

Nutrición & Curación

Apague el fuego en su corazón

Unos altos niveles inflamatorios son causa directa de MUERTE y ENFERMEDAD

“Una llama poderosa sigue a una pequeña chispa”.

—DANTE ALIGHIERI (1265-1321)

El paro cardíaco repentino consiste en la interrupción súbita de toda actividad del corazón. Si no se trata de inmediato, puede llevar a la muerte (de hecho, la supervivencia tras la parada cardíaca disminuye un 10% por cada minuto de paro sin maniobras de reanimación y al cabo de 6 a 10 minutos la muerte es irreversible en adultos).

En España se producen alrededor de 30.000 casos cada año (más de 82 al día) de muertes súbitas, un fallecimiento inesperado y repentino de una persona aparentemente sana debido a una fibrilación ventricular o por asistolia (ausencia de actividad eléctrica en el miocardio). En este tipo de paro el corazón pierde su ritmo, lo que da lugar a un accidente eléctrico.

Por otro lado, un **ataque cardíaco** se produce cuando hay una obstrucción arterial coronaria, lo

que a veces puede CONducir a un paro cardíaco repentino.

Por supuesto, ambos son realmente graves y están relacionados con las **enfermedades cardíacas**, la principal causa de muerte en todo el mundo. Por ello, la salud del corazón es de vital importancia.

Desafortunadamente, cuando se trata de proteger el corazón, la mayoría de los médicos se fijan únicamente en el colesterol y se limitan a recetar estatinas para reducirlo. En cambio, prestan muy poca atención a la VERDADERA causa de la enfermedad (y de la muerte): la **INFLAMACIÓN**.

Verá, la mayoría de los ataques cardíacos tienen lugar cuando una placa inflamada que está alojada en la pared de una arteria coronaria, se rompe y vierte su contenido líquido, similar al pus, en el torrente sanguíneo.

Cuando esto sucede, se forma un **coágulo** que bloquea la arteria, cortando el flujo de sangre rica en oxígeno hacia el músculo cardíaco. En cuestión de segundos, el sistema eléctrico del corazón sufre un “cortocircuito” y deja de latir... para siempre.

Otras veces el coágulo viaja a través de la sangre hasta el cerebro y provoca un accidente tromboembólico. De hecho, las estimaciones relacionan una de cada seis muertes por enfermedades cardíacas con un accidente cerebrovascular.

¿Cómo se forman en las paredes de las arterias placas arteroescleróticas? ¿Y cómo se pueden prevenir? Todo puede reducirse a CUATRO pruebas.

Las cuatro pruebas que pueden salvarle la vida

Es bien sabido que ciertos elementos como el colesterol y las bacterias pueden atravesar el revestimiento vascular, de una sola capa unicelular, llamado endotelio, y alojarse allí, provocando eventos potencialmente mortales.

El exceso de azúcares en los alimentos procesados es un factor que suele pasarse por alto. Estas

(continúa en la página siguiente)

EN ESTE NÚMERO

¿Predicen los apretones de manos la salud y la longevidad? 4

¿Están barriendo secretamente su salud las “hormonas alienígenas”? 6

INGLIS INFORMA: En busca del tiempo perdido 8

elecciones dietéticas provocan resistencia a la insulina, niveles altos de azúcar en sangre, pre-diabetes y diabetes tipo 2. Y es la inflamación crónica causada por el nivel alto de azúcar en sangre -NO el colesterol por sí solo-, lo que a menudo impulsa la creación de la placa en la pared arterial.

Aquí hay cuatro análisis de sangre que debe solicitar anualmente a su médico y que sirven para detectar una inflamación mortal.

1 Proteína C reactiva de alta sensibilidad. Es una proteína inflamatoria en la sangre producida por el hígado. Sus niveles aumentan por la inflamación sistémica causada por infecciones y lesiones, así como por placas inflamadas dentro de la pared vascular.

Muchos estudios muestran que los pacientes con niveles ALTOS de inflamación, revelados por la proteína C reactiva de alta sensibilidad, experimentan un empeoramiento de la arteriosclerosis (a pesar de tener niveles normales de colesterol LDL).

