

Nutrición & Curación

El péndulo del azúcar en sangre: demasiado BAJO también es PELIGROSO

Las complicaciones a largo plazo de la HIPOGLUCEMIA

“Hasta que no siga una nutrición adecuada, nada cambiará”.

—(ANÓNIMO)

Un nivel alto de azúcar en sangre es causa de múltiples problemas de salud, como diabetes, obesidad, enfermedades cardíacas, cáncer y alzhéimer.

Pero ¿qué pasa con el nivel BAJO de azúcar en sangre (hipoglucemia)? ¿Es también peligroso?

Conocer los niveles saludables de azúcar en sangre es la mejor manera de evitar “el efecto péndulo”, tanto si usted es diabético y está tomando medicamentos o simplemente si es alguien a quien le gustaría entender por qué comer una comida rica en carbohidratos y almidón puede hacerle sentir mal, aturdido, desorientado y hambriento.

El nivel normal de azúcar en sangre está entre 70 mg/dL y 100 mg/dL. Por lo tanto, los síntomas de hipoglucemia suelen aparecer cuando los niveles de glucosa en

sangre caen por debajo de 70 mg/dL.

La hipoglucemia produce síntomas como temblores, sudoración y palpitaciones del corazón. Y estas primeras señales de advertencia suelen ser suficientes para que las personas afectadas tomen medidas inmediatas, como comer una pieza de fruta para obtener una rápida descarga de energía.

Sin embargo, cuando la hipoglucemia ocurre repetidas veces durante meses, el cuerpo pierde la capacidad de responder con síntomas, una condición peligrosa llamada **falta de conciencia de la hipoglucemia**. Lo que significa que las complicaciones causadas por un nivel bajo de azúcar en sangre probablemente pasarán desapercibidas... ¡hasta que sea DEMASIADO tarde!

Verá, la hipoglucemia no detectada podría provocar **debilidad,**

discapacidad y eventos potencialmente fatales, como accidentes de coche y caídas (a causa de la confusión mental y la falta de reflejos e incluso la pérdida de consciencia).

También puede favorecer el estrés oxidativo y la muerte de las células neuronales en el cerebro. Y si los episodios son recurrentes podrían interferir a largo plazo en la función cardíaca y cerebral, aumentando el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, disfunción cognitiva y pérdida de memoria.

Ahora veamos cómo puede comprender mejor cuáles son los niveles saludables de azúcar en sangre, o al menos, detectar cuando algo va mal... antes de que sea demasiado tarde.

Dos principales culpables

Sus niveles de azúcar en sangre representan la cantidad de glucosa que tiene en la sangre. La glucosa es un azúcar procedente de los alimentos que comemos, principalmente los carbohidratos. Y es la principal fuente de energía de nuestro cuerpo.

Mantener niveles saludables es importante para prevenir ciertas enfermedades crónicas.

(continúa en la página siguiente)

EN ESTE NÚMERO

¿Está siempre cansado?	4
Envejezca bien gracias al BORO	6
INGLIS INFORMA: Mi sesión de golf entre ovejas	8

HIPOGLUCEMIA

(viene de la página anterior)

De hecho, la mayoría de las personas están familiarizadas con los efectos perjudiciales de un nivel ALTO de azúcar en sangre. Pero el nivel bajo es igualmente preocupante.

Prevalen dos tipos.

► **El primero está vinculado a la medicación.** Estas caídas graves de azúcar en sangre les ocurren a entre el 10 y el 15% de las personas con diabetes tipo 2, principalmente aquellas que toman insulina o sulfonilureas. (Estas últimas todavía representan alrededor del 40% de las prescripciones de medicamentos para la diabetes. Más información sobre esto en el apoyo de este mismo artículo).

