

IT'S A GAS

Conferencia, editada, en el Club de Montaña de Vitoria - Gasteiz el 29 de enero de 2020, con el título:

"Hábitos de vida saludables contra el envejecimiento vascular: Estrategias alternativas y complementarias para mejorar la función vascular con la edad"

V

Decíamos que los **Nutracéuticos** con acción beneficiosa contra el envejecimiento vascular se pueden clasificar en aquellos que afectan a nivel de:

-Señalización del Óxido Nítrico

-Estrés Oxidativo e Inflamación

-Sensores Energéticos

-Autofagia

La señalización del Oxido nítrico ya la hemos visto, veamos ahora la acción de los Nutraceuticos a nivel del estrés oxidativo y la inflamación.

NUTRACEUTICOS

OXIDATIVE STRESS & INFLAMMATION

CURCUMINA

VIT.C & E → ?

COENZIMA Q10 > MITO Q

MICOTERAPIA

MELATONINA

CANNABIDIOL

LCPUFA – OMEGA 6 / 3

VITAMIN D

CURCUMINA



No es mi intención repasar ahora todos los efectos de estos nutracéuticos ni sus diferentes formas de presentación, la mayoría ya conocéis la Cúrcuma, un polifenol natural muy apreciado en la India con potentes efectos antioxidantes y antiinflamatorios que mejora la función endotelial a nivel micro y macro vascular aumentando la biodisponibilidad del óxido nítrico, y mejorando también la rigidez de los grandes vasos arteriales en las mujeres post menopáusicas sanas.

VITAMINAS C Y E

El consenso general es que estas vitaminas no son beneficiosas para el envejecimiento vascular ni para reducir el riesgo cardiovascular, sus vidas medias son muy cortas y no son capaces de concentrarse en aquellos puntos clave donde se generan los radicales libres; por esta razón se han buscado otras estrategias antioxidantes dirigidas hacia dianas más específicas, entre ellas las mitocondrias, que son el motor de nuestras células y donde se generan la mayor parte de los radicales libres, veamos qué productos disponemos a este nivel :

COENZIMA Q10



El Coenzima Q10 es también un viejo conocido ya para todos, especialmente para aquellos de vosotros que estáis tomando estatinas para el colesterol ya que estas reducen los niveles del CoQ10 y se ha pensado pueda ser la causa de los dolores musculares que algunas personas que toman esta medicación suelen padecer. Sin embargo, dos bioquímicos neozelandeses se dieron cuenta en los años 90 que debido

al alto potencial negativo de la membrana mitocondrial comparado con el resto de la célula, la penetración del CoQ10 no era muy buena, por lo que añadieron una molécula de carga positiva y lipofílica al CoQ10 y consiguieron concentraciones cientos de veces superiores dentro de la mitocondria que con el CoQ10 solo. A este nuevo producto le llamaron MitoQ.

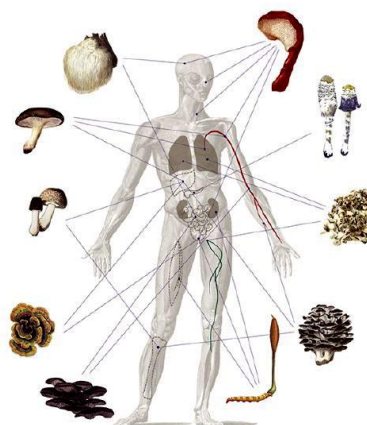
MITO Q



MICOTERAPIA-MELATONINA-CANNABIDIOL-OMEGA3-VITAMINA D

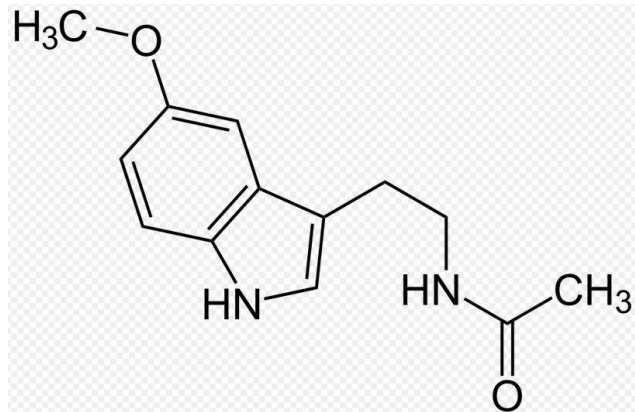
Ya en otras comunicaciones hemos hablado ampliamente de los efectos anti oxidantes y anti inflamatorios de los hongos medicinales, de la Melatonina, del Cannabidiol, de los ácidos grasos Omega 3, y de la Vitamina D. Todos ellos contribuyen a la salud del endotelio vascular.

