

## HAY TRILLONES DE MOTIVOS POR LOS QUE TÚ DEBERÍAS TOMAR SUPLEMENTOS

Tu cuerpo contiene trillones de células. Miles de millones de nuevas células son creadas todos los días. Cada célula es cómo un motor de alto rendimiento. Este motor necesita materia prima de alta calidad (nutrientes) para funcionar correctamente. La cantidad y calidad de nutrientes que ingieres afectan todos los sistemas de tu cuerpo: cardiovascular y digestivo, muscular y esquelético, linfático y endocrino, reproductivo, urinario e incluso tu sistema nervioso. En otras palabras, el consumo diario de nutrientes afecta directamente cómo te ves, te sientes y realizas tus actividades.

## TU CUERPO NO PUEDE PRODUCIR POR SÍ MISMO TODOS LOS NUTRIENTES QUE NECESITA

Los científicos definen las vitaminas como compuestos esenciales para la vida. Como tu cuerpo no puede fabricar la mayoría de estas vitaminas por sí mismo, los nutrientes sólo pueden provenir de los alimentos que consumes y los suplementos que tomas todos los días. Con el tiempo, la nutrición adecuada repercute en todos los aspectos de tu salud, desde su capacidad para mantenerla hasta su función en evitar enfermedades derivadas de la desnutrición tales como enfermedades cardiovasculares y diabetes.

## El 60%–90% de las veces, una nutrición adecuada y un estilo de vida saludable pueden evitar muchas enfermedades graves

Todos los días tomas decisiones que contribuirán a mejorar o a perjudicar tu salud. Los estudios demuestran que cuando no comemos lo adecuado, llegamos a un peso saludable, hacemos ejercicio con frecuencia y suplementamos nuestra dieta con los debidos nutrientes, aumenta el riesgo de contraer ciertas enfermedades como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo 2. Un buen estado de salud es algo que se opción, y por esto las enfermedades son también, en muchos casos, algo opcional.

## Enfermedad cardiovascular: la principal causa de muertes en EE.UU.

Cada minuto de cada hora de cada día, alguien muere por un ataque al corazón. Según la Asociación Cardíaca Estadounidense, **80% de todos los casos femeninos de enfermedad del corazón podrían evitarse** si las mujeres se alimentarán adecuadamente y optaran por hábitos de vida saludables.

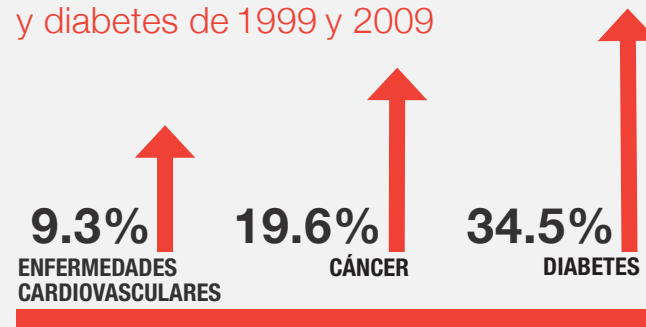
## Cáncer: la segunda causa de muertes en EE.UU.

Aproximadamente uno de cada dos adultos recibirán un diagnóstico de cáncer en algún momento de sus vidas. La Sociedad Estadounidense del Cáncer ha informado que el **60% de todas las muertes relacionadas con el cáncer podrían evitarse** si la gente optara por hábitos de vida más saludables: mantenerse físicamente activo, bajar de peso, dejar de fumar y alimentarse debidamente.

## Diabetes: multiplicadora de enfermedades

Cada año, la diabetes contribuye a causar más de 230,000 muertes. Además, las personas con diabetes tienen de dos a cuatro posibilidades más altas de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral y 10 veces más posibilidades de perder una extremidad por amputación. La diabetes es también la principal causa de insuficiencia renal y ceguera. Un reciente estudio publicado en *Archives of Internal Medicine* sugiere que el **90% de todas las diabetes de tipo 2 pueden evitarse** si nos alimentamos adecuadamente, alcanzamos a un peso saludable, y adoptamos otros hábitos de vida saludables.

