno y que están indicados como prevención y tratamiento de patologías. Se trata principalmente de las vitaminas y minerales , con otro grupo cada día más en auge formado por los probióticos o bacterias intestinales , algunos ácidos grasos y los polifenoles.

En este tema os encontraréis con todo un mundo de consejos y recomendaciones, según la particular necesidad de cada uno, de tal forma que si hiciéramos caso a todo lo que oímos la lista de suplementos sería cuando menos alarmante, teniendo en cuenta que además, muchos ya estaréis tomando alguna que otra medicina bajo prescripción médica.

Actualmente la comunidad medico científica no termina de ponerse de acuerdo en cuanto a la necesidad o conveniencia de tomar complejos vitamínicos y minerales; existe la sospecha de que un aporte extra de los mismos puede interferir con el equilibrio redox que tiene lugar dentro de la célula, con consecuencias catastróficas si este equilibrio se decanta en un sentido u otro.

A este respecto, es mejor suplementarse con multivitaminas a dosis bajas que con solo alguna de ellas a dosis altas salvo que haya que corregir una deficiencia que este causando síntomas, o cuando algún elemento haya demostrado tener acciones terapéuticas él solo, como es el caso del magnesio en la tensión arterial por ejemplo.

Del lado de los que aconsejan tomar vitaminas y minerales esta la constatación de que quienes los han tomado durante muchos años, han llegado a la vejez en mejores condiciones que el resto, y también está la triste realidad de la carencia de estas sustancias en la mayor parte de los alimentos procesados o incluso en las frutas y vegetales, debido a diferentes causas como el no ser cultivados cerca del mar, por lo que no aportan yodo, ni con semillas madre ni en suelos abonados naturalmente.

Perfectil® Original Tablet Nutritional Information	Av. per tablet	%EC NRV [†]	Nutri-dermal™ Capsule Nutritional Information	Av. per capsule	%EC NRV [†]
Vitamin D (as D3 200 IU)	5 µg	100	Biotin	105 µg	210
Vitamin E (Natural Source)	40 mg α-TE	333	Omega 3 Fish Oil	300 mg	—
Vitamin C	60 mg	75	Providing:		
Thiamin (Vit. B1)	8 mg	727	DHA (Docosahexaenoic acid)	150 mg	—
Riboflavin (Vit. B2)	4 mg	286	EPA (Eicosapentaenoic acid)	30 mg	—
Niacin (Vit. B3)	18 mg NE	113	Starflower Oil	200 mg	—
Vitamin B6	10 mg	714	Blackcurrant Seed Oil	50 mg	—
Folic Acid	400 µg	200	Together providing		
Vitamin B12	9 µg	360	Omega-6 Fatty Acids	137 mg	—
Biotin	45 µg	90	Lutein Esters	6 mg	—
Pantothenic Acid	40 mg	667	Tomato Extract	6 mg	—
Magnesium	75 mg	20	Providing pure Lycopene	0.4mg	—
Iron	12 mg	86	Co-enzyme Q10	5 mg	—
Zinc	15 mg	150			
Copper	1000 µg	100			
Manganese	0.5 mg	25			
Selenium	100 µg	182			
Chromium	50 µg	125			
Iodine	200 µg	133			
L-Cysteine	10 mg	—			
Natural Mixed Carotenoids	2 mg	—			
Grape Seed Extract (95% Proanthocyanidins)	15 mg	—			

DIRECTIONS	
ONE TABLET (BLUE BLISTER) PLUS ONE CAPSULE (TURQUOISE BLISTER) PER DAY.	
Swallow with water or a cold drink. Not to be chewed. Do not exceed recommended intake. Only to be taken on a full stomach.	
This comprehensive formula replaces other Perfectil® multivitamins. There is no need to take an additional multivitamin.	
For more info: Vitabiotics Ltd, 1 Apsley Way, London NW2 7HF, England. Tel: 020 8955 2662	
www.perfectil.com	

†NRV – Nutrient Reference Value, mg – milligram
µg – microgram, IU – International Units

Ejemplo de multivitamínico y mineral

Mi recomendación se basa principalmente en tres, además del complejo polivitamínico-mineral, el cual dejo a la libre elección de cada uno. De los polifenoles hablaremos en el modulo

dedicado a la merienda. Añadir, que aquellos que estéis tomando estatinas para el colesterol, si aun no las habéis tirado a la basura, debéis suplementaros especialmente con coenzima Q10.

