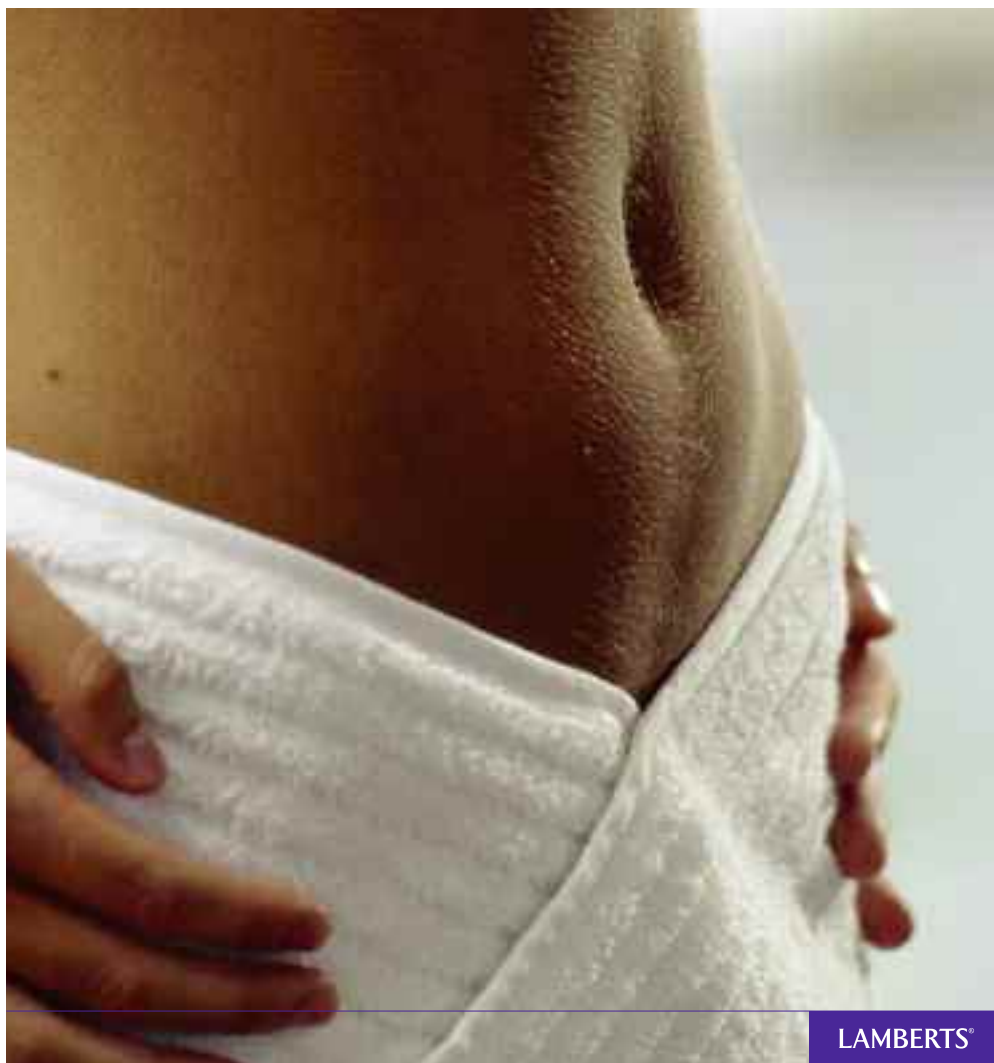


El placer de una buena digestión



LAMBERTS®



2

El placer de una buena digestión

Los problemas digestivos son muy frecuentes; según una encuesta realizada recientemente a 500 europeos, uno de cada dos padece pirosis, indigestión, estreñimiento, diarrea y dolor abdominal casi cada día.

En este folleto le informaremos sobre las propiedades de varios nutrientes y extractos herbales que usados en forma de complementos alimenticios, pueden ser de mucha utilidad en algunas áreas de la salud digestiva.

Irregularidad Intestinal

Las opiniones varían sobre lo que constituye la irregularidad intestinal, pero en general se está bastante de acuerdo con que la persona que presenta una evacuación intestinal inferior a 3 veces por semana se considera “irregular”. La causa mayor de este problema es una baja ingesta de fibra. Una ingesta inadecuada de líquidos es también otra de las causas principales de la irregularidad, ya que el aparato digestivo lo requiere para que el contenido fecal sea del tamaño y la humedad apropiada. La tercera causa más común de irregularidad es la falta de ejercicio, pues el aparato digestivo necesita actividad para usar los músculos y estimular la eliminación de los desechos.

Nutrientes beneficiosos:

Fructo-oligosacáridos

Los fructo-oligosacáridos (FOS) son una clase de fibra soluble natural que proporciona humedad en el sistema digestivo, manteniendo las heces en las condiciones ideales de tamaño y humedad para que su movimiento intestinal sea rápido y eficiente. Pero, además, los FOS disminuyen el pH en el colon, lo que estimula suavemente las paredes del intestino, permitiendo que los desechos se muevan mejor. Ambas propiedades pueden conducir a una mejor regularidad intestinal.

