



Nuestros corazones están en riesgo

Con base en varios estudios, sabemos que tu dieta puede beneficiarte o perjudicarte cuando se trata del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Los alimentos saludables para el corazón, como frutas, verduras, granos integrales y pescado, deberían ser los elementos básicos de nuestra dieta diaria. Desafortunadamente, para muchas personas no es así.

Luego de haber visto a familiares y amigos padecer las consecuencias de no consumir nutrientes esenciales para la salud del corazón, desarrollé CardioSentials[®], el cual funciona en varios niveles para apoyar la completa salud del corazón. Se ha demostrado clínicamente que reduce el colesterol total, el colesterol malo (LDL) y los triglicéridos, a la vez que aumenta el colesterol bueno (HDL). Su fórmula exclusiva incluye potentes antioxidantes, CoQ10, fitosteroles y otros nutrientes sinérgicos que protegen al corazón y atienden una variedad de factores para reducir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.

Reliv también atiende los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares mediante la combinación probada de Reliv Now[®] y FibRestore[®]. Una prueba clínica aleatoria, doble ciego, controlada con placebos, y efectuada en múltiples centros, descubrió que estos productos reducen el colesterol total y el colesterol malo, a la vez que brindan una variedad de beneficios adicionales a la salud. También se ha probado clínicamente que GlucAffect[®] reduce los niveles de azúcar en la sangre, el colesterol y el exceso de peso, factores causantes de cardiopatías.

Esta publicación de *Ciencia y Salud Hoy* analiza los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos de los nutrientes que pueden tener un impacto positivo y considerable en nuestra salud del corazón.

Recuerda que el conocimiento es poder; úsalo para tener buena salud.

A tu salud,

Carl W. Hastings

Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente y Director Científico de Reliv

Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) de EUA. Los productos Reliv no tienen como fin diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.

Conoce las estadísticas del corazón

- La Organización Mundial de la Salud reporta que las enfermedades cardiovasculares y el infarto causan la muerte de 17.5 millones de personas al año y anticipa que para el 2020, ambos padecimientos serán la causa principal tanto de muertes como de discapacidades en todo el mundo.
- Las enfermedades cardiovasculares son la causa principal de muerte en hombres y mujeres en Estados Unidos.
- Cada año, más de un millón de estadounidenses padecen ataques al corazón, y cerca de medio millón de personas mueren a causa de enfermedades cardiovasculares.
- Alrededor de uno de cada tres adultos en Estados Unidos tiene la presión arterial elevada, factor conocido como riesgo de enfermedad cardiovascular e infarto.
- El endurecimiento de las arterias es un factor importante de riesgo de contraer afecciones coronarias. Estudios recientes han demostrado que las proteínas de soya ayudan a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos, lo cual puede reducir el riesgo de un ataque al corazón.
- 47 millones de personas padecen el síndrome metabólico, el cual es una combinación de síntomas que incluyen una deteriorada tolerancia a la glucosa, así como niveles elevados de colesterol, triglicéridos, presión arterial y obesidad abdominal.
- El síndrome metabólico suele derivar en enfermedades del corazón y diabetes.



Cómo atender los factores de riesgo de las cardiopatías

Dos de los factores más importantes de riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares son el colesterol alto y la presión arterial elevada. Tener sobrepeso o diabetes también aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Hipertensión Arterial

Suele llamarse a la hipertensión arterial “el asesino silencioso” porque normalmente no manifiesta síntomas, lo cual significa que podrías padecerla sin saberlo. Puede causar enfermedades del corazón, insuficiencia cardíaca, infarto, insuficiencia renal y otros problemas de salud.

De acuerdo a un estudio publicado en la gaceta *Nutrition*, el Pycnogenol®, un extracto de corteza de pino marítimo francés, puede reducir la presión arterial en pacientes con diabetes, lo cual disminuye el riesgo de ataques al corazón. Los investigadores han descubierto que el 58.3% de los pacientes que toman Pycnogenol lograron una presión arterial sistólica estable, comparado con sólo el 20.8% del grupo placebo.

Además, un estudio publicado en mayo del 2008 en el *Journal of Nutrition Research* mostró que el Pycnogenol disminuye simultáneamente la glucosa y la presión arterial, junto con el colesterol malo.

El Pycnogenol se encuentra en muchos de los productos Reliv, incluyendo Reliv Now®, GlucAffect® y en las Barras Nutricionales de Relivables™.

Colesterol

Cuanto más elevado sea el colesterol en la sangre, mayor será el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o de tener infartos.

Numerosos estudios han descubierto que el complejo vitamínico B –el cual incluye B3, B6 y B12, ácido fólico y biotina– es efectivo en la reducción del colesterol y, por consiguiente, reduce el riesgo de tener un infarto. El complejo vitamínico B reduce el nivel de homocisteína, un compuesto de la sangre que irrita las paredes de los vasos sanguíneos. Esta irritación aumenta la inflamación que puede ser la causa fundamental de las cardiopatías.

La soya es otra opción para disminuir tu colesterol malo y aumentar el colesterol bueno. La soya también incluye fibra dietética, proteínas de alta calidad, hierro, ácidos grasos esenciales y otros nutrientes importantes que benefician a tu corazón. De forma natural, la soya contiene fitoesteroles, los cuales ayudan a bloquear, y por ende reducir, la absorción de colesterol en el tracto digestivo.

Cada porción diaria de CardioSentials® de Reliv incluye 1.5 gramos de fitoesteroles, lo cual cumple con la recomendación diaria de la Asociación Estadounidense del Corazón (1 a 2 gramos por día) para un corazón saludable. El complejo B y la soya se encuentran en muchos de los productos Reliv.



El síndrome metabólico y tu corazón

El síndrome metabólico es una conjunción de tres o más de los siguientes factores: elevados niveles de colesterol, presión arterial, glucosa en ayunas, triglicéridos y grasa abdominal. Si tienes síndrome metabólico eres más vulnerable a contraer enfermedades cardiovasculares y diabetes, los cuales a menudo van de la mano.

Las personas con síndrome metabólico tienen el doble de riesgo de tener arterias obstruidas, lo cual aumenta el riesgo de padecer un ataque cardíaco o una embolia. Además, el síndrome metabólico también pone a la persona en riesgo de tener insuficiencia cardíaca, una condición en la cual el corazón se debilita progresivamente y no puede bombear suficiente sangre para las necesidades del cuerpo.

GlucAffect® de Reliv contiene potentes ingredientes que trabajan juntos para crear una fórmula clínicamente probada que ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre, así como el colesterol, la presión arterial y el sobrepeso, todos causantes de enfermedades cardiovasculares.

Un estudio publicado en mayo del 2008 en el *Journal of Nutrition Research* demostró que el Pycnogenol, un ingrediente básico de GlucAffect, disminuye simultáneamente la glucosa y la presión arterial, junto con el colesterol malo. GlucAffect también contiene Omega-3, que no sólo mejora la sensibilidad a la insulina y reduce el azúcar en la sangre, sino que también apoya la salud cardiovascular y mantiene los niveles óptimos de presión arterial y de colesterol.

Fuentes:

Para obtener una lista completa de referencias de esta publicación, visita el anexo especial que se encuentra publicado en Ciencia y Salud Hoy en el sitio web www.reliv.com >> Los Productos >> Salud y Bienestar >> Ciencia y Salud Hoy.