1. Ácidos grasos omega 3:

Salvo la población asiático-japonesa, todos los demás no tenemos más remedio que suplementarnos con este tipo de grasas poli insaturadas debido al desequilibrio tan grande que existe entre nuestros niveles de omega 3 y omega 6. Dicho claramente, el omega 6 es pro inflamatorio y debe contrarrestarse con el omega 3 que es anti inflamatorio, además el omega 3 forma parte integral de las membranas celulares y confiere a las mismas plasticidad y función de barrera, es decir, su falta afectará al funcionamiento de todos los órganos de nuestro cuerpo. Especial atención merecen los niños de edad escolar donde se ha comprobado sus efectos para corregir síndromes de bajo rendimiento por desatención , falta de apetito y depresión oculta.

Los omega 3 son principalmente dos, el EPA y el DHA , ambos vienen juntos en la mayoría de los suplementos, siempre con mayor proporción de EPA; si bien hay algunas casas que los comercializan separados para reforzar mas las propiedades de uno que las del otro según la condición que se quiera prevenir o tratar. Aunque todos los estudios han señalado que los beneficios sobre la salud se producen a partir de 2,5 gramos / día, esto supondría tomar al menos dos comprimidos o más, por lo que yo prefiero indicar 2 comp / dia durante los primeros 3

meses para luego dejarlo en 1 comprimido de manera permanente.

Como norma general, cuando queráis comparar distintos suplementos del mercado, cuanto más claro sea el color, más depurado estará y por ello tendrá más concentración de omega 3 y cuanto más oscuro, menos depurado, y por lo tanto habrá presencia de otras cosas, la diferencia la veréis también en el precio de uno y otro.

La otra forma de asegurarse una ingesta suficiente de omega 3, y no tomar suplementos es mediante el consumo de pescado azul, nueces, borraja y aceites de colza, lino o cáñamo; pero esto tiene varios inconvenientes: en primer lugar la necesidad de ser muy regular en la toma de estos alimentos, después está su coste, y finalmente su baja bio disponibilidad que no suele pasar del 15% por peso del alimento

Sea de una forma u otra, todos debemos aumentar la ingesta de estos ácidos grasos poli insaturados, y como puntualización, decir que el aceite de oliva es rico en omega 9, pero no en omega 3, por lo que se debe de tener en casa también aceite de lino, colza o de cáñamo, no para cocinar, sino para aliñar ensaladas y verduras; estos aceites hay que cerrarlos y guardarlos en el frigorífico por su baja estabilidad comparada con el aceite de oliva.

Por último, de todos los efectos terapéuticos de tomar omega 3, y son muchos, el más claramente demostrado es el de bajar los triglicéridos. Y también decir que su efecto anti agregante plaquetario no es tan importante como para ser tenido en cuenta, salvo que se esté bajo algún tratamiento anticoagulante fuerte en cuyo caso siempre consultaríamos con nuestro médico antes de tomarlos.

Tomaremos los omega 3 en el desayuno como pauta general, si bien cuando se toman por separado, el EPA se tomará por las mañanas y el DHA por las noches; el EPA es más anti inflamatorio en general, y el DHA más cardio y neuroprotector.

Un efecto constatado por todos aquellos que han empezado a tomar omega 3 es el cambio en la textura de la piel, en cuanto a mayor consistencia y suavidad de la misma; también es conocido que muchos procesos alérgicos infantiles se tratan con omega 3 a nivel hospitalario y de hecho, la seguridad social lo incluye en sus medicamentos de prescripción. Así pues, no debemos tomarnos a la ligera este asunto de los omega 3, pues afecta al buen funcionamiento de todo el organismo. Pensad en ellos como en la muralla que defiende, junto con el colesterol, nuestras células, las cuales son como una ciudadela, siempre sometidas a todo tipo de asaltos