Extracto de Alcachofa

Los beneficios del extracto de alcachofa a nivel digestivo han sido demostrados en numerosos estudios. Entre sus propiedades principales está la de ayudar a las personas que llevan mucho tiempo con irregularidad, es decir, cuando el problema persiste durante más de una o dos semanas. El extracto de alcachofa estimula la peristalsis en el colon (una serie de contracciones musculares rítmicas y coordinadas que ocurren a todo lo largo del tracto gastrointestinal), ayudando a que las heces se vuelvan a mover. Se complementa muy bien con los fructo-oligosacáridos.

Flatulencias e hinchazón abdominal

Los gases excesivos que se acumulan en el aparato digestivo no constituyen una amenaza para la salud pero pueden resultar muy embarazosos. Suelen ser causados por reacciones químicas que se producen después de comer ciertos alimentos como por ejemplo la col y la coliflor. Estos alimentos, al contener carbohidratos complejos, a menudo llegan al intestino semi digeridos, siendo las bacterias las que terminan de digerirlos. Es esta reacción bacteriana la que produce ciertos gases, causando flatulencias a menudo acompañadas por hinchazón abdominal.

Nutrientes beneficiosos:

Extracto de Jengibre

El jengibre es un reconocido carminativo, lo que significa que ayuda a liberar el exceso de gases del aparato digestivo.

Un complemento alimenticio de jengibre le ofrecerá todos los beneficios del jengibre fresco, sin las molestias o inconvenientes de tener que prepararlo. A la hora de seleccionar el producto, elija aquel que se presente en forma de extracto estandarizado, ya que es la única manera de conservar los principios activos que le aportarán el beneficio.

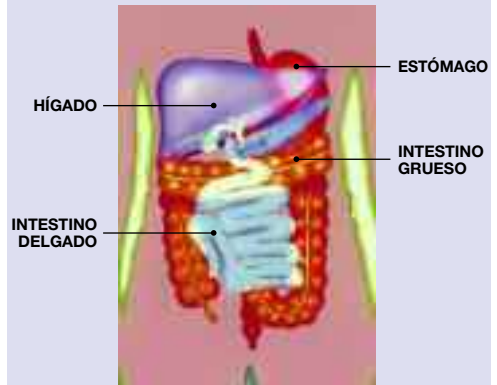
Extracto de Cúrcuma

Hoy en día se están realizando ensayos clínicos en el Reino Unido sobre el uso del extracto de cúrcuma para aliviar las molestias digestivas y los investigadores están entusiasmados con los primeros resultados. Por ejemplo, parece que al impedir la formación de un exceso de gases y ayudar en su liberación, una dosis diaria de extracto de cúrcuma podría contrarrestar la flatulencia y la hinchazón abdominal.

La cúrcuma se puede encontrar como especia; sin embargo, se necesitan grandes cantidades para conseguir los beneficios citados anteriormente, por lo que un complemento alimenticio puede ser de utilidad.

El papel del aparato digestivo

El papel del aparato digestivo es digerir los alimentos y absorber los nutrientes que se encuentran en ellos. Mientras que este proceso no se haga de manera eficaz, es poco probable que nuestra salud se encuentre en un estado óptimo, independientemente de la calidad de nuestra dieta. Las enzimas deben, en primer lugar, descomponer los alimentos ingeridos en sus respectivas moléculas, preparándolas para ser absorbidas en el intestino delgado. La descomposición eficiente de los alimentos es fundamental para liberar los nutrientes vitales que luego deben ser absorbidos a través de la pared intestinal, mediante complejos procesos bioquímicos. Si los alimentos no se digieren adecuadamente, pasan al intestino grueso, donde las bacterias los fermentan, produciéndose gases e hinchazón.



Probióticos

Los probióticos (productos que aportan bacterias beneficiosas, como *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium bifidum*) ayudan a mantener bajo control a las bacterias perjudiciales que viven en nuestro organismo, las cuales son las causantes de los gases. Los probióticos producen ácido láctico y acético, que al acidificar ligeramente el pH, provocan un efecto antiséptico en el sistema digestivo; además, compiten por los nutrientes con las bacterias perjudiciales, que de este modo no pueden proliferar, ni alojarse en la pared intestinal.

Digestión pesada

La digestión pesada es un término que se utiliza para describir una serie de síntomas que incluyen hinchazón abdominal, náuseas, gases y calambres abdominales, que pueden ocurrir después de comer y se conocen de forma más popular como indigestión o dispepsia. Masticar con la boca abierta, hablar mientras se come, masticar de forma deficiente, ingerir comidas excesivamente abundantes (sobre todo ricas en grasas) y comer justo antes de acostarse, son sólo algunas de las causas de este problema.

Nutrientes beneficiosos:

Extracto de Alcachofa

En un estudio de personas con problemas digestivos, un increíble 85 % de los voluntarios, notaron mejoría después de tomar el extracto de alcachofa. Esta planta ha demostrado ser de gran ayuda cuando una persona padece desórdenes digestivos como náuseas, flatulencias, dolor abdominal e hinchazón abdominal.

4 Los investigadores han mostrado resultados positivos al usar el extracto de alcachofa para las personas con dispepsia causada por una inadecuada digestión de las grasas, también conocida como "Intolerancia a los Alimentos Grasos". Se observó una reducción del dolor y