Además, los siguientes medicamentos también pueden causar hipoglucemia, especialmente cuando se usan junto con medicamentos para la diabetes:

- Fluoroquinolonas (*Cipro, Levvaquin*)
- Hidroxicloroquina (*Plaquenil*)
- Salicilatos (aspirina)
- Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (*Lisinopril, Enalapril*)

- Antagonistas no selectivos de los receptores β -adrenérgicos (*propranolol*)

¡Algunas personas que toman medicamentos incluso experimentan hipoglucemia hasta una o dos veces por semana! Por lo general, ocurre cuando comen menos o hacen más ejercicio de lo habitual.

► **El segundo tipo** es cuando los niveles caen una o dos horas después de comer una comida rica en carbohidratos, azúcarada y con almidón. (Lo que también podría indicar prediabetes). Esto se llama **hipoglucemia reactiva o hipoglucemia postprandial**.

Los síntomas son muy molestos y lo dejarán tirado a menos que coma algo. Por ejemplo, podría experimentar:

- Ansiedad
- Visión borrosa
- Aceleración del corazón
- Confusión mental
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Sudoración
- Somnolencia
- Pensamiento lento

- Cansancio extremo
- Debilidad

Sin embargo, la solución NO es otra subida de carbohidratos. Y ese es un GRAN error que muchas personas cometen cuando sus niveles de azúcar en sangre bajan.

Se hinchan de carbohidratos procesados para una obtener una “solución rápida”: panes, cereales para el desayuno, pizza, pasta, productos horneados envasados, refrescos endulzados con azúcar, jugos de frutas, dulces...

El problema con esta forma de comer es que, básicamente, el cuerpo bloquea las células grasas, por lo que no puede quemar grasa para obtener energía. Lo que significa que en realidad no está alimentando al cuerpo... sino que simplemente sigue almacenando grasa y ganando peso. Esto causa estragos en su salud metabólica.

En su lugar, escoja alimentos que NO provoquen un aumento repentino del azúcar en sangre seguido de una caída también re-

(continúa en la página siguiente)

Dr. Alan Inglis'

Nutrición & Curación

Editorial:

Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar

Editora:

Laura Aramburu



Salud, Nutrición y Bienestar



Corazón de María, 80. 28002 Madrid - Telf.: 912 194 721 - www.nutricionycuracion.com
Depósito Legal: M-29352-2019

© Copyright 2024 NewMarket Health, L.L.C.

De la presente edición: © Copyright 2024 Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar, S.L.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta publicación.

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR:

Para suscribirse, o para cualquier asunto relacionado con su suscripción, contacte con nuestro servicio de Atención al Cliente en el teléfono 912 194 721 ó en el e-mail: contacto@saludnutricionbienestar.com

El material contenido en esta publicación se ofrece a título informativo y no se puede interpretar como consejo o indicación médicos. La información y las opiniones vertidas en esta publicación se consideran precisas y seguras sobre la base del mejor juicio para el autor, pero no se debe adoptar ninguna medida basada únicamente en el contenido de esta publicación. Los lectores deben consultar a profesionales sanitarios capacitados sobre cualquier asunto relacionado con su salud y bienestar y si no lo hacen asumir su propia responsabilidad. La empresa editorial declina toda responsabilidad por los errores u omisiones. Las fuentes científicas de los artículos están disponibles online en www.nutricionycuracion.com

¿Se cambia de domicilio? Por favor comuníquenos los cambios de dirección con 60 días de antelación.

Signos de hipoglucemia

Nadie puede darse el lujo de pasar por alto los síntomas de la hipoglucemia. Aquí tiene una lista completa:

- Piel pálida
- Dolor de cabeza
- Hambre o náuseas
- Latidos cardíacos irregulares o rápidos
- Fatiga repentina
- Ansiedad o irritabilidad
- Dificultades para concentrarse
- Mareos o aturdimiento
- Pérdida de coordinación
- Habla arrastrada
- Pérdida del conocimiento, desmayo o convulsiones.
- Pesadillas
- Hormigueo o entumecimiento de labios, lengua o mejillas
- Confusión y/o comportamiento inusual

Calcule el IG

En este enlace puede obtener un código QR para smartphone que le servirá para calcular el índice glucémico de los alimentos: <https://glycemic-index.net/es/app/>

Peligros ocultos de las sulfonilureas

Las sulfonilureas son una clase de medicamentos que se usan para ayudar a estabilizar el azúcar en sangre en los diabéticos tipo 2. Pero lo que muchos pacientes no saben es que estos medicamentos aumentan el riesgo de hipoglucemia.

