Novedades sobre nutrición
Alimentando al mundo con conocimientos
Noviembre Del 2013

Centro Dietético Dole

Polifenoles y Longevidad

Eating Colorful Food Could Prolong Life

El mes pasado hicimos un informe sobre un estudio que sugería que comer frutas y vegetales puede ayudarlo a vivir más tiempo, este mes ofrecemos pruebas más convincentes de que una dieta a base de plantas está vinculada a una vida más larga y saludable. ¡Esta vez los investigadores revelan una asociación que podría indicar el por qué! El estudio multi-institucional de septiembre del 2013 se publicó en el *Journal of Nutrition* (Boletín Nutricional) y muestra que los sobrevivientes tuvieron un nivel 14% másalto en un biomarcador de consumo de frutas y vegetales que se origina de los compuestos polifenólicos antioxidantes responsables de dar su color vibrante a las frutas y vegetales.

Se enlistó a un total de 807 hombres y mujeres de 65 años de edad y mayores de la región de Chianti en Toscana Italia en el estudio. Inmediatamente después de unirse al estudio los investigadores estimaron el consumo total de polifenol dietético (TPD) de los participantes por medio del cuestionario estándar de frecuencias de comidas o FFQ, pero decidieron además medir la concentración de polifenol urinario total (PUT). La aparición de estos marcadores polifenólicos en la orina indica que estos compuestos en realidad pasaron por todo el cuerpo y es una medición directa de la cantidad de estos compuestos a los que los participantes han estado expuestos. Los investigadores hicieron una hipótesis de que esta medida es un indicador más preciso del consumo real en lugar del estimado que obtuvieron por el FFQ. Durante los doce años siguientes a su participación un 34% (274 personas) de los participantes del estudio había fallecido, 41% (112) de cáncer, 24 (66) de enfermedades cardiovasculares y un 35% (96) de una variedad distinta de causas. Luego los autores correlacionaron los valores del TPD (Estimado) y el PUT (Estimado) con la mortalidad utilizando modelos estadísticos. Luego de ajustar los factores potencialmente confundidores como por ejemplo la edad, sexo, índice de masa corporal, status de fumador, etc. la línea de base del PUT era aproximadamente un 14% más alta en los sobrevivientes del estudio versus los fallecidos mientras que la línea de base del TPD no era distinta. Análisis adicionales de los datos revelaron que aquellos en el tercio más alto de las medidas PUT tuvieron una tasa de mortalidad un 30% menor que aquellos en el tercio más bajo. Nuevamente el TPD no era distinto. Los autores sugieren que los participantes mayores con una medición baja del PUT pudieran encontrarse en un riesgo mayor de fallecer, por lo tanto un alto consumo dietético de polifenoles que sólo puede obtenerse de alimentos a base de plantas podría estar relacionado con la longevidad. Esta asociación no se escogió del TPD derivado del FFQ.

¿Entonces, cuál es la mejor manera de incrementar su consumo de polifenoles? ¡Simplemente consuma más las deliciosas frutas y vegetales! ¡No sólo podría vivir más sino que también podría disfrutar de una piel más saludable, una presión sanguínea más baja e incluso una protección a la radiación cósmica! ¿Entonces, que debe consumir para poder estar en ese tercio superior del PUT del cual se habló en el estudio? Bueno, el FFQ puede darnos una buena idea de ello, siendo el tercio superior de consumo de polifenoles equivalente a lo que podría obtener comiendo todos los días dos tazas de arándanos, o una deliciosa manzana roja y una banana, ¡En realidad no es mucho si se considera que si completara 9 de las 13 porciones de frutas recomendadas todos los días usted estaría muy por encima de este mínimo!

Últimas noticias

LA DIETA PODRÍA DISMINUIR LA DIABETES

En esta edición

Centro Dietético de Dole
- POLIFENOLES Y LONGEVIDAD
- SUPLEMENTOS DE LA VITAMINA D Y DENSIDAD ÓSEA
- PUBLICIDAD DE COMIDAS RÁPIDAS EN TV = ADOLESCENTES CON SOBREPESO

Archivo de noticias de nutrición
- LA DIETA PODRÍA DISMINUIR LA DIABETES
- ENTRENAMIENTO FORTALECEDOR PARA AQUELLOS DE MÁS DE 90
- DIETA PARA LA DEPRESIÓN