## Cambio de la prevalencia del cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes de 1999 y 2009



Fuente: Department of Health & Human Services, *Health, U.S., 2010*

Cambio en el porcentaje de adultos de EE.UU. diagnosticados con enfermedades cardiovasculares, cáncer o diabetes

## Comemos en exceso pero nos alimentamos mal

### LA DIETA ESTÁNDAR DE EE.UU. (S.A.D.) ES UN PROBLEMA GORDÍSIMO

La dieta estándar de EE.UU. causa una multitud de problemas para la salud. Aunque no lo creas, EE.UU. ocupa el puesto 37 en la lista de longevidad, detrás de países como Cuba, Chile, Costa Rica y Grecia, a pesar de toda la tecnología médica e innovaciones farmacéuticas disponibles en la actualidad. Una consecuencia grave de esta dieta estándar S.A.D. es la epidemia de obesidad ¡que afecta incluso a nuestros niños! Es más, la Academia Estadounidense de Pediatría hizo público recientemente que, a menos de que cambien las tendencias actuales, **un tercio de todos los niños que nacen hoy pueden prever una vida más corta que la de sus padres** debido a la diabetes tipo 2.

Nuestros estilos de vida súper ocupados nos conducen a hacer **compromisos de conveniencia** sobre la cantidad y calidad de lo que comemos, y cuándo lo hacemos. Muchos alimentos etiquetados como “saludables” contienen un exceso de azúcar, grasas e ingredientes artificiales.

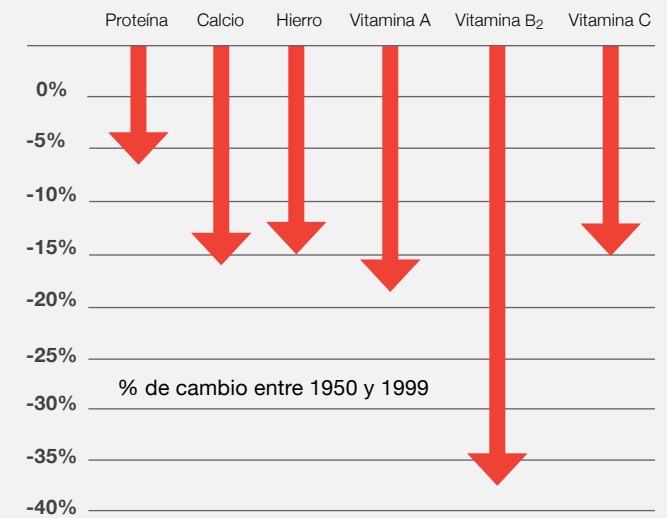
- Consumimos los alimentos rápidamente pero nuestro metabolismo es lento
- Las bebidas gaseosas tienen un suave sabor pero endurecen nuestras arterias
- Nuestros nervios están fritos, al igual que tanta comida basura que ingerimos

La venta de comida rápida ha aumentado casi 2,000% en los últimos 30 años. Un tercio del total de calorías que consumimos proviene de la comida rápida, que carece de elementos nutritivos adecuados. La comida rápida, con su exceso de grasas y carbohidratos, no sólo libera un exceso de calorías: las últimas investigaciones demuestran que puede también causar inflamación aguda. El consumo constante de estas comidas rápidas con alto contenido de grasas y calorías puede conducir a una inflamación crónica, que nos puede poner en riesgo de contraer muchas enfermedades relacionadas incluidas la enfermedad del corazón, diabetes, artritis, ciertos tipos de cáncer y Alzheimer's.

## COMER BIEN NO ES TAN FÁCIL COMO PARECE

El 98% de los estadounidenses no consumen diariamente las siete a nueve porciones de frutas y verduras que se recomienda. Lo que resulta incluso más sorprendente es que a pesar de que intentemos comer correctamente, el valor nutritivo de los productos agrícolas no es igual al que solía ser. De hecho, **en un estudio de 2004 se demostró que en 43 cultivos el contenido nutritivo había descendido hasta en un 38% en los últimos 50 años.**

## Disminución del contenido nutritivo de cultivos de 1950 y 1999



Fuente: Davis D, Epp M, Riordan H. *Changes in USDA food composition data for 43 garden crops, 1950–1999.*

*Journal of American College of Nutrition* Vol. 23(6); 2004: 669-682.