Además, existe un debate desde hace décadas sobre su seguridad. Algunos estudios señalan que aumentan el riesgo de muerte súbita cardíaca y arritmias ventriculares en comparación con otros medicamentos para la diabetes, como la metformina.

Si a usted o a un ser querido le recetan sulfonilureas, como glipizida, glicemipirida o gliburida, le recomiendo que hable con su médico y compruebe si hay otras opciones.

pentina. Una manera fácil de hacer esto es:

- Reducir o eliminar los azúcares procesados y refinados de su dieta.
- Enfatizar las grasas saludables (como las del queso y los lácteos) y las proteínas (como el pollo, el pescado y los huevos).
- Incluir alimentos ricos en fibra, como legumbres, frutos secos (como nueces), coles de Bruselas, brócoli, repollo, aguacates, bayas, peras, manzanas e higos.
- Reducir o eliminar las bebidas alcohólicas y nunca mezclar alcohol con bebidas cargadas de azúcar.

En otras palabras, cada vez que experimente los síntomas desorientadores de un nivel bajo de azúcar en sangre, consuma cualquiera de los alimentos enumerados anteriormente, como un puñado de nueces, una pieza de fruta o un huevo duro.

El efecto carbohidratos

Los alimentos que contienen carbohidratos afectan al nivel de azúcar en sangre de manera diferente. Estos efectos pueden cuantificarse mediante medidas conocidas como el índice glucémico y la carga glucémica.

El **índice glucémico** asigna a los alimentos una puntuación entre 0 y 100 según la rapidez con la que aumentan el nivel de azúcar en sangre. Cuanto más bajo es el índice glucémico de un alimento, más lentamente aumenta el azúcar en la sangre después de comer ese alimento.

Cuanto más procesado es un alimento, mayor es su índice glucémico. Por lo tanto, manténgase alejado de cosas como pan, arroz, cereales, verduras con almidón, productos horneados y bebidas azucaradas.

Por el contrario, cuanta más fibra, proteína o grasa haya en un alimento, menor será su índice glucémico. Por eso lo ideal es comer carnes, mariscos, legumbres, frutos secos, semillas, aceite de oliva/coco/aguacate, verduras sin almidón y algunos cereales integrales (como la cebada, la quinoa y la avena).

Sin embargo, el índice glucémico de un alimento no siempre indica lo alto que puede llegar su nivel de azúcar en sangre cuando lo ingiere.

Para conocer el verdadero efecto de un alimento en el índice de azúcar en sangre, es necesario saber cuánto tarda la glucosa en entrar en el torrente sanguíneo y cuánta glucosa puede administrar por ración. Esto es lo que calcula la **carga glucémica**, la cual proporciona una imagen más precisa del impacto real de un alimento en su nivel de azúcar en sangre.

La sandía, por ejemplo, tiene un índice glucémico alto, de 80. Pero una ración de sandía tiene tan poco contenido de carbohi-

(continúa en la página siguiente)

HIPOGLUCEMIA

(viene de la página anterior)

dratos que su carga glucémica es tan solo de 5.

Es bueno conocer el índice glucémico y la carga glucémica de los alimentos (vea el apoyo para saber cómo hacerlo).

Conclusión

Seguir una dieta natural de alimentos integrales y evitar los alimentos procesados minimizando los cereales integrales, el pan, los cereales y la pasta, le ayudará a mantener eficazmente niveles saludables de azúcar en sangre.