Además, una investigación de la Universidad de Harvard demostró que un nivel elevado de **proteína C reactiva de alta sensibilidad** aumentaba tres veces el riesgo de ataque cardíaco, mientras que los niveles de colesterol LDL eran un factor mucho menos peligroso.

Dado que los valores de **proteína C reactiva de alta sensibilidad** pueden ser dañinos por varias razones, no solo por el riesgo de ataque cardíaco, es mejor tener en cuenta otros marcadores sanguíneos de inflamación.

En general, un nivel inferior a 1,0 se considera ideal. Una **proteína C reactiva** entre 1,0 y 5,0 refleja riesgo de ataque cardíaco, y valores superiores a 10 podrían deberse a una infección aguda, una lesión reciente, una enfermedad autoinmune o a la obesidad.

El biomarcador de la proteína C reactiva de alta sensibilidad puede disminuir con un tratamiento eficaz, por lo que es importante realizar un seguimiento y evaluar sus valores a tiempo.

2 Fosfolipasa A2 asociada a lipoproteínas. Esta es una enzima inflamatoria que puede indicarle si sus arterias están “en llamas”. Se asocia con una placa inestable (o propensa a romperse), una causa común de ataques cardíacos inesperados y a menudo fatales.

A diferencia del anterior marcador, la **fosfolipasa A2 asociada a lipoproteínas** es específica de la placa de los vasos sanguíneos. Y ahora está incluida en directrices de sociedades internacionales, incluida la Asociación Americana del Corazón. Estas directrices coinciden en que la medición de la actividad de la fosfolipasa A2 asociada a lipoproteínas es útil para determinar el riesgo de ataque cardíaco en **pacientes adultos asintomáticos**, incluidos aquellos que no han sufrido un ataque.

Reducir el nivel por debajo de 200 ng/ml evita el riesgo al estabilizar la placa.

3 Mieloperoxidasa. Se trata de una enzima que facilita la producción de radicales de oxígeno

(continúa en la página siguiente)

Dr. Alan Inglis'

Nutrición & Curación

Editorial:

Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar



Salud, Nutrición y Bienestar

Editora:

Laura Aramburu



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

NUESTRA MISIÓN:

El Dr. Alan Inglis es uno de los “cazadores de curas” más implacables y calificados en la medicina actual. Es parte de un grupo élite de médicos para lograr la certificación en medicina interna y funcional. El Dr. Inglis ha estudiado de todo, desde cardiología en la mundialmente famosa Clínica Mayo hasta curas naturales alternativas en una de las universidades más antiguas de Europa. En el camino, ha desarrollado protocolos de tratamiento innovadores para algunas de las enfermedades más aterradoras del envejecimiento, como enfermedades cardíacas, dolor crónico, pérdida de memoria e incluso diabetes. E incluso educó a la próxima generación de médicos como instructor clínico en la Universidad de Massachusetts. Ahora los está poniendo a disposición de todos por primera vez aquí mismo en Nutrición & Curación.

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

nocivos y aumenta el estrés oxidativo. Cuando la pared de una arteria se daña por la inflamación, las células inmunes llamadas neutrófilos o glóbulos blancos provocan la liberación de **mieloperoxidasa** en el torrente sanguíneo.

Los niveles elevados de mieloperoxidasa libre pueden indicar la presencia de una placa inestable, que puede romperse repentinamente y provocar un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Incluso en aquellas personas con niveles normales de colesterol.

La mieloperoxidasa modifica el colesterol LDL, dando como resultado la peligrosa forma oxidada. También interfiere con el efecto protector del colesterol HDL.

(Los niveles de mieloperoxidasa libre no están elevados en personas con infecciones agudas o enfermedades autoinmunes, como el lupus o la artritis reumatoide).

El objetivo del tratamiento es reducir los niveles por encima de 539 (pmol/L) a menos de 470.