En la dieta del 90% de los estadounidenses faltan nutrientes importantes y esenciales

## Las beneficios comprobados de la suplementación nutricional

La buena noticia es que las investigaciones más recientes sugieren que podemos influenciar positivamente nuestra salud cambiando nuestros hábitos de vida y la calidad de los nutrientes que consumimos.

### UN RECIENTE ESTUDIO REVOLUCIONARIO CORRELACIONA EL CONSUMO DE SUPLEMENTOS A LARGO PLAZO CON UNA MEJOR SALUD GENERAL

Un reciente estudio revolucionario de personas que consumieron una amplia gama de suplementos nutritivos de alta calidad durante 20 o más años ha demostrado ventajas espectaculares en comparación con aquellos que solamente tomaron un multivitamínico o no tomaron suplementos. Estos usuarios de suplementos en el largo plazo presentaban 73% menos de posibilidades de contraer diabetes y 39% menos de posibilidades de sufrir de alta presión arterial. Además, era cuatro veces más probable que se refirieran a su salud como “muy buena” o “excelente”, en comparación con aquellos que no consumen suplementos. En otras palabras, el consumo de una amplia gama de suplementos de alta calidad se relaciona con una mejor salud y un riesgo reducido de contraer enfermedades cardiovasculares, derrame cerebral, diabetes y otras enfermedades.

### TANTOS ESTUDIOS NO PUEDEN ESTAR EQUIVOCADOS

Muchos de los expertos más destacados del mundo en el ramo de la medicina, bioquímica y nutrición estiman que el consumo de suplementos para la nutrición influye positivamente en la salud general. No es posible que médicos de Harvard, Stanford y Yale, así como investigadores de la Asociación Americana del Corazón, la Asociación Médica Estadounidense y la Sociedad Americana Contra el Cáncer, estén todos equivocados. Si deseas mejorar tu salud asegúrate de consumir algunos de los nutrientes más importantes necesarios para que el cuerpo y el cerebro funcionen de manera óptima: multivitamínico, vitamina D, calcio, vitaminas del grupo B, ácidos grasos omega-3, antioxidantes y probióticos.



# 80%

DE TODOS LOS CASOS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN MUJERES PUEDEN EVITARSE



LOS EXPERTOS EN MEDICINA, BIOQUÍMICA Y NUTRICIÓN ESTIMAN QUE EL CONSUMO DE SUPLEMENTOS PARA LA NUTRICIÓN INFLUYE POSITIVAMENTE EN LA SALUD GENERAL.



# 90%

E TODOS LOS CASOS DE DIABETES TIPO 2 PUEDEN EVITARSE



# 33%

DE TODOS LOS NIÑOS QUE NACEN HOY PUEDEN PREVER UNA VIDA MÁS CORTA QUE LA DE SUS PADRES



HASTA

# 38%

SEGÚN UN ESTUDIO DE 2004, EL CONTENIDO NUTRITIVO DE LOS CULTIVOS HA DISMINUIDO HASTA EN UN



# 2,000%

EN LOS ÚLTIMOS 30 AÑOS, LA VENTA DE COMIDA RÁPIDA HA AUMENTADO UN

#### Haz hoy mismo una inversión en ti mismo

Una nutrición adecuada y unos hábitos de vida saludables contribuyen a evitar problemas de salud más adelante.

#### Al comprar una marca de suplementos:

- Mira si hay estudios clínicos sobre los ingredientes o los productos
- Fíjate si la etiqueta menciona ingredientes naturales; evita los edulcorantes, sabores y conservantes artificiales
- Busca una empresa enfocada en la seguridad y la calidad
- Confirma que se ofrezca una garantía incondicional de devolución de tu dinero en caso de que no estés satisfecho



# POR QUÉ LOS BENEFICIOS COMPROBADOS DE LA SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL SON TAN IMPORTANTES HOY.

De TIME, del 22 de junio, 2009. ©2009 TIME. Todos los derechos reservados. Utilizado con permiso y protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Está prohibida la impresión, copia, redistribución o retransmisión de este contenido sin permiso escrito expreso.