Por el contrario, el azúcar y los alimentos con almidón harán que su nivel de azúcar en sangre aumente rápidamente. Estos alimen-

tos se metabolizan tan rápido que a un nivel alto de azúcar pronto le sigue una crisis.

Esto conduce a un círculo vicioso en el que el hígado y el páncreas luchan por normalizar el nivel de azúcar en la sangre y las glándulas suprarrenales trabajan horas extras para suministrar el cortisol necesario para que los niveles de azúcar en sangre vuelvan a la normalidad.

Si se enfrenta a problemas de azúcar, es probable que su médico le proporcione un medidor de glucosa en sangre. Este dispositivo le permitirá controlar sus niveles en casa o cuando viaje.

Si no está seguro de sus niveles, hable con su médico. Si aún no lo ha hecho, pídale que solicite algunos análisis de sangre sencillos. Por ejemplo, la hemoglobina A1c (HbA1c) analiza sus niveles promedio de azúcar en sangre durante los últimos tres meses, y una prueba de azúcar en sangre en ayunas mide sus niveles después de un período de ayuno.

Recuerde: reconocer y diagnosticar un nivel alto de azúcar en sangre es crucial para la salud, pero lo mismo ocurre con la hipoglucemia. ¡No deje que esta importante condición de salud pase desapercibida! **Dr. I**

¿Está siempre cansado?

Haga frente a la fatiga permanente desde lo más profundo

¿Se siente habitualmente mal? ¿Está cansado y no sabe por qué? Amigo, no es el único. La fatiga es la queja más común de los pacientes que buscan atención médica general.

Y los números están creciendo rápidamente. Es difícil establecer una prevalencia, pero se estima que en España hay al menos 1 caso por cada mil habitantes, más frecuente en mujeres.

El **síndrome de fatiga crónica** (SFC), también conocido como encefalomielitis mialgia, es un problema complejo y poco comprendido caracterizado por meses de agotamiento físico y mental que NO mejora con el reposo en cama y, a menudo, empeora después de CUALQUIER tipo de esfuerzo físico o mental. También

puede causar dolor, confusión mental, problemas de sueño y otros síntomas.

Y lo que es peor: no se conoce ninguna causa ni cura, ni herramientas de diagnóstico. Pero HAY una manera de combatir este agotamiento.

Pula su “pista de baile”

Si su vida está invadida por la fatiga, podría significar que algo dentro de su cuerpo está APAGADO. Como sus **mitocondrias**, nuestras pequeñas pero poderosas fábricas de energía.

Las mitocondrias son orgánulos (estructuras diminutas) rodeados de membranas ubicados dentro de las células. Las membranas están hechas de unos lípidos (grasas)

específicos llamados fosfolípidos. Estos son esenciales para producir energía que luego se almacena en una pequeña molécula llamada trifosfato de adenosina (ATP).

El ATP se produce en la membrana mitocondrial interna. Pero cuando los fosfolípidos de las membranas mitocondriales se dañan, las células ya no producen suficiente energía para mantener los procesos metabólicos normales.

Piense en esa capa interna como una pista de baile. Cuando está suave y pulida, el camino hacia la producción de energía y ATP se acelera. Cuando está desgastado, áspero y lleno de agujeros, la producción de energía disminuye.

(continúa en la página siguiente)

FATIGA CRÓNICA

(viene de la página anterior)

Una membrana dañada también desencadena un exceso de radicales libres de oxígeno rebeldes, que causan estrés oxidativo e inflamación que está en el origen de muchas enfermedades.

Esto provoca FATIGA, junto con una reducción del rendimiento físico y mental. También es un factor causal importante de las enfermedades del envejecimiento, como las enfermedades cardíacas, el cáncer, la diabetes y el Alzheimer, así como del Parkinson, la ELA (esclerosis lateral amiotrófica o enfermedad de Lou Gehrig) y las enfermedades autoinmunes.

