

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"

VII

NUTRACEUTICOS

-Señalización del Óxido Nítrico

-Estrés Oxidativo e Inflamación

-Sensores Energéticos

-Autofagia

-Otros

Terminamos los capítulos de los Nutraceuticos con aquellos que ejercen sus acciones benéficas a través del mecanismo de la Autofagia, que tan de moda esta ahora con el Ayuno Intermitente. En particular mencionaremos la Espermidina y la Trehalosa. El Ayuno Intermitente puede practicarse junto con restricción calórica o no, y puede ser tan agresivo como uno desee experimentar llevándolo hasta lo que se conoce como el "Biohacking" del cuerpo y de la mente, de moda entre los millonarios de la Bigtech y demás gente del Silicon Valley, y desde luego nada recomendable para la población más joven en edad aun de crecimiento fisiológico y tan susceptible a sufrir trastornos de la alimentación.

Cuando el ayuno intermitente no conlleva restricción calórica, es decir, solo se restringe el periodo del día en el que se come, pero ingerimos las

mismas calorías, se ha visto reduce la presión arterial y el estrés oxidativo en adultos jóvenes sin sobrepeso ni diabetes, sin perder peso. No se ha visto sin embargo efecto en la rigidez arterial. Los efectos sobre la salud vascular en adultos mayores se están actualmente investigando.

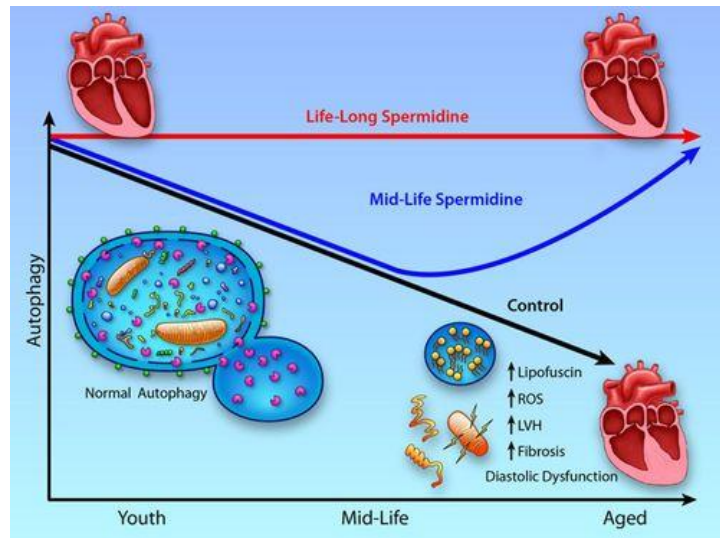
La Autofagia es la degradación intracelular y reciclado de macromoléculas y organelas dañadas, y juega un papel central como efector de los beneficios del ayuno intermitente. Se lleva a cabo mediante unas proteínas auxiliares llamadas "Chaperonas" presentes en las células de todos los reinos vitales y que realizan tareas esenciales en la génesis de la estructura biomacromolecular. La "Autofagia mediada por chaperonas" es uno de los caminos de degradación de las proteínas, y juega un papel importante en la regulación del metabolismo lipídico y de la glucosa, en la transcripción, en la reparación del ADN, en el ciclo celular, en la respuesta celular al estrés y en consecuencia en la aparición o no de muchas enfermedades del envejecimiento como la neurodegeneración, el cáncer y las alteraciones metabólicas.

Pero de nuevo, qué ocurre si no nos convence eso de no comer nada, salvo líquidos, durante 16 -20 horas, no digamos ya durante días? Qué alternativas nos ofrecen los nutraceuticos que actúan al mismo nivel?

Pues vamos a hablar en concreto de dos:

ESPERMIDINA y TREHALOSA

La Espermidina es una poliamina que se encuentra en el pomelo y en productos a base de soja fermentada, además de en muchos otros, y la Trehalosa es un disacárido que se da en las setas y hongos; estas dos moléculas revierten la rigidez arterial y la disfunción endotelial de la edad en ratones, y la Trehalosa además mejora la función microvascular endotelial en las personas de edad al aumentar la disponibilidad de oxido nítrico.



La Espermidina previene y revierte el deterioro cardiovascular

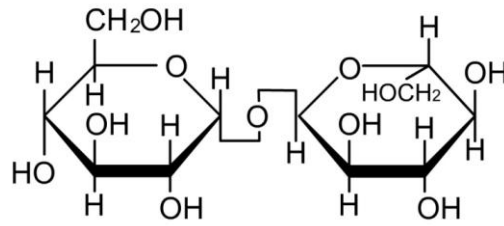


BENEFITS OF SPERMIDINE



Alimentos ricos en Espermidina





Trehalosa



Cerramos el capítulo de Nutraceuticos con acciones protectoras cardiovasculares con una breve lista de otros alimentos de todos conocidos y sus moléculas responsables de los beneficios. Cada uno de ellos son un mundo aparte y merecen por si solos ser tratados en profundidad, como así haremos poco a poco. Y os dejo un ejemplo de suplemento a base de varios ingredientes naturales.

OTROS

TÉ VERDE > EPIGALLOCATECHIN 3-GALLATO EGCG

AJO > ALICINA

BROCOLI > L-SULPHORAPHANE

MANZANAS > QUERCETINA

ROMERO > CARNOSOL

JENGIBRE > SHOGAOL

TOMATE > LICOPENO

CAFÉ > DITERPENOS

GUINDILLA, CAYENNE... > CAPSAICINA

PROTANDIM





Copyright Dr. Cedro