4 Interleucina 6 (IL-6). Las interleucinas son citocinas proinflamatorias, que son pequeñas proteínas que controlan otras células inmunitarias. Y la **interleucina 6** juega un papel importante en la regulación de las respuestas inflamatorias que contribuyen al desarrollo de arterioesclerosis, placa arterial inestable y ataques cardíacos.

Además, la **interleucina 6** es un precursor en una vía que conduce a la producción de **proteína C reactiva**. Y aunque otros factores como las enfermedades autoinmunes y las infecciones agudas pueden elevarlo, la causa prin-

cipal de esta peligrosa elevación son las enfermedades cardíacas.

Estrategias de sentido común

Ahora veamos cómo controlar la inflamación de forma natural.

► **Alimentación.** Una dieta saludable contribuye en gran medida a estabilizar la inflamación “subterránea” y proteger el corazón. Recuerde, los alimentos ultraprocesados, o aquellos con alto contenido de carbohidratos y azúcar, se consideran proinflamatorios, mientras que una dieta mediterránea típica es antiinflamatoria.

Este plan de alimentación saludable incluye alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y legumbres; un consumo elevado de aceite de oliva, frutos secos y pescado azul (salmón, caballa, sardinas); ingesta moderada de productos lácteos enteros como queso, yogur y kéfir; y vino tinto.

► **Ejercicio.** El movimiento regular ayuda a reducir la inflamación de diferentes maneras. Por un lado, puede minimizar la masa grasa y la inflamación del tejido adiposo, dos factores de la inflamación sistémica. Además, se ha demostrado que el ejercicio aumenta la producción muscular de interleucina, lo que en última instancia aumenta la actividad de las citocinas antiinflamatorias.

El mejor ejercicio es el ejercicio que se hace. Para ayudarlo a empezar, le sugiero caminar, hacer senderismo, hacer aeróbic acuático, montar en bicicleta o hacer entrenamiento de resistencia.

► **Dormir.** Algunas investigaciones sugieren que un sueño irregular e insuficiente produce

niveles más altos de marcadores inflamatorios. Trate siempre de dormir entre 7 y 8 horas al día.

► **Suplementos.** Recomiendo los siguientes

- ◆ Aceite de pescado: trate de consumir entre 1.000 y 2.000 mg diarios en total de ácidos grasos omega-3 DHA + EPA.
- ◆ Curcumina: 600 mg al día.
- ◆ Vitamina D3: 75-125 mcg (3.000-5.000 UI) al día (pídale a su médico que controle sus niveles en sangre para determinar su dosis individualizada).
- ◆ Si es prediabético o diabético: agregue ácido R-alfa lipoico, 200 mg dos veces al día.

Para seguir CUALQUIER régimen de complementos o añadir uno nuevo a su rutina le recomiendo hablar con su médico.

Conclusión

La inflamación crónica es un importante factor de riesgo de ataques cardíacos y es un predictor fiable de la salud del corazón, incluso más que el colesterol LDL. Las pruebas para determinar la inflamación son especialmente cruciales para los pacientes prediabéticos u obesos. Pero recomiendo un examen anual, ya que muchas personas con problemas cardíacos son **asintomáticas**.

Tener los cuatro marcadores inflamatorios “bajo control” le ayudará a reducir el riesgo de sufrir eventos cardíacos que acorten su vida. **Dr. I**

¿Predicen los apretones de manos la salud y la longevidad?

Un apretón débil podría indicar que se acercan enfermedades

Un simple apretón de manos puede significar y ser muchas cosas. Como una felicitación, un encuentro, un saludo o una despedida, confianza, respeto...

Nuestras **manos** nos regalan el placer de tocar, agarrar, sentir, sostener, manipular, acariciar y muchas cosas más. Nos diferenciamos de otras especies por nuestros pulgares oponibles, que permiten mover el pulgar hacia el lado opuesto de la mano, lo que nos posibilita **AGARRAR** firmemente objetos. Esta característica ayudó a nuestros antepasados a cazar, pescar y construir refugios, así como a tener, criar y transportar niños.

¿Sabía que nuestros dedos son más sensibles que nuestros ojos y tienen muchos receptores que envían mensajes al cerebro?