2. VITAMINA D:

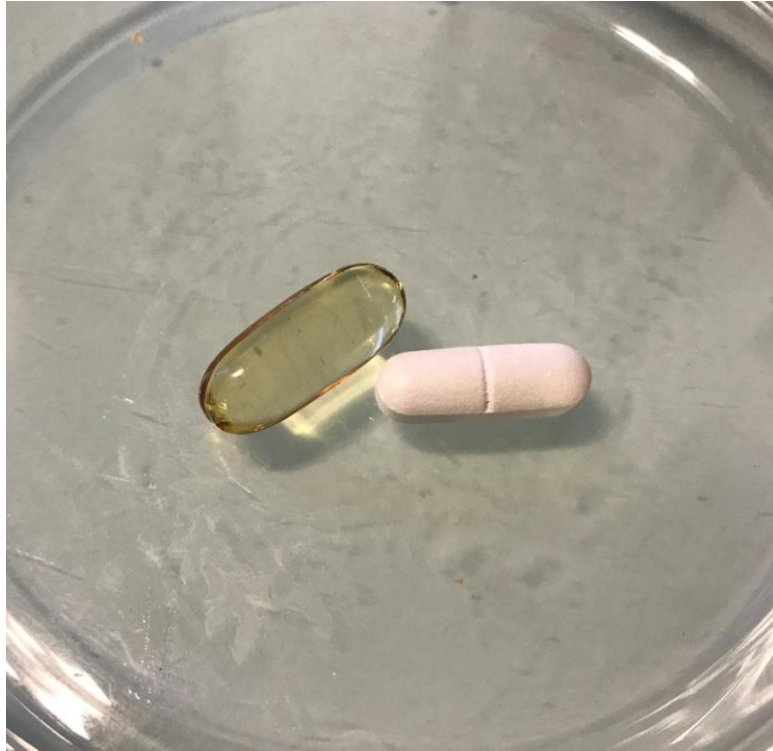
Quizás ya sabéis todos que actualmente se reconoce oficialmente que el déficit de esta hormona alcanza dimensiones de pandemia y que está implicado en la aparición de cáncer ya

que junto con el hierro es uno de los pilares de la inmunidad. La capacidad de la piel para sintetizarla a partir del sol disminuye con los años y en las altitudes del norte las horas de exposición al sol son muy reducidas, por ello cuando sus niveles estén bajos debemos corregirlos urgentemente; estos niveles deben estar siempre entre 30 - 70 ngr/ml ni por debajo, ni tampoco por encima, pues su exceso también está asociado a potenciales problemas serios. Se toma en forma de vitamina D3 y a poder ser de origen natural

3. **MAGNESIO:**

Micronutriente muy importante para la salud del sistema nervioso, muy indicado en situaciones de estrés, y cuando la tensión arterial empieza a estar alta y los médicos quieren ya empezar a tratarnos. Hay distintas pautas, presentaciones y formas de tomarlo, una de ellas es tomar 400 mg en dos tomas, en el desayuno y en la cena.

Si además alguien toma algún complejo vitamínico-mineral, deberá comprobar la dosis que el mismo aporta de vitamina D y Magnesio para no excederse en los mismos si se van a tomar por separado



Cápsula de Omega 3 y comprimido de Magnesio

Respecto a los **Probióticos**, se trata de toda una ciencia nueva basada en el potencial que tiene la flora bacteriana de influir en nuestro organismo a todos los niveles, ya que por su número, superan con mucho en número de genes a la dotación genética de todas nuestras células, a tal punto que puede decirse que las bacterias tienen el control. Adquirimos nuestra dotación personal de flora microbiana en el canal del parto durante el parto vaginal, el cual como todos sabéis lleva mucho tiempo en descenso frente al parto por cesárea, y si sumamos a eso la obsesión por la higiene tanto personal como doméstica, en una guerra total declarada a las bacterias, a la que se suma el nefasto uso que de los antibióticos se hace en nuestro país, junto con una alimentación pobre en prebióticos, pues estará claro como hemos llegado a una situación de disbiosis generalizada.

Sin embargo, aun no siendo complicado, conviene os informéis bien con algún especialista en microbiota, del probiótico más conveniente a vuestro caso particular y mientras tanto, mejor recurrir al kéfir, antes que a los yogurts de la industria alimentaria, donde no terminan de especificar qué probióticos lleva añadidos, porque los probióticos llevan todos nombre y apellido y no es lo mismo uno que otro.



Probióticos y Vitamina D3 de la casa YSONUT

Permitidme terminar estas comunicaciones dedicadas al desayuno con una reflexión y un pequeño consejo de autoayuda: La mañana debe ser el mejor momento del dia, ya que al despertar hemos comprobado que seguimos vivos, lo cual no es poco, por eso hemos de celebrarlo con el desayuno, una comida principal que debemos respetar y disfrutar. Así que daremos gracias de ver un día más, y cambiaremos nuestra salud a mejor con el hábito repetido de una nueva forma de desayunar más acorde con lo que el cuerpo nos pide. La vida se vuelve más dura y difícil a partir de cierta edad, pero la afrontaremos mejor

dando buenos alimentos al cuerpo y mejores ánimos al espíritu. Tomad un papel y escribir todas las mañanas 10 cosas por las que debáis estar agradecidos, puede ser tan sencillo como tener agua fresca que beber, ropa que ponerse o un techo bajo el que dormir; hacerlo todos los días durante 30 días y veréis el mundo cambiar a vuestro alrededor, no os saltéis ni un solo día. El cambio debe venir desde dentro, y el agradecimiento es el mejor lugar desde donde empezar.

Copyright Dr. Cedro