Receta del día

Ensalada de calabacines recién cosechados

Suplementos de la vitamina D y densidad ósea

Suplemento de la eficacia en cuestión

Los suplementos de la vitamina D se utilizan ampliamente en la lucha contra la densidad ósea decreciente a medida que envejecemos, especialmente después de los 50, pero ¿funcionan estos? La respuesta es un retumbante "no" de acuerdo a un nuevo meta-análisis recientemente publicado por investigadores de Nueva Zelanda. El documento de revisión de octubre del 2013, publicado en el *Lancet* determinó un incremento bajo o ninguno en la densidad ósea de quienes consumen suplementos, llegando a la conclusión de que, por lo menos en lo que concierne a densidad ósea, ¡los suplementos de Vitamina D sean a lo mejor un desperdicio de dinero!

Los investigadores identificaron 23 estudios con una duración total promedio de dos años y que cubrían a 4.000 participantes, 92% de los cuales eran mujeres con una edad promedio de 59 años. De los 23 estudios compilados, se realizaron 70 conjuntos de pruebas estadísticas individuales que asociaban el suplemento de vitamina D con la densidad ósea. ¿Por lo tanto qué fue lo que encontraron? Bueno, la abrumadora mayoría de estas pruebas, 89%, no mostró una asociación significativa en lo absoluto, conduciendo a que los autores concluyeran que "...el uso de suplementos de vitamina D para la prevención de osteoporosis es inadecuado". Ahora, 9% de las pruebas mostró una pequeña asociación benéfica pero solo una de ellas lo demostró en realidad a lo largo de varios sitios de pruebas de densidad mineral ósea y 3% de las pruebas demostraron en realidad una asociación negativa.

Esta no es la primera vez que se ha demostrado que los suplementos son poco útiles. Dado que la vitamina D no es muy común en los alimentos (Excepto en algunos cereales en leche y jugo de naranja enriquecidos) y aparentemente los suplementos de la Vitamina D no funcionan, ¿Qué puede hacer al respecto? La mejor manera de obtener lo que necesita es una exposición sana al sol. Se obtiene estando aproximadamente 15 minutos con los brazos y piernas descubierto, si es más tiempo que este tendrá que utilizar un bloqueador solar para proteger su piel. Las buenas noticias son que la vitamina D es liposoluble por lo tanto se acumula en los depósitos grasosos de su cuerpo, por lo tanto mientras más genere en el verano más tiempo durará su abastecimiento almacenado durante el invierno. Evitar la exposición al sol totalmente de seguro conducirá a un déficit de vitamina D. No es una buena situación, en especial cuando los niveles inapropiados se relacionan a una falta de control del apetito, incontinencia y un incremento de peso más rápido en los niños.

Publicidad de comidas rápidas en Televisión = adolescentes con sobrepeso

La capacidad de recordar los comerciales incrementa el riesgo de obesidad

A los adolescentes les encanta la televisión y las cadenas de comidas rápidas saben esto, quizás no es de sorprenderse que un nuevo estudio sugiera que este tipo de publicidad realmente funciona. El estudio de varios autores del 2013 que apareció en el *American Journal of Preventive Medicine* (Boletín americano de medicina preventiva) determinó que los adolescentes con una capacidad alta de recordar la publicidad de comidas rápidas no sólo tenían más probabilidad de ser obesos sino que, de acuerdo a los autores, ¡son más propensos a adoptar conductas de consumo de comidas con calorías concentradas en el futuro, perpetuando así un círculo vicioso de exceso!

Entre el otoño del 2010 y la primavera del 2011 se contactó a aproximadamente 6.500 hogares en los EEUU por medio de un método aleatorio de marcado de números telefónicos. Aproximadamente 2.500 de estas llamadas resultaron en que una persona de entre 15 y 23 años de edad completara una encuesta basada en la Web la cual

medía la capacidad de los participantes para recordar un conjunto aleatorio de 20 imágenes asociadas con publicidad en Televisión de cadenas de restaurantes rápidos (Se quitó los nombres de las marcas). Luego se les hizo preguntas sobre si pudieran recordar viendo la publicidad, si les gustaba y si pudieran identificar correctamente la marca. Esta "evaluación de la receptividad de los jóvenes a la publicad de comidas rápidas por TV por medio de un recordatorio con ayuda de estímulos produjo en corto tiempo un puntaje que se correlacionó después con el IMC (Índice de masa corporal) de los adolescentes. Increíblemente, por cada incremento de puntos en la publicidad de comidas rápidas por TV, que equivale a responder "sí" a las preguntas anteriores y adivinar correctamente la marca de dos restaurantes de comidas rápidas, ¡las probabilidades de obesidad se incrementaron en un extraordinario 19!