Pero además la **fuerza de presión manual** nos puede ayudar a **PREDECIR** nuestro futuro bienestar, al tiempo que nos ayuda a mantenernos alejados de una larga lista de enfermedades que acortan la vida. De hecho, la fuerza de presión manual ha sido señalada como un “indicador útil para la salud general” y como un biomarcador del estado de salud actual y futuro.

Nunca pase por alto este signo vital

En primer lugar, la fuerza corporal total es un indicador clave de la salud y la longevidad. Puede predecir el riesgo de enfermedades mortales, como las **cardíacas**, el **cáncer**, el **alzhéimer**, la **diabetes tipo 2** y la **depresión**, así como el estado nutricional y la movilidad.

De hecho, las personas con menos fuerza corporal se enfrentan a una tasa de supervivencia más baja debido a posibles enfermedades, cirugías y sus complicaciones, infecciones y hospitalizaciones. Y también a una pérdida de movilidad, independencia, capacidad para cuidar de sí mismos en casa... y **sarcopenia** (pérdida muscular relacionada con la edad).

Verá, a medida que envejecemos, los músculos de las piernas se debilitan. Los músculos grandes de los muslos se encogen y pierden fuerza. Así, levantarse de una silla o de la cama llega a volverse una tarea difícil y, en ocasiones, imposible. Además, cuanto menos nos movemos, más rápido ganamos peso. El riesgo de caídas y fracturas de cadera se dispara, junto con el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

Hay muchas formas de medir la fuerza corporal total. Pero quizás el indicador más simple sea la **fuerza de presión manual**, ya que es una medida fiable de la fuerza muscular voluntaria.

Algunos metaanálisis han relacionado una fuerza de presión manual débil con la mortalidad en la población general. Y algunos informes han calculado un aumento del 16% en el riesgo de muerte por cada reducción de 5 kilos en la fuerza de presión manual.

Es más, en otro gran estudio realizado entre enero de 2003 y diciembre de 2009, los investigadores analizaron la asociación entre la fuerza de presión manual y las **enfermedades cardíacas** entre casi 140.000 pacientes. Los re-

sultados mostraron que un nivel bajo de fuerza de presión manual podría aumentar el riesgo de:

- Mortalidad cardiovascular en un 17%.
- Mortalidad no cardiovascular en un 17%.
- Ataque cardíaco en un 7%.
- Accidente cerebrovascular en un 9%.

De hecho, ¡esta fuerza fue un predictor más fiable de mortalidad relacionada con enfermedades cardiovasculares que la importantísima **presión arterial sistólica!**

Los autores del estudio concluyeron que la medición de la fuerza de presión es una forma sencilla y económica de delimitar el riesgo de enfermedad cardíaca y muerte por cualquier causa.

Además, un estudio realizado en Escocia examinó a más de 465.000 participantes del Biobanco del Reino Unido, con una edad media de 56,5 años. Los resultados demostraron que una fuerza más baja se tradujo en un mayor riesgo de **demencia** y muerte.

De hecho, más del 30% de los casos de demencia (algo más del 32% de las muertes relacionadas con esta enfermedad neurológica) fueron atribuibles a un apretón débil.

Sin mencionar que una fuerza deficiente predice un aumento de las **complicaciones** postoperatorias, una mayor duración de la hospitalización, mayores tasas de **rehospitalización** y un peor **estado físico**.

Y finalmente, dado que la función muscular reacciona rápida-

(continúa en la página siguiente)

FUERZA DE AGARRE

(viene de la página anterior)

mente ante la falta de nutrientes, esta fuerza se ha convertido en un marcador del **estado nutricional** y se explora cada vez más como una variable en los estudios de intervención en nutrición.

Mida su fuerza de agarre

Dado que la fuerza de agarre ha demostrado su poder predictivo para una AMPLIA gama de condiciones de salud, debe considerarse un “signo vital” para los adultos de mediana edad y más mayores. (Junto con la temperatura corporal, el peso, la presión arterial y la frecuencia cardíaca).

