



# CROMO.VITAL

ALIMENTO: "CIRCULACIÓN - DIABETES"

**EL CROMO ES OLIGOELEMENTO QUE ACTUA TAMBIEN COMO UN "QUEMAGRASA", Y FACILITA QUE EL PANCREAS GENERE UN POCO MAS DE INSULINA Y QUE ESTA TRABAJE MAS EFICAZMENTE. POR TANTO ES DE GRAN UTILIDAD POR DIABETICOS Y PRE-DIABETICOS.**

## USOS

Indispensable para degradar proteínas, lípidos y carbohidratos.

Ayuda a mantener niveles normales a glucemia (glucosa).

Puede reducir los niveles totales de colesterol "malo" (LDL) y de triglicéridos en la sangre

Puede ayudar a bajar el peso

## QUE ES

Es un oligoelemento que viene en varias presentaciones químicas. Los suplementos suelen contener picolinato de cromo o polinicotinato de cromo. Otro tipo de cromo es el del complejo ácido dinicotínico-glutiación, presente en la levadura de cerveza. Tomar suplementos de cromo puede ser de utilidad, pues muchas personas no reciben suficiente es la dieta diaria.

## COMO ACTÚA.

El cromo ayuda a emplear la insulina, una hormona que permite a las células utilizar la glucosa como combustible. Si hay suficiente cromo, el organismo emplea la insulina con eficacia y mantiene niveles normales de glucemia. También ayuda a degradar proteínas y grasas.

## MEDECINA PREVENTIVA.

Recibir suficiente cromo puede prevenir la aparición de diabetes en personas con resistencia a la insulina. Este trastorno vuelve al organismo menos sensible a los efectos de la insulina, por lo que el páncreas debe producir más cantidad para mantener controlados los niveles de glucosa. Cuando el páncreas ya no puede suplir la demanda adicional de insulina, surge la diabetes tipo 2. El cromo puede evitar esta evolución, ayudando a emplear la insulina con más eficacia. Como el cromo ayuda a degradar grasas, puede reducir los niveles en la sangre de colesterol "malo" (LDL) y aumentar el "bueno" (HDL), y disminuir así el riesgo de cardiopatías.

## OTROS BENEFICIOS.

El cromo puede mitigar dolores de cabeza, irritabilidad y otros síntomas propios de los niveles bajos de glucosa (hipoglucemia), ya que evita que los niveles de ésta caigan por debajo de lo normal. En casos de diabetes, puede controlar los niveles de glucemia.

La afirmación más polémica lo relaciona con la pérdida de peso y la formación de masa muscular. Aunque algunos estudios indican que el picolinato de cromo a dosis muy elevadas ayuda a adelgazar o aumentar la masa muscular, otros no han hallado beneficios. A lo sumo, el cromo podría contribuir a la pérdida de peso si se combina con una dieta razonable y ejercicio constante. Sin embargo, se necesitan

investigaciones más profundas para determinar cómo influye en ese sentido.

## CUÁNTO NECESITAN

No se ha fijado ningún CDR para el cromo, pero los científicos creen que de 50 a 200 mcg al día pueden evitar su deficiencia.

(Incluso con una dieta saludable y variada, sería difícil obtener el máximo recomendado.)

**SI TOMA MUY POCO.** La carencia de cromo puede provocar un uso deficiente de glucosa. Una falta de cromo quizá no sea una causa de diabetes, pero puede ayudar a desencadenar ña enfermedad a quienes sean propensos a ésta. Además, pueden presentarse angustia, un metabolismo deficiente de aminoácidos, o niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre, en personas que no reciban suficiente cromo.

## CÓMO TOMARLO

**DOSIS.** Los suplementos de cromo suelen venderse en dosis de 200 mcg. *Para una buena salud general:* Tome 200 mcg diarios. *Para mejorar la eficacia de la insulina:*

**RECOMENDACIONES.** Tome 200 mcg de cromo diarios con alimentos o con un vaso lleno de agua, para atenuar la irritación gástrica. El cromo se absorbe mejor si se combina con alimentos ricos en vitamina C (o si se toma junto con un suplemento que la contenga). Los suplementos de carbonato de calcio o los antiácidos pueden reducir la absorción de cromo.

No deje que le confundan las etiquetas que indican que un tipo de cromo, pocolinato o polinicotinato se absorbe mejor que otro. Ninguna investigación fiable respalda tales afirmaciones

## SABIA QUE

El pan integral es una buena fuente de cromo. Los cereales refinados, presentes en el pan blanco, contienen muy poco de este mineral

## PRESENTACIONES.

**Envases de 90 cápsulas con 400 microgramos de Cromo aminoquelado por capsula con alga Spirulina OIKOS.**