Esta inexplicable capacidad de recordar los comerciales de comidas rápidas por TV podría ser un signo de que está viendo demasiada TV, lo cual da una percepción errónea en lo que respecta a su salud. Mucho tiempo sentado en una sala viendo TV está asociado con una presión sanguínea más alta y una mayor asimilación calórica lo cual resulta en obesidad (Especialmente en niños) y una reducción en el tiempo que pasamos afuera expuestos a un buen aire fresco. No debemos olvidar que una simple caminata al exterior rodeado de la naturaleza en su colorida gloria puede promover un recordatorio cognitivo hasta en un 20%.

Archivo de noticias de nutrición

La dieta podría disminuir la diabetes

Celebre el mes de concientización de la diabetes con una dieta mediterránea

Noviembre es el mes de la diabetes en América y a nivel nacional, una enfermedad que afecta casi a 26 millones de personas en los EEUU y se estima que le cuesta al país aproximadamente USD$ 245.000 millones. Ahora, muy recientemente publicado en la prensa, un estudio de investigadores italianos, norteamericanos y griegos en el 2013 demuestra una reducción de riesgo de casi 20% de desarrollar esta enfermedad debilitante si su dieta refleja una versión de consumo bajo de calorías similar a la dieta Mediterránea

El estudio del 2013 apareció en el boletín *Diabetologia* y analizó la información obtenida de una población griega como parte del estudio *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition* EPIC (Estudio europeo de investigación prospectiva del cáncer y la nutrición por sus siglas en inglés). Se enlistó un total de 22,295 participantes entre 1994 y 1995 y se supervisó durante un promedio de 11,3 años. Todos los participantes completaron un FFQ (Cuestionario de frecuencia de alimentos por sus siglas en inglés) para evaluar la dieta. Se evaluó el cumplimiento con la Dieta Mediterránea, definida por su contenido de vegetales, legumbres, frutas y nueces, cereales, pescado y mariscos, así como también un alto índice de grasas desde monosaturadas hasta saturadas y alcohol con moderación, por medio del cálculo de un MDS (Puntaje de la Dieta Mediterránea) que iba de 0 (Cumplimiento mínimo) hasta 9 (Cumplimiento máximo). Se acumularon puntajes sobre el promedio del consumo de estos alimentos. También se acumularon puntos en un consumo por debajo del promedio de productos lácteos y cárnicos. Se identificó de los registros médicos de los participantes una incidencia de diabetes tipo 2. Se registraron durante el estudio 2.330 incidencias de diabetes tipo 2. Un análisis estadístico demostró que aquellos en el 25% más alto (MDS = a 6 o mayor) de cumplimiento, disfrutaban de un riesgo menor del 18% de desarrollar diabetes tipo 2 que aquellos en el 25% inferior (MDS = 3 o mayor) de cumplimiento.

El mensaje que nos llevamos es "cambiarnos a la dieta Mediterránea" subiendo nuestro consumo de frutas y vegetales, obteniendo la mayor parte de las proteínas de pescado y

legumbres y asegurándonos de que nuestras grasas sean del tipo saludable y al mismo tiempo disfrutando del vaso o copa ocasional de vino rojo, si gusta. No es un consejo para sorprenderse, ya que los vegetales, pescado, grasas saludables y nueces son muy buenos para usted. Además, vea nuestro artículo del DNN del mes pasado sobre otras armas potenciales para combatir la diabetes a incluirse en su arsenal de salud.

Entrenamiento fortalecedor para aquellos de más de 90

La movilidad mejora más al levantar pesas

Es oficial, ¡uno nunca está muy viejo para levantar pesas! Un nuevo estudio de investigadores españoles publicado en el Boletín Age ha reportado beneficios dramáticos en la fortaleza de los músculos del segmento de más de 90 años simplemente con ejercicios dos veces por semana durante un período de tres meses.