La fuerza de agarre se mide utilizando un instrumento llamado **dinamómetro** (disponible en muchos minoristas online, incluido Amazon, y aunque los hay más caros, la mayoría rondan los 30 euros).

Simplemente apriete el dispositivo con fuerza, pero suavemente, con el codo doblado en un ángulo de 90 grados. Repita este movimiento tres veces. Luego, utilice

como medida la media de los tres (o bien el mejor de los tres).

Estas son las medidas que debe considerar:

	Débil	Moderada a Fuerte
Mujeres	4 a 10 ng/ml	De 20 a 27 kilos (o más)
Hombres	>10 ng/mL	De 36 a 45 kilos (o más)

Si su fuerza de agarre es débil, esto significa que la fuerza general de su cuerpo TAMBIÉN lo es. Como dije anteriormente, esto puede significar que tiene un alto riesgo de sufrir múltiples enfermedades graves, malos resultados de salud y una muerte prematura.

La buena noticia es que existen algunas formas sencillas de aumentar su fuerza y, potencialmente, su salud y longevidad.

► **Alimentación:** Siga una dieta natural que contenga alimentos integrales que enfatice las proteínas y grasas saludables con muchas frutas y verduras frescas o congeladas. Si puede consultar a un nutricionista, mucho mejor.

Tenga en cuenta que necesita más **PROTEÍNAS** de las que cree. De hecho, investigaciones recientes muestran que el 46% de las personas mayores de 50 años **NO** consumen suficientes proteínas.

Debe aspirar a alrededor de 1,22 gramos por kilo. Por ejemplo, si pesa 68 kilos intente consumir 82,5 g de proteína al día. Si pesa 90 kilos, intente consumir 110 g de proteína al día.

Buenas fuentes de proteínas son las carnes, aves, mariscos, lácteos, legumbres, nueces y semillas. También puede agregar proteína de suero en polvo a un

batido como una forma saludable y sabrosa de aumentar su ingesta.

► **Ejercicio:** Como siempre digo, el mejor ejercicio es el ejercicio que se hace. Pero aquí hay algunas ideas para comenzar: entrenamiento de fuerza (usando su peso corporal, bandas de resistencia, pesas libres, máquinas...), yoga, caminar, hacer senderismo, practicar la jardinería, montar en bicicleta o nadar.

Puede unirse a una clase colectiva, trabajar con un entrenador personal o mantenerse activo en la comodidad de su hogar.

Conclusión

Desarrollar una fuerza de agarre más fuerte resulta muy positivo para su salud y bienestar. No solo ayuda a tener una vida más larga y saludable, sino que también simplifica las actividades cotidianas. Tareas como llevar la compra, abrir frascos y agarrar herramientas se vuelven más fáciles y eficaces.

Además, un agarre fuerte le protege contra lesiones. También ayuda a reducir el riesgo de desarrollar síndrome del túnel carpiano y artritis, así como dolor crónico en las muñecas y las manos. Y, por último, unas manos y antebrazos fuertes mejoran la postura general al reforzar los músculos profundos del abdomen, la pelvis y la espalda.

Le recomiendo que hable con su médico. Mejor aún, solicite una cita con un fisioterapeuta especializado en el tema.

Y tenga en cuenta que la medición rutinaria de la fuerza de agarre siempre es recomendable para los adultos mayores. Así que la próxima vez que vea a su médico, menciónesele. **Dr. I**

Consiga un agarre más fuerte fácilmente

Aquí tiene un plan que puede seguir. Realice cada entrenamiento durante de 5 a 10 minutos cada uno, dos o tres veces por semana.

- Ejercicio n.º 1: Agarre triturador (cestrando la mano lo más fuerte que pueda).
 - o Calentamiento (resistencia ligera): 2 series de 10 repeticiones cada una.
 - o Serie de trabajo (resistencia máxima): 3 series de 5 repeticiones cada una.
- Ejercicio n.º 2: Extensores (separando los dedos).
 - o Serie de trabajo: 2 series de 10-15 repeticiones cada una.

¿Están barriendo su salud las “hormonas alien”?