Por supuesto, la edad y las enfermedades crónicas contribuyen a un déficit de los fosfolípidos necesarios para la función mitocondrial óptima. Afortunadamente, **el reemplazo de lípidos de membrana (MLR)** puede ayudar.

Reparar membranas dañadas

El MLR es una forma de tratamiento precisa y específica que puede ayudar a reparar las membranas dañadas y restaurar las mitocondrias saludables. Una vez que se ingieren los fosfolípidos MLR, viajan rápidamente desde el intestino a los tejidos de todo el cuerpo, donde se incorporan a las membranas mitocondriales.

Mejor aún, los fosfolípidos MLR se modifican para que coincidan con las composiciones específicas de las membranas. Esto ayuda a MLR a apuntar y reparar las membranas lesionadas mientras permite que las sanas continúen funcionando normalmente.

Los MLR puede ser útiles en una variedad de condiciones:

- Enfermedades que causan fa-

tiga (como fibromialgia y síndrome de fatiga crónica).

- Infecciones crónicas (como la enfermedad de Lyme e infecciones por micoplasmas).
- Enfermedades cardiovasculares.
- Obesidad.
- Síndrome metabólico, prediabetes y diabetes.
- Enfermedades neurodegenerativas (como Alzheimer).
- Cáncer.

Los ensayos clínicos demuestran la efectividad del uso de suplementos de reemplazo oral, especialmente uno llamado NT-Factor® (NTF).

La fórmula de este energizador mitocondrial es una combinación única que permite que los fosfolípidos saludables permanezcan intactos durante la ingestión y el transporte a través del cuerpo hasta las membranas mitocondriales. Además, la capacidad del NTF para mejorar la energía en personas con fatiga más severa se ha demostrado en múltiples estudios publicados en revistas médicas revisadas por pares.

Un estudio de 2012 que duró 12 semanas analizó a 20 hombres y mujeres (edad promedio de 69 años) con fatiga leve a moderadamente grave, inexplicable por una enfermedad obvia, a quienes se les indicó que tomaran NTF oral o un placebo. La fatiga y la función mitocondrial se midieron cada cuatro semanas durante el estudio.

Durante un período de ocho semanas, entre aquellos que experimentaron fatiga moderadamente severa, **la fatiga general se redujo en un 35,5%** con NTF. La función mitocondrial también mejoró un 15% a las cuatro semanas y un 26% a las ocho semanas. Además, el nivel general de

funcionamiento alcanzado al final del estudio fue igual al de personas sanas de 26 años.

Después de completar 12 semanas de NTF oral, hubo un lento regreso de la fatiga y un empeoramiento de la función mitocondrial. Esto sugiere que puede ser necesario tomar el suplemento continuamente para combatir los efectos de niveles más severos de fatiga. (El suplemento no ofreció ningún apoyo a las personas con fatiga leve).

El mensaje que hay aquí no es una sorpresa: cuanto peor es la fatiga, es más probable que el NTF tenga un efecto favorable tanto sobre la fatiga como sobre la función mitocondrial.

Además, en otros estudios se encontraron efectos favorables del NTF sobre la fatiga en pacientes con SFC, fibromialgia, enfermedad de la Guerra del Golfo (síndrome impreciso de síntomas inespecíficos que sufrieron los veteranos de esa guerra, que presentaban fatiga inexplicable, erupción cutánea, dolor muscular, cefaleas, niebla mental y otros) y enfermedad de Lyme crónica, con reducciones del 26 al 43%.

Conclusiones

Se han administrado dosis extremadamente altas de fosfolípidos MLR que se encuentran en NTF a animales y humanos sin toxicidades agudas o crónicas aparentes, lo que sugiere que es seguro.