La prueba clínica humana controlada y aleatoria del 2013 supervisó a 24 individuos institucionalizados, de edad promedio 91,9 años, de la región de Pamplona en España quienes fueron elegidos aleatoriamente ya sea para grupos de ejercicios o control. El grupo de ejercicios completó un programa de ejercicios multicomponente dos veces a la semana compuesto de un entrenamiento de fuerza muscular (8 a 10 repeticiones a 40-60% de una repetición máximo), con readaptación de caminata y equilibrio. El grupo de control realizó ejercicios de movilidad 4 días a la semana pero estos movimientos pasivos no se consideraron como un entrenamiento con peso. Se realizaron pruebas pruebas de fortaleza y potencia de las extremidades superiores e inferiores, así como también velocidad al caminar en 5 metros. Entre otros componentes evaluados en los cuestionarios se consideraron la capacidad de levantarse de una silla y la incidencia y riesgos de caídas. Los resultados demostraron que incluso a los 90 años y más, el grupo de ejercicios mostró mejoras en muchas de las pruebas. En particular la velocidad al caminar, la cual permaneció constante para el grupo de ejercicios pero disminuyó en 8% en el grupo de control; la incidencia de caídas disminuyó a cero en el grupo de ejercicios pero aún era significativa en el grupo de control; y la prueba de levantarse desde una silla realizada contando el número de veces que la persona podía levantarse de una silla y sentarse nuevamente en 30 segundos, esta medida por sí sola se incrementó a un abismal 58% (De 6.2 a 9.8 veces) en el grupo de ejercicios pero disminuyó ligeramente en el grupo de control. Estas observaciones se vincularon bien con un incremento en la sujeción manual, flexión de los hombros, fortaleza de extensión de la rodilla así como también medidas de potencia máxima.

La expresión “úsalo o se atrofiará” es cierta para todas las edades, y el entrenamiento de fuerza muscular tiene beneficios en la salud para todos pero especialmente a medida que envejecemos perdemos masa muscular. El ejercicio no sólo mejora nuestra psíquica y nos ayuda a perder peso, sino que mejora nuestra mente. ¡Los ejercicios aeróbicos también son buenos para usted!

Dieta para la depresión

Mientras peor sea su dieta mayor el riesgo de depresión

¿Alguna vez ha tenido esa sensación de hundirse? Bueno, con los meses oscuros de ayuno de invierno a la vuelta de la esquina, todos podemos sentirnos un poco deprimidos en esta época del año. ¿Qué tal arreglar esto arreglando nuestra dieta? Un nuevo estudio preguntó qué comidas aparentan deprimirnos más y por qué, y esto dio algunos resultados fascinantes.

El estudio de Harvard del 2013 publicado en el Boletín *Brain, Behavior, and Immunity* comparó loa hábitos de alimentación de cuestionarios de frecuencia de alimentos (FFQ) de 43.685 participantes sin depresión (De 50 a 77 de edad) como parte del estudio de *Nurse's Health Study*. Se supervisó a estos participantes durante 12 años desde 1996 y el 2008 durante lo cual se identificaron 2,594 casos de depresión documentada. Además, los investigadores también establecieron un puntaje de patrón dietético inflamatorio (IDP) en base a los efectos de varios alimentos en los niveles de plasma de los siguientes tres biomarcadores clásicos de inflamación: CRP (Proteína reactiva C), interleucina-6 (IL-6) y factor de necrosis tumoral un receptor 2 (TNF-a).

Una vez establecido, este puntaje se calculó para los participantes del estudio. El análisis de los datos reveló que aquellos en el 20% más alto de los puntajes IDP (Por ej. aquellos con el status de inflamación más alto) mostraron un 41% más de riesgo de depresión en comparación con aquellos en el 20% más bajo de los puntajes IDP. En vista de que sabían qué comidas causaban estos cambios en los puntajes IDP los autores pudieron asignar tipos de alimentos a puntajes IDP mayores o menores. Parece que las verduras (Espinaca, lechuga, etc.), vegetales anaranjados/amarillos (Zanahorias, calabazas amarillas, batatas), vino, café y aceite de oliva estaban todos asociados con puntajes IDP bajos. Se asociaron las bebidas suaves endulzadas con azúcar, bebidas dietéticas suaves, granos refinados (Por ej. pan blanco, buñuelos o pastelillos, arroz blanco, pasta y panqueques o tartas), carne roja y margarina con puntajes IDP altos. Por lo tanto una mala dieta le da un puntaje IDP más alto el cual se asocia en cambio a un mayor riesgo de depresión. Además, los investigadores encontraron una relación de respuesta a dosis entre los puntajes IDP y el riesgo de depresión lo cual significa que si su dieta empeora tendrá incluso más probabilidades de deprimirse.