TODOS estamos en riesgo, pero el conocimiento es poder

Las personas mayores sabemos lo importante que es cuidar de nuestra salud a medida que envejecemos. Este cuidado incluye visitas anuales al médico, seguir una dieta rica en nutrientes, tomar los suplementos adecuados y mover el cuerpo.

Pero a pesar de nuestros esfuerzos, existe una amenaza al acecho que incluso las personas más implicadas con su salud no suelen tener en cuenta.

Es una sustancia furtiva que puede alterar el delicado equilibrio hormonal de nuestro cuerpo.

Y es que vivimos en un ambiente cargado de **xenoestrógenos**, sustancias químicas tóxicas que alteran el sistema endocrino y que NO tienen cabida en el cuerpo humano. Estos xenoestrógenos (de la palabra latina “*xeno*”, extraño) penetran en nuestro organismo a través de los alimentos, el aire e incluso los productos que usamos para la piel.

Se encuentran en pesticidas, insecticidas, productos alimenticios, agua embotellada, productos de cuidado personal, plásticos y productos de limpieza. Y la lista no acaba aquí.

Se acumulan en las células grasas y liberan pequeñas cantidades de venenos que, con el paso de los años, llegan a alcanzar grandes cantidades, a menudo dañinas para el organismo.

En el cuerpo de los hombres, provocan niveles anormalmente altos de estrógenos y niveles bajos de testosterona, lo que puede causar estragos en su salud.

De hecho, son una de las causas principales del **cáncer de pró-**

tata, que tiene vínculos con un trastorno neurodegenerativo incapacitante y difícil de tratar.

Pero sus efectos nocivos no se acaban aquí, por lo que es importante protegerse.

Entendiendo a las hormonas

Piense en su cuerpo como en un motor y en las hormonas como en los mecanismos que garantizan que todo funcione sin problemas. Mantienen bajo control el estado de ánimo, la energía y el metabolismo. Por eso, un equilibrio hormonal adecuado equivale a un ajuste completo de su cuerpo.

Dos actores hormonales importantes son los **estrógenos** y la **testosterona**. Se trata de hormonas sexuales y cada una de ellas juega un papel vital tanto para los hombres como para las mujeres.

En los hombres, los estrógenos (NO la testosterona), son responsables de crear espermatozoides, influir en la libido (deseo sexual) y en la capacidad de lograr una erección.

Para que las hormonas funcionen correctamente es necesario mantener su equilibrio, por lo que si no hay suficiente de una o hay demasiado de la otra (o viceversa), se corre el riesgo de tener problemas.

Por eso, cuando los xenoestrógenos aumentan los niveles de estrógenos y reducen los niveles de testosterona, su salud se viene abajo. El problema es que cada día TODOS estamos expuestos a ciertas toxinas estrogénicas que pueden alterar este delicado equilibrio hormonal. Aquí están los principales culpables.

► **Dioxinas:** Proviene de alimentos procesados, incluidas grasas animales, carne, productos lácteos, pescado y mariscos. Dañan los espermatozoides y causan infertilidad. Además, están relacionadas con ciertos cánceres, diabetes, enfermedades hepáticas, problemas cardíacos y trastornos del sistema nervioso.

► **Ftalatos:** Se encuentran principalmente en productos de cuidado personal como lociones para la piel, champús, protectores solares, lápices de labios y otros cosméticos. También se encuentran en recipientes de plástico, vasos, cubiertos y bolsas de supermercado. Cuando estos recipientes se calientan, se exponen directamente a la luz solar o se rayan, los ftalatos contaminan todo lo que contienen. Impactan negativamente en el sistema endocrino y en la función de los órganos.

► **Bisfenol A:** Se utiliza en el plástico desde la década de 1950. Se encuentra en equipos médicos, revestimientos de latas de aluminio, botellas de plástico, selladores dentales, etc. Daña los espermatozoides, reduce su número y cambia su tamaño y forma hasta que dejan de funcionar. Los niveles elevados provocan pérdida del deseo sexual, disfunción eréctil y problemas de eyaculación. Las investigaciones también sugieren un vínculo con el aumento de la presión arterial, las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2.

