

La empresa Neolife informa de la importancia de los suplementos para preservar la salud cardiaca

El 50% de los pacientes de un reciente estudio de The Journal of Internal Medicine tenían carencias de zinc, selenio, cobre, hierro o coenzima Q1

Comer con el corazón: el impacto de los micronutrientes en la insuficiencia cardiaca

Las dos variables, lo micro y lo macro, como sucede en la economía, son fundamentales para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, y, por ende, de todo el organismo. Hablar de macronutrientes es referirse los hidratos de carbono, los ácidos grasos y las proteínas, principales fuentes de energía de las células musculares del corazón, y cuando se alude a los micronutrientes se hace referencia a las vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales.

Todos y cada uno de ellos, en equilibrio constante, ayudan a mantener al corazón alejado de enfermedades que suponen la primera causa de muerte en todo el mundo, que afectan por igual a hombres y mujeres y que ocasionan un gran coste socio sanitario. Ahora bien, es la ingesta adecuada de micronutrientes la que tiene finalmente la última palabra en cuanto a este órgano y a su funcionamiento saludable. Los macronutrientes aportan la energía, pero son los micronutrientes quienes logran que la producción y gestión de dicha energía sea eficaz para la compleja maquinaria que es el cuerpo humano.

Lo explica desde Neolife el doctor César Montiel, que añade que “la ingesta adecuada de micronutrientes tiene un gran impacto en el corazón humano y en su capacidad para recuperarse del daño”. Este problema, añade, “se observa con frecuencia en pacientes con diferentes patologías cardiacas y se han documentado deficiencias de múltiples micronutrientes, como vitamina A, calcio, magnesio, selenio zinc, hierro, vitamina D y yodo”.

Patologías como la insuficiencia cardiaca, en la que se centran estudios, pruebas y papeles científicos de todo el mundo. El más reciente llega del sueco Journal of Internal Medicine y pone el énfasis en la posible incidencia de los micronutrientes en esta patología, es decir, en los problemas del músculo del corazón para bombear la sangre. Un trabajo que realiza unas tres mil millones de veces a lo largo de la vida a un promedio de 70 veces por minuto.

La clave se encuentra en las mitocondrias, que son orgánulos celulares que se ocupan de obtener energía para la función cardiaca y que se apoyan para ello en un nivel óptimo de selenio, hierro, zinc, coenzima Q10 y cobre. Cuando estos no se dan, se produce un trabajo deficiente del músculo, y, en definitiva, una función mitocondrial defectuosa. Así, advierte el informe: “la deficiencia de micronutrientes tiene un alto impacto en la función mitocondrial y debería ser considerada como un factor adicional en la ecuación del fallo cardiaco”.

Alimentos contra la insuficiencia cardiaca

¿Y dónde se está produciendo el fallo? Una vez más, en la dieta, responde César Montiel. La

alimentación balanceada, rica en nutrientes básicos debe ser complementaria a cualquier tratamiento farmacológico para tratar enfermedades del corazón. La dieta mediterránea en toda su expresión es óptima en este sentido. Basta con echar un vistazo a las propiedades de los alimentos que la integran para encontrar esos cinco elementos básicos para la salud del corazón. Pónganse como ejemplo de alimentos ricos en zinc frutos secos como las almendras o los anacardos, mariscos de concha como la almeja o la ostra y carnes rojas o magras, pollo y pavo.

Legumbres como la lenteja, los garbanzos o las judías son ricas en hierro, mineral también presente en las sardinas, en la carne roja o en verduras como el brócoli.

Encontrar el selenio en varias frutas: plátanos, sandía y fresas, además de los champiñones y las nueces.

El cromo está presente en moluscos como el mejillón, en el maíz, el tomate y también en el huevo.

Pescados como el salmón y la trucha, son, por último, ricos en encima Q10.

Los suplementos, claves en la educación de la salud cardíaca

Sin embargo, y a pesar de tener estos alimentos y otros de propiedades similares en la oferta alimentaria los análisis nutricionales no siempre arrojan buenos datos. En este caso en The Journal of Internal Medicine, una de las conclusiones principales es que el 50% de los pacientes estudiados tenían carencias de uno o varios de los micronutrientes arriba citados. La principal es que "la evidencia clínica disponible respalda la utilidad de la suplementación con algunos micronutrientes para mejorar el manejo de la insuficiencia cardíaca además de la terapia farmacológica basada en la evidencia", como por ejemplo los utilizados en consulta médica en Neolife, y respaldados por la línea de suplementación antienviejimiento Neoactives como son el NeoMineral Plus -rico en oligoelementos como el hierro, zinc y selenio- y el NeocoQ10-Ubiquinol, diseñada con la mejor concentración de coenzima Q10 en forma de Ubiquinol.

Es decir, los suplementos serían una parte importante del tratamiento para prevenir y tratar la insuficiencia cardíaca en particular y las enfermedades de este órgano en general. En la misma línea, el experto de Neolife, considera que dicho aporte de vitaminas, minerales y oligoelementos debe realizarse de manera personalizada y por un profesional médico experto.

Así, además de "comer con el corazón", en el cerco a la arteroesclerosis, la insuficiencia cardíaca, los problemas en las válvulas, las arritmias y otros deben tenerse en cuenta también la vitamina A, el calcio, el magnesio, la vitamina D y el yodo, que los podemos encontrar en formulaciones precisas en varios de los suplementos, como lo son el NeoVit D3 y NeoVitamin Plus. No es que exista, finaliza Montiel, una relación causal entre la aparición de estas patologías y el déficit de estas sustancias, pero estudios como el citado y otros evidencian su importancia en su tratamiento.

César Montiel es experto en Medicina Antienviejimiento de Neolife.

Datos de contacto:

Neolife

917325950

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>