Además, los ensayos clínicos han demostrado la eficacia del uso de suplementos de reemplazo oral, como NTF, junto con **cofactores de nutrientes**, que incluyen taurina, ácido alfa lipoico, boro, pante-

(continúa en la página siguiente)

FATIGA CRÓNICA

(viene de la página anterior)

tina y L-glicina, así como una mezcla de prebióticos y probióticos.

Estas vitaminas o minerales simplemente ayudan a las enzimas, que hacen que se produzcan reacciones en el cuerpo (al convertir una cosa en otra). Tal reacción sería la **fosforilación oxidativa** (OXPHOS), encargada de producir el 90% de la energía del cuerpo (ATP) a partir de oxígeno (a través del aire) y glucosa (de los alimentos).

En NTF, las combinaciones de estos nutrientes clave (y otros) pueden reducir significativamente

la fatiga y otros síntomas asociados con enfermedades crónicas, así como restaurar naturalmente la función mitocondrial, incluso en pacientes con fatiga intratable.

Dos productos de interés que contienen NTF son *Patented Energy Powered by NTFactor®* (Nutritional Therapeutics) y *NTFactor® Energy* (Researched Nutritionals). Tómelo según las indicaciones. Investigue otros productos de calidad.

La conclusión es que debido al papel central que desempeñan

las mitocondrias sanas en el envejecimiento saludable, se pueden presentar argumentos sólidos a favor del apoyo suplementario de la MLR.

Le recomiendo que compareta sus planes de suplementación con su médico de cabecera o un médico de medicina integrativa o funcional; estos últimos probablemente estén más familiarizados con el uso de MLR. Como de costumbre, no tengo ningún conflicto de interés con ninguna de las marcas mencionadas. **Dr. I**

Envejezca bien gracias al BORO

Los beneficios para la salud de este mineral superestelar

Quizás no haya oído hablar mucho del boro. Y, sin embargo, este elemento químico podría ser una infravalorada fuente de juventud.

El boro es una SUPERESTRELLA de los oligoelementos que lleva a cabo múltiples tareas y que resulta imprescindible para muchas funciones del organismo, como aumentar la testosterona, disminuir la inflamación que causan ciertas enfermedades y proteger los huesos.

Por eso, muchos de nosotros, los mayores, probablemente necesitamos MÁS boro del que tomamos, tanto de fuentes alimenticias como de complementos nutricionales. Por lo tanto, no es extraño que investigadores de todo el mundo estén cada vez más interesados en sus múltiples beneficios.

La mayoría de los adultos solo consumen alrededor de 1 a 1,5 miligramos (mg) de boro al día.

Sin embargo, las investigaciones sugieren que esta cantidad no es suficiente.

De hecho, los estudios señalan que cuando la cantidad aumenta hasta llegar a **6 a 9 mg** al día se producen beneficios significativos para el organismo. Y otras investigaciones han demostrado que tomar boro resulta seguro en cantidades diarias de **hasta 20 mg**.

La lista de alimentos especialmente ricos en boro incluye el aguacate, las frutas secas (como ciruelas y pasas), los cacahuetes, las nueces, el jugo de ciruela, el de uva, el vino, el cacao en polvo y el café.

También está disponible en forma de complementos nutricionales seguros y económicos.

Esta es la razón por la que las personas mayores deberían considerar la idea de incorporar más boro a su dieta.

Liberar testosterona

El boro puede optimizar nuestros niveles de testosterona. Y no me refiero solo a la testosterona total, pues este mineral también aumenta los niveles de testosterona LIBRE.

La mayor parte de la testosterona de nuestro organismo “no está disponible” ya que está unida a una proteína llamada globulina transportadora de hormonas sexuales, que controla la cantidad de testosterona que el cuerpo realmente puede emplear.

A medida que los hombres envejecen, su testosterona se une cada vez más a la globulina transportadora de hormonas sexuales y los niveles de testosterona libre disminuyen, lo que puede ser causa de **disfunción eréctil**.