Aunque muchas latas y otros productos ya no contienen bisfenol A, algunos fabricantes lo han reemplazado con bisfenol S, una sustancia química que es tan peli-

(continúa en la página siguiente)

XENOESTRÓGENOS

(viene de la página anterior)

grosa como el bisfenol A. ¡Así que no se deje engañar!

► **Atrazina:** Es un herbicida artificial ampliamente utilizado. Está presente en el agua y en gran número de alimentos. También se utiliza como insecticida. Daña el esperma y la función reproductiva incluso en dosis bajas. Las investigaciones también muestran que es el responsable del mal funcionamiento de algunos sistemas corporales y que tiene efectos negativos en la salud, todos relevantes independientemente de la cantidad y duración de la exposición. En EE. UU. la cantidad máxima permitida en el agua potable es de 3 µg/L, mientras que en Europa -incluida Europa- la cantidad permitida en los cultivos es CERO.

Pero eso no quiere decir que en España no se utilicen fitosanitarios en la agricultura. De hecho, España es el país de Europa que más fitosanitarios consume en términos absolutos, más de 77.000 toneladas.

► **Parabenos:** Se encuentran en muchos productos de cuidado personal. También en algunos alimentos donde se utilizan como antimicrobianos. Estos xenoestrógenos pueden impedir que las parejas tengan hijos. También hay investigaciones que sugieren un posible

vínculo entre los parabenos y el cáncer.

Todo se reduce a la desintoxicación

Estos estrógenos artificiales rompen el equilibrio hormonal. De ahí la necesidad de DETOXIFICAR nuestros cuerpos y eliminar estos disruptores. Veamos algunos pasos sencillos y prácticos que puede seguir para recuperar el equilibrio de su cuerpo y fomentar su salud a largo plazo.

Comience con la SUPLEMENTACIÓN. Los complementos nutricionales de **zinc**, **glutación liposomal**, **N-Acetil-cisteína** y **cardo mariano** ayudan al hígado a filtrar las toxinas.

La DIETA es crucial. Las verduras que contienen azufre, como las **crucíferas** (coles de Bruselas, repollo, col rizada y brócoli), junto con el ajo y la cebolla, también ayudan a desintoxicar estas sustancias nocivas. Esfuércese por llenar su cocina con alimentos frescos y orgánicos.

Evite las formas de soja no fermentadas, como el tofu, la leche de soja, los productos de proteína de soja y cualquier alimento procesado que contenga proteína de soja. Nuestro organismo posee receptores de estrógenos alfa

y beta. Los receptores alfa están asociados con un mayor riesgo de cáncer de próstata, y los fitoestrógenos naturales de la soja no fermentada activan ambos tipos de receptores. (Sin embargo, la soja fermentada está bien, como el tempeh, el miso y el natto).

También debe evitar almacenar alimentos en recipientes de plástico. En su lugar, utilice productos de acero inoxidable y vidrio. Además, evite calentar alimentos en el microondas dentro de su envase de plástico. Y, si es posible, compre carne o pescado en supermercados que envuelvan estos alimentos en papel en lugar de plástico.

Minimice el uso de botellas de agua de plástico. Cuando esté en casa, guarde el agua filtrada en una jarra de vidrio.

De hecho, en general es aconsejable evitar el plástico siempre que sea posible. Recuerde, los plásticos y los aditivos de muchos productos a base de plástico también pueden liberar sustancias químicas tóxicas, como bifenilos policlorados, hidrocarburos aromáticos policíclicos y ftalatos.

Si goza de buena salud, pasar de 15 a 20 minutos en una SAUNA al menos tres días a la semana

(continúa en la página siguiente)

El problema del Párkinson

La exposición a xenoestrógenos está relacionada con la enfermedad de Párkinson. Los pesticidas destruyen las mitocondrias de las células cerebrales y las células nerviosas de la sustancia negra. Esto es consistente con los cambios cerebrales que causan la enfermedad de Párkinson. Los organofosforados son pesticidas liposolubles que persisten y se bioacumulan en el medio ambiente y en las células grasas, incluidas las del cerebro. Desde la década de 1970, los organofosforados se encuentran como ingredientes activos en numerosos pesticidas domésticos. El párkinson se ha relacionado con el uso de pesticidas, pero se sabe poco sobre la exposición crónica a los pesticidas domésticos (algo bastante preocupante, por otra parte).