Por lo tanto, sonría este invierno llenándose de deliciosas frutas y vegetales y deje a un lado la carne roja, bebidas azucaradas y granos refinados si desea evitar una inflamación crónica inducida por dieta. Otras buenas maneras de evitar la depresión es practicar el yoga, consumir alimentos que tengan zinc y esto puede ser desafiante, evite las comidas confortantes ya que las investigaciones sugieren que estas no son realmente confortantes en el largo plazo.

Receta del día

Ensalada de calabacines recién cocinados

Porciones: 4
Tiempo de preparación total: 50 minutos

Ingredientes:

- 3 calabacines bellota del mismo tamaño
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de mantequilla, divididas
- ½ tasa de pan de centeno o varios granos, cortar en pedazos de ¾ de pulgada
- 1 Manzana Granny Smith, con cáscara, cortar en pedazos de ½ pulgada
- 2 Cucharadas de jarabe de maple
- 1 Paquete de All Natural Perfect Harvest Kit de Dole®
- Sal y Pimienta Negra Fresca

Instrucciones:

1. Calentar en el horno a 375ºF. Alinear dos planchas de cocción con papel aluminio. Pelar y colocar uno de los calabacines bellota. Corte el calabacín en pedazos de 1 pulgada y sazonar ligeramente con sal y pimienta. Colocar en un pedazo de papel de aluminio de 12 pulgadas y doblar los extremos del aluminio sobre el calabacín y sellar para formar una bolsa. Colocar sobre la plancha de cocción.

2. Cortar en cruz y por la mitad los 2 calabacines restantes; quitar las semillas. Corte los extremos superior e inferior del calabacín de modo que cada mitad se mantenga cuadrada sobre las placas. Cepillar cada uno con unas cuantas gotas de aceite de oliva, sazonar ligeramente con sal y pimienta; colocar en una segunda plancha de cocción.

3. Coloque ambas planchas de cocción en el horno. Hornear la bolsa con calabacines durante 30 minutos. Hornear las mitades de los calabacines hasta que esté casi cocinado, 30 a 35 minutos. Apartar para enfriar.

4. Derrita 1 cucharada de mantequilla en un sartén de 10 pulgadas a calor moderado hasta que hierva. Agregar cubos de pan. Cocinar sobre cada lado de 3 a 4 minutos hasta que esté casi tostado; colocar a un lado. Derretir el resto de la mantequilla en el mismo sartén hasta que hierva; agregar la manzana. Cocinar y agitar de 2 a 3 minutos. Agitar con jarabe de maple y continuar cocinando durante 1 minuto. Quitar del sartén; colocar a un lado.

5. Combinar todos los ingredientes de Perfect Harvest Kit de DOLE en una cacerola grande. Agregar pedazos de calabacín cocinados, pan tostado y manzanas de maple. Agite bien; sazonar ligeramente con sal y pimienta.

6. Transfiera las mitades de calabacines a 4 porciones en platos. Coloque la ensalada en el centro y sirva.

HERRAMIENTAS PARA INSCRIBIRSE

REGÍSTRESE / BÚSQUEDA DE TEMAS / GUÍA DE EDICIONES / CANCELAR REGISTRO

Equipo Del Editorial

INSTITUTO DE NUTRICIÓN DOLE / EDITOR PRINCIPAL: NICHOLAS GILLITT, PhD

El material utilizado como antecedentes para las publicaciones del DNI (Instituto de Nutrición Dole) viene de literatura médica revisada por colegas, incluyendo estudios básicos de laboratorio y pruebas clínicas constantes en humanos. Ocasionalmente, reportamos sobre nuevos descubrimientos, investigaciones en etapa inicial de interés para el público en general, reconociendo que dichas investigacionesson incompletas y preliminares. No se pretende que la información del DNI reemplace consejos de expertos, medicinas prescritas o tratamientos de un doctor médico certificado.

Todo el Material del 2013 de Dole Food Company Inc.
Cualquier reproducción sin el permiso expreso de Dole Food Company está estrictamente prohibida
www.dole.com