La razón por la que se cree que el boro puede servir para tratar la

(continúa en la página siguiente)

disfunción eréctil se basa en su capacidad para aumentar la testosterona libre. Al hacerlo, reduce el estrógeno. (Un nivel alto de estrógeno y un nivel bajo de testosterona contribuyen a la disfunción eréctil).

Entonces, caballeros: si la fuente de su disfunción eréctil son los niveles bajos de testosterona, especialmente de testosterona libre, y un nivel alto de estradiol, el boro es una forma natural de mejorar la situación. De hecho, las investigaciones señalan que el boro puede reducir de forma natural los niveles altos de globulina transportadora de hormonas sexuales, lo que permite que más testosterona libre trabaje en el organismo.

En un estudio con 18 hombres sanos, después de cuatro semanas de suplementación con **6 mg de boro al día**, los investigadores constataron una serie de datos impresionantes:

- Un aumento en el organismo de la testosterona total, la cual se utiliza para muchas funciones relacionadas con el sexo.
- Un aumento en los niveles de testosterona libre en casi un 25%.
- Una disminución del estradiol en casi un 50%.

Una reducción de los marcadores inflamatorios, como la interleucina y la proteína C reactiva de alrededor del 50%.

Además, en un estudio similar con ocho hombres sanos, bastó una semana de suplementación con 10 mg por día de boro para aumentar la testosterona libre y reducir significativamente el estradiol.

La testosterona es importante tanto para los HOMBRES como

para las MUJERES. Las mujeres producen tres veces más testosterona que estrógeno antes de la menopausia. Pero los niveles disminuyen gradualmente con la edad, lo que puede contribuir a una libido baja, enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

Boro para sus huesos

Pasemos a la **salud ósea**. Porque para muchos de nosotros, los mayores, lo importante no es SI sufriremos una fractura de hueso... sino CUÁNDO.

Como usted bien sabe, las personas mayores somos particularmente vulnerables a las fracturas y el proceso de envejecimiento hace que sea más difícil recuperarse de ellas. Afortunadamente, el boro puede ayudar a mejorar la salud de nuestros huesos.

Se desconoce cómo funciona exactamente el mecanismo de acción del boro en los huesos, pero sí se sabe que estabiliza y extiende la vida media de la vitamina D y el estrógeno. (Ambas sustancias promueven la formación y resorción ósea.) Sin olvidar que también disminuye la excreción de calcio.

Un estudio de 2010 analizó los mecanismos subyacentes a los efectos del boro en la regeneración ósea. Resulta que el boro mejora los osteoblastos formadores de hueso al reforzar la acción de sustancias clave para el crecimiento óseo, como el estradiol, la testosterona y la vitamina D.

En 1985, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos llevó a cabo un experimento en el que cierto número de mujeres posmenopáusicas que habían seguido una dieta baja en boro (0,25 mg/día durante 119 días) comenzaron

a suplementar su alimentación con **3 mg diarios** de boro durante dos pruebas de 28 días.

En otro estudio los investigadores también compararon la ingesta baja frente a la ingesta adecuada de MAGNESIO. (El magnesio influye directamente en la salud ósea y es esencial para la absorción adecuada de vitamina D. Además, cuando sus niveles son bajos, los niveles de calcio a menudo se ven afectados).

En última instancia, con la suplementación con boro, la excreción urinaria diaria de calcio de las mujeres se redujo en un 44%. (Es bien sabido que la excreción excesiva de calcio contribuye a una pérdida de densidad mineral ósea y, por tanto, a un mayor riesgo de fracturas).

Conclusión

El boro tiene un gran número de beneficios que pueden ayudar a cualquier persona a envejecer mejor. Además de su impacto positivo sobre la testosterona, sus efectos antiinflamatorios y su importante papel en la salud ósea, el boro también:

- Mejora la cicatrización de las heridas.
- Aumenta la absorción del magnesio.
- Protege el organismo frente a la toxicidad de metales pesados como plomo y mercurio.
- Puede mejorar el rendimiento cognitivo y la memoria en las personas mayores.
- Puede ayudar a prevenir y tratar diversos tipos de cáncer, como el de próstata, el de cuello uterino y el de pulmón.