Un estudio realizado en California comparó a 357 personas con párkinson con 807 personas sanas. Los resultados mostraron que:

- El uso frecuente de cualquier pesticida doméstico aumentó las probabilidades de padecer párkinson en un 47%.
- El uso frecuente de productos que contienen organofosforados aumentó las probabilidades de padecer párkinson en un 71%.

XENOESTRÓGENOS

(viene de la página anterior)

le ayudará a eliminar las toxinas xenoestrógenas de su cuerpo.

Conclusión

Los xenoestrógenos son hormonas sintéticas tóxicas que imitan a los estrógenos. Están a nuestro alrededor, y se han relacionado con numerosos problemas de salud.

De hecho, estudios realizados en la década de 1940 mostraron que el nivel promedio de testos-

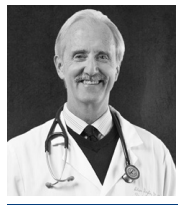
terona era de 700 ng/dl, es decir, 300 ng/dl más que lo que se observa en los hombres hoy en día. Además, en aquel entonces, rara vez se reportaba una caída en los niveles de testosterona a 250 ng/dl. antes de los 80 años. ¡Sin embargo, hoy en día, un nivel tan bajo como ese es común en los hombres de mediana edad!

¿Una coincidencia? ¿O más bien una consecuencia de la expo-

sición a las sustancias tóxicas que nos rodean por todas partes?

Decida usted.

Mientras tanto, las medidas de protección antes mencionadas contribuirán en gran medida a mantenerlo a salvo. Y si desea profundizar más, busque un médico integrativo, que le diga qué pruebas especializadas pueden ayudarle a adoptar un programa personalizado de desintoxicación. **Dr. I**



Inglis INFORMA

En busca del tiempo perdido

Hagamos un viaje al pasado...

Era el año 1956 y yo tenía cuatro años. Eisenhower era el presidente de Estados Unidos. “*La vuelta al mundo en 80 días*” ganó el Oscar a la mejor película. Lo recuerdo porque mi madre me llevó a verla en el espléndido Palace Theatre del centro de la ciudad en 1958. (¿A qué niño no le encantaría dar la vuelta al mundo en un globo aerostático?).

Ese verano, mis padres nos metieron a mí y a mis hermanos, además del equipaje, en nuestra Ford Ranch Wagon roja y blanca de ocho cilindros de 1955 para hacer un viaje de dos días desde nuestra casa en Cleveland hasta Mount Mansfield en Stowe, Vermont. Finalmente llegamos a la carretera sinuosa y montañosa hacia **Stowe (Vermont)**, para acampar durante cuatro días.

Nos acurrucamos en nuestros sacos de dormir en las noches frías y cocinamos nuestras comidas al fuego. Los días eran templados, perfectos para caminatas

por la montaña más alta de Vermont. Subí la montaña con mi padre, que en ese momento tenía 44 años.

Recuerdo el bosque, el sendero de tierra y trepar por las rocas. Mi padre disfrutaba de veras. No existía la prisa. Un viaje feliz y recuerdos mágicos.

Y, cosas de la vida, terminé pasando del año 1995 a 1999 en la facultad de medicina en Burlington, a sólo unas pocas millas de la montaña.

Para una vida más larga y plena, recomiendo **realizar caminatas rápidas cuesta arriba** con frecuencia, en cualquier estación. Como las de nuestra acampada de aquel año. Y tampoco subestime nunca los beneficios de caminar de regreso, bajando.

De hecho, las investigaciones muestran que tanto las caminatas cuesta arriba, como cuesta abajo, son buenas para el corazón, la movilidad general, la fuerza muscular y la salud metabólica.

Y recuerde, siempre es más memorable hacerlo con un ser querido. Siempre.

Alan Inglis MD