



BETA-CAROTENO-BETASOLAR

ALIMENTO: "ANTIENVEJECIMIENTO - BRONCEADO"

FUENTE EFICAZ DE VITAMINA A, EL BETACAROTENO HA ADQUIRIDO GRAN IMPORTANCIA COMO NUTRIENTE PREVENTIVA. AHORA, LOS EXPERTOS SABEN QUE, JUNTO CON NUTRIENTES AFINES LLAMADOS CAROTENOIDES, QUE CONTIENE EL ALGA ESPIRULINA PUEDE PROTEGER FRENTE A LA APARICIÓN DE CARDIOPATÍAS, DE IMUNIDAD, E INCLUSO CANCER.

USOS

Actúa como preventivo frente al cáncer y algunas cardiopatías. Puede anular algunas afecciones precancerosas. Puede contribuir al tratamiento de diversas enfermedades, desde el Alzheimer hasta la infertilidad masculina.

QUE ES

Forma parte de un grupo de nutrientes más grande conocido como carotenoides, los pigmentos amarillo-naranja presentes en frutas y verduras. En ocasiones se le llama provitamina A, porque el organismo lo transforma en vitamina A; sin embargo, proporciona otros muchos beneficios además de suministrar esta vitamina al organismo.

COMO ACTÚA

El betacaroteno, un refuerzo inmunitario y poderoso antioxidante, neutraliza los radicales libres que pueden dañar las células y favorecer la aparición de enfermedades. Parece ser más eficaz combinado con otros carotenoides.

PREVENCIÓN.

Es un famoso aliado en la guerra contra las cardiopatías. Un sondeo realizado a más de 300 médicos inscritos en el Estudio Sanitario de Médicos de la Universidad de Harvard reveló que tomar 50 mg (85.000 UI) de betacaroteno al día reduce en un 50% el riesgo de infarto, derrame cerebral y muertes cardiovasculares. Otros estudios han comprobado que puede evitar que el colesterol LDL ("malo") dañe el corazón y los vasos coronarios por su actividad antioxidante. Los niveles altos de betacaroteno también pueden proteger frente al cáncer de pulmón, tracto digestivo, vejiga, mama y próstata.

PRINCIPALES BENEFICIOS.

Al actuar como antioxidante, el betacaroteno puede prevenir la aparición de algunas afecciones, sobre todo las que afectan a la piel, las membranas mucosas, los pulmones, la boca, la garganta, el estómago, el colon, la próstata, el cérvix y el útero. Además, se ha comprobado que inhibe el crecimiento de células anómalas, fortalece el sistema inmunitario y las membranas plasmáticas, y aumenta la comunicación intracelular. No obstante, existe una contradicción sobre sus efectos anticancerígenos. A principios de 1990, estudios realizados en Estados Unidos y Finlandia hallaron que los fumadores varones que tomaban suplementos de betacaroteno tenían un riesgo mayor de sufrir cáncer de pulmón. A pesar de que hay dudas sobre los resultados, varios médicos recomiendan a los fumadores mantener niveles adecuados del betacaroteno de los alimentos naturales.

OTROS BENEFICIOS.

Como antioxidante, el betacaroteno puede ser útil como coadyuvante en el tratamiento de una amplia gama de enfermedades, como el Alzheimer, el síndrome de fatiga crónica, la fibromialgia, la psoriasis y varias alteraciones de la visión.

CUANTO NECESITA No hay un CDR para el betacaroteno, pero unas 10.000 U.I cumplen con el CDR para la vitamina A. Sin embargo, se necesitan dosis más altas para proporcionar los efectos antioxidantes e inmunizadores totales.

SI TOMA MUY POCO. Los signos de carencia de betacaroteno son similares a los de la vitamina A: visión nocturna deficiente, piel seca, mayor riesgo de contraer infecciones, y formación de células pre-cancerígenas. Las deficiencias de vitamina A son raras: aunque usted no coma frutas o verduras, ni tome suplementos, puede satisfacer sus necesidades de vitamina A con huevos, leche enriquecida u otros alimentos que la contengan.

COMO TOMARLO

DOSIS. El betacaroteno puede ser muy eficaz combinado con otros carotenoides en una fórmula mixta. Casi todas las personas obtienen beneficios con 25.000 UI (15 mg) de carotenoides mixtos al día. Quienes poseen un elevado riesgo de cáncer pueden tomar máximo 50.000 UI (30 mg), 2 veces al día.

RECOMENDACIONES. Tome los suplementos junto con la comida. No se han notado efectos nocivos en mujeres embarazadas ni en periodo de lactancia que tomen 50.000 UI al día como máximo.

OTRAS FUENTES

Las zanahorias son una rica fuente de betacaroteno, al igual que otras frutas y verduras amarillas, anaranjadas o rojas (desde la papaya hasta el melón). Las verduras como el brécol, las espinacas o la lechuga también son beneficiosas; cuanto más oscuras sean, más betacaroteno tienen.

ÚLTIMOS HALLAZGOS

El betacaroteno puede proteger frente a muchos tipos de cáncer, pero también aumentar el riesgo de cáncer pulmonar entre los fumadores. Según estudios recientes, este sorprendente efecto parece ser más marcado en hombres que fuman unos 20 cigarrillos al día, y más aun si su consumo de alcohol es elevado. (Curiosamente, no parece que los ex fumadores corran mayor riesgo.) Según una teoría los fumadores en general tienen niveles bajos de vitamina C, y esto hace que el betacaroteno agudice la formación de radicales libres, en vez de disminuirla.

SABIA QUE

Debe comer más de 500 g de melón fresco para recibir el betacaroteno que tiene una cápsula de 25.000 U.I

PRESENTACIONES

Envases de 90 comprimidos de 500 mg.

"La peor enfermedad es la ignorancia"
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina

44
Información Profesional

Los artículos de la presente revista, según se indica en cada trabajo, están recogidos de diferentes publicaciones españolas (libros, revistas y periódicos), relacionadas con temas de salud y calidad de vida.....