Para disfrutar de sus beneficios, las investigaciones sugieren

FATIGA CRÓNICA

(viene de la página anterior)

que se necesitan al menos **3 mg por día**.

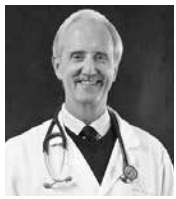
Una dieta natural de alimentos integrales rica en frutas y verduras debería satisfacer sus necesidades diarias. Recuerde que las ciruelas y las uvas pasas, los cacahuetes,

las nueces, el jugo de ciruelas, el de uvas, el vino, el cacao en polvo y el café tienen un alto contenido en boro.

Para los hombres y mujeres de edad avanzada interesados en mejorar el uso del estrógeno y la testoste-

rona en su cuerpo, se recomiendan generalmente **9 mg diarios**.

Le recomiendo hablar sobre una posible suplementación con boro con su médico de cabecera o con uno especializado en medicina integrativa. **Dr. I**



Inglis **INFORMA**

Mi sesión de golf entre ovejas

En 1910, el escritor estadounidense Mark Twain (autor, entre otras obras, de “*Las aventuras de Tom Sawyer*”) afirmó que “El golf es un buen paseo echado a perder”.

Para mí a veces es al revés, convirtiendo una buena caminata en algo mejor... al añadirle un poquito de golf.

A veces voy a una pequeña casa de piedra que tengo en Escocia. Está a una hora al sur de Edimburgo. Y está rodeada de granjas de ovejas, propiedad de nuestro amigo y vecino Bill, sin casas a la vista. (¡Esas granjas han pertenecido a la familia de Bill desde hace casi 200 años!)

Un día soleado a principios de este año podía ver por la ventana delantera los dos grandes pastos para ovejas, que se pararon a poco más de cinco metros de la puerta principal. Y es que ellas pasan por allí al subir en pendiente hacia una cresta coronada por una hilera de hermosas hayas, plantadas hace 100 años, y se van parando donde les parece.

El campo está cubierto de hierba y a menudo me gusta disfrutar de un breve paseo por el camino lleno de aulagas, ese arbusto silvestre lleno de bonitas flores amarillas, de pájaros cantando, nubes blancas flotando en el cielo y hermosas vistas de las colinas que se ven mires donde mires.

Así que un buen día pensé: ¿Por qué no coger un palo de golf y una pelota y lanzarlos por el pasto

para aumentar el disfrute? Me imagino que, en Escocia, nadie va a decir nada si ve a alguien solo golpeando una pelota de golf en un pasto de ovejas...

Además, las pacíficas ovejas se reúnen a un lado juntas en grupo, por lo que no hay riesgo de que una pelota aterrice sobre una de ellas.

Así es como lo hago.

Cuando salgo a caminar, llevo un hierro del número nueve y una sola pelota de golf blanca. ¿Por qué solo una? Porque cuanto más lejos golpeo una pelota, más probabilidades tengo de perderla en el césped. ¡Y no quiero arriesgarme a perderla y que se la pueda tragar una oveja!

Por supuesto, Bill me dice que no me preocupe, que las ovejas no comen pelotas de golf. Y también parecía hacerle gracia que yo estuviera jugando con el palo de golf y la pelota en su pasto de ovejas, a juzgar por su tono de voz y sus carcajadas.

En pocas palabras, un poco de golf es una excelente manera de mejorar una buena caminata. Es una forma sencilla de ejercitar mi cuerpo y mi cerebro.

Además, es un maravilloso tema de conversación para cualquiera que quiera escuchar. Puede brindar compañía y una perspectiva más positiva de la vida.

Alan Inglis MD