MICOTERAPIA



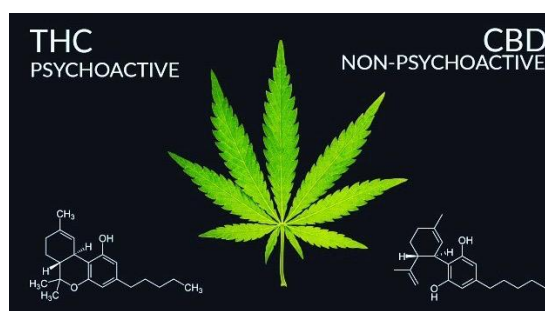
A la Micoterapia ya hemos dedicado una comunicación en exclusiva y a ella os remito.

MELATONINA



Melatonina personalizada en dosis altas

CANNABIDIOL





CBD Full Spectrum al 5% de CBDSpain Medicinal food S.L.

Respecto a estas dos moléculas, la Melatonina y el CBD, de los cuales ya hemos hablado en otras comunicaciones, solo comentaré que la pauta que yo recomiendo es aquella que alterna un producto con otro, ya que al ser al cannabis muy lipofílico, se acumulará en el tejido adiposo y al tomarlo día si día no, dejamos que los depósitos se vayan usando. Tanto la Melatonina como el CBD (y ahora también el CBG y el delta-8 THC) son dos armas preventivas de primera magnitud, que todos deberíais incorporar a vuestro arsenal, pero que observo le cuesta mucho a la gente de este país ponerse al día como ya lo han hecho millones de personas en todo el mundo desarrollado.

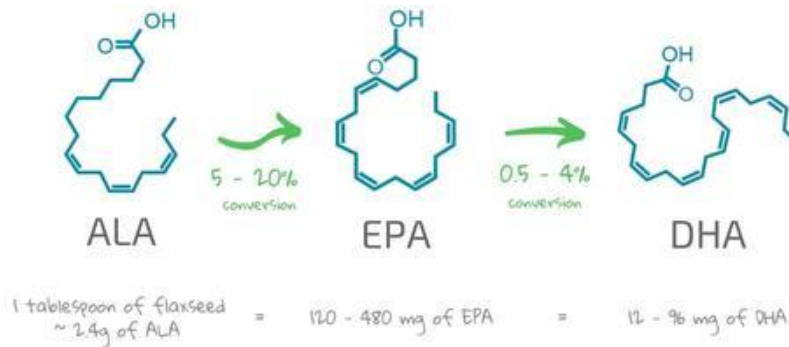
Ya a mediados de 2020 se publicaron en Italia los primeros artículos sobre los beneficios de la Melatonina en la infección por SARS Cov 2 y posteriormente se publicaron más en USA, no es cuestión ahora de explicar aquí qué es exactamente lo que hace la Melatonina en esta infección, pero baste decir que dosis superiores a 10 mg/día son necesarias para esta acción. Sabéis que vengo recomendando esta molécula a partir de los 40 años y en dosis crecientes comenzando en 5 mg/día mediante receta médica, ya que en farmacia sin receta solo se comercializa en dosis inferiores a 3mg.

Tampoco vamos ahora a detallar los efectos beneficiosos del Cannabidiol sobre la salud cardiovascular, pues llevaría un capítulo propio, baste decir que son dependientes del endotelio vascular a través de una relajación. EL cannabigerol, CBG, es otro cannabinoide, el padre de todos los demás, que está actualmente bajo intenso estudio.

OMEGA 3

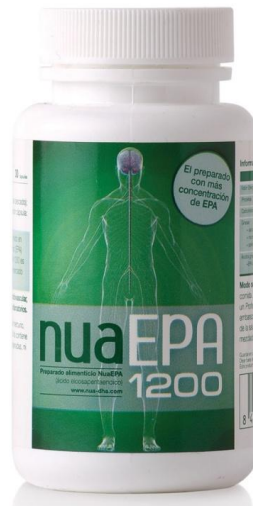


También creo que estáis ya muy familiarizados con el termino Omega 3, sin embargo igual no tenéis muy claro cuáles son exactamente y qué diferencias hay entre ellos. Derivados del Acido Alfa Linolénico ALA surgen el ácido Ecosapentaenoico EPA y el ácido Docosahexaenoico DHA. Los tres son muy buenos, y la mayoría de los suplementos son a base de EPA y DHA con mayor concentración de EPA. Lo que yo os puedo ahora apuntar es que para todos aquellos procesos inflamatorios es más conveniente tomar EPA, del que también hay preparados con sólo él; y para temas de inmunidad, de la vista, del sistema nervioso, y del corazón, mejor tomar el DHA con preferencia al EPA.



Los que defienden tomar suplementos de EPA O DHA, lo argumentan en la baja tasa de conversión del Omega 3 padre, el ALA, Acido Linolénico, en sus derivados EPA Y DHA, siendo más baja para este último.





VITAMINA D

La vitamina D esta actualmente de moda, por hallarse implicada en procesos de regulación de la inmunidad, y por lo tanto con la protección contra el cáncer y como primera línea de defensa frente a agentes infecciosos como el SARS Cov 2 por ejemplo. Formada en los animales a partir del 7- dehidrocolesterol (sí, colesterol), el cual es convertido en vitamina D en la piel por la radiación ultravioleta B, de 290-320 nm de longitud de onda, de ahí precisa pasar por el hígado donde se hidroxila dos veces, una en 25OHVITD y otra en 1,25OHVITD siendo esta ultima la forma activa, pero usándose la forma 25OH para determinarla en sangre. Esta es la forma que conocemos como VIT D3 o Colecalciferol y cuya fuente principal es la exposición a la luz solar.

Podéis imaginar cómo nuestra actual forma de vida, en espacios cerrados, e incluso aun saliendo al aire libre lo hacemos bien cubiertos, no nos garantiza en absoluto una suficiente exposición a la luz solar, ya que además, se necesita una superficie corporal expuesta más grande que la cara, al menos los brazos, el tórax o las piernas, y por supuesto, sin cremas de protección. Por parte de la dieta las fuentes más ricas en esta vitamina serían el pescado azul, el hígado y los huevos. La conocida como Vitamina D2, Ergocalciferol, es una forma química análoga presente en alimentos como en vegetales y hongos y que también puede ser fabricada por exposición a la luz solar a partir de los ergosteroles. De ahí que yo recomiende la ingesta de setas junto con un hermoso huevo en nuestro desayuno.

Para entender bien la importancia de esta vitamina, debemos saber que sus receptores son nucleares, es decir se hallan en el núcleo de la célula, y allí se asocian con receptores del Acido retinoico (Vit A) y juntos controlan más de 60 genes con expresión en más de 30 tejidos corporales.

Actualmente hay una cierta controversia sobre cuál es la mejor forma de corregir la actual pandemia de déficit de Vit D, y si bien es cierto que dosis muy altas podrían no ser beneficiosas, el hecho es que a día de hoy el problema es más bien el contrario: la carencia de Vit D, y esta carencia se sabe perjudica a la salud cardiovascular en sus parámetros y patologías más frecuentes, como la presión arterial, los ictus, la insuficiencia cardiaca, la enfermedad vascular periférica, la diabetes mellitus, el síndrome metabólico y otros.

Pero la realidad es la que es y la que vemos en las analíticas a diario, niveles muy por debajo de los ideales. Si partimos de que para prevenir el raquitismo y osteomalacia se precisan cifras de >25 nmol/l, para prevenir la osteoporosis >50 nmol/l, y para una salud optima niveles de hasta >75 nmol/l, lo cierto es que no es nada infrecuente ver cifras por debajo de los 20nmol/l.

También hay controversia en la forma de suplementarnos con Vit D, siendo lo habitual pautarla mensual o quincenalmente, lo cierto es que es mejor hacerlo semanal o diariamente, al menos hasta corregir los niveles, los cuales todos deberíais tener por encima de los 50 nmol/l, y se proponen dosis de hasta 5.000 UI / día para conseguirlo. Si partimos de que la forma más habitual de prescripción, la ampolla de Hidroferol, tiene unas 15.000 UI y se suele pautar quincenalmente, podéis ver la discrepancia de criterio tan grande que hay. Yo suelo recomendar tomar una ampolla semanal durante 2 o 3 meses y después modificar la pauta según los niveles alcanzados, a la más habitual de 1 ampolla quincenal.

Como nota, deciros que el tan famoso Dr. Fauci confesaba que en invierno él llega a tomar hasta 8-9.000 UI al día!!

Tengamos presente que es suficiente con exponerse a la luz solar 20 minutos al día, que no es preciso que este despejado, pues buscamos la radiación ultravioleta, no la infrarroja, que no vamos a aplicarnos cremas de protección y que vamos a exponer a la luz la mayor superficie corporal que podamos, porque solo con la cara no será suficiente y no usaremos un parasol, del tipo que sea, pues evitaremos la acción que buscamos.



Copyright Dr. Cedro

