

Talaric®

Suplemento Alimenticio

Aceite de Chía (Omega 3 y 6),
Colina y Coenzima Q10



IMPORTANCIA DE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

en los factores de riesgo cardiovascular
y las dislipidemias.



INTRODUCCIÓN

Una nutrición adecuada es un elemento importante en la **prevención** de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. Diversas instituciones sanitarias y organizaciones no gubernamentales han emitido recomendaciones nutricionales para preservar la salud, evitar el desarrollo de algunas enfermedades y aliviar sus síntomas.¹

La principal estrategia para el abordaje de los factores de riesgo cardiovascular debe consistir en fomentar un cambio en el estilo de vida sustentado en la **alimentación y actividad física**. Con frecuencia, los cambios en el estilo de vida no son suficientes para que el paciente alcance

los parámetros óptimos que definen el estado de salud, y la prescripción de medicamentos puede ser excesiva y producir efectos adversos.²

En la promoción de la salud cada vez es más importante el papel de componentes bioactivos de los alimentos.¹ Los **nutracéuticos**, productos cuya definición lo ubica en el límite entre nutrientes y medicamentos, ayudan a proporcionar una **suplementación nutricional específica** y tienen **efectos beneficiosos para la salud**. Además, al ser formulados en polipíldora, los nutracéuticos son muy bien tolerados, tienen un buen perfil de seguridad y ofrecen la posibilidad de tratar más factores de riesgo.²

NUTRIENTES Y SU IMPACTO EN EL RIESGO CARDIOVASCULAR

SEMILLA DE CHÍA



Casi una tercera parte de los componentes de la semilla de chía **es fibra dietética**, de la cual 85-93% es fibra insoluble y el resto fibra soluble. A diferencia de los frutos secos, como cereales o nueces, la fibra dietética contenida en las semillas de chía es mayor. Además, la semilla de chía se caracteriza por su alto contenido de **ácidos grasos poliinsaturados**, en especial **ácido α -linolénico (ALA)** que representa casi **60%** de todos los ácidos grasos, y en cantidades más bajas, ácidos linolénico, oleico y palmítico.¹

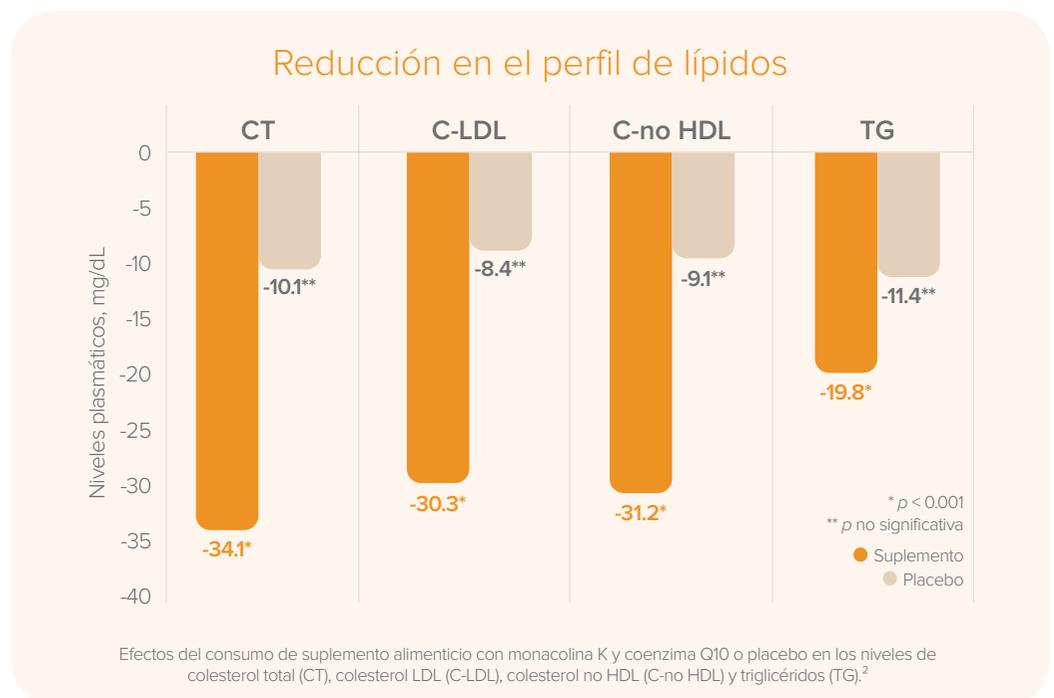
Estudios preclínicos y clínicos han demostrado que el consumo de semillas de chía, solas o en suplementos alimenticios, **disminuye los niveles plasmáticos de triglicéridos, ácidos grasos no esterificados y colesterol total**, así como la presión arterial diastólica y la grasa visceral. En mujeres posmenopáusicas, el consumo de semillas de chía aumentó **138%** los niveles de ALA y **30%** los de ácido eicosapentaenoico.¹

COENZIMA Q10 Y MONACOLINA K

Q10

La **coenzima Q10**, un componente natural de las células vivas, ayuda a **prevenir y tratar algunas enfermedades**, en especial las **cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad y diabetes**. Monacolina (*Monascus purpureus*) participa en la fermentación del arroz blanco, un alimento empleado tradicionalmente en países asiáticos que tiene efectos favorables tanto en la digestión como en la circulación sanguínea. Se ha demostrado que monacolina K, muestra actividad hipolipemiante al inhibir a la 3-hidroxi-3-metilglutaril-coenzima A (HMG) reductasa.^{2,3}

En un estudio aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo de pacientes con síndrome metabólico e hipercolesterolemia moderada se evaluó el efecto de un suplemento que contenía monacolina, coenzima Q10 y otros nutrientes. Después de 6 semanas de tratamiento, los pacientes que recibieron el suplemento alimenticio presentaron **reducciones significativas** en distintos parámetros de laboratorio, mientras que este efecto **no se observó** en quienes recibieron placebo.²



En conclusión, el consumo de **nutracéuticos** como la **semilla de chía, coenzima Q10 y monacolina K** representa una buena estrategia en el control de factores de riesgo cardiovascular debido a sus efectos comprobados en las dislipidemias.

Referencias

1. Kulczynski B, Kobus-Cisowska J, Taczanowski M, Kmiecik D, Gramza-Michalowska A. The chemical composition and nutritional value of chia seeds – current state of knowledge. *Nutrients* 2019;11:1242;doi:10.3390/nu11061242
2. Giuseppe AF, Colleti A, Fogacci F, Bove M, Rosticci M, Borghi C. Metabolism and inflammatory parameters in moderately hipercholesterolemic subjects: a double-blind, cross-over, randomized clinical trial. *High Blood Press Cardiovasc Prev* 2017;24:13-18.
3. Heinz T, Schuchard JP, Möller K, Hadji P, Hahn A. Low daily dose of 3 mg monocolin K from RYR reduces the concentration of LDL-C in a randomized placebo-controlled intervention. *Nutrition Research* 2016;36:1162-1170.

ES VITAL PROTEGER EL CORAZÓN PARA DISFRUTAR

MÁS NOCHES DE PELÍCULA.



BIENESTAR EN EQUILIBRIO



Escaneé el código para visitar nuestro sitio web.

 | NutraCeltics
un equipo por la vida

NUEVO



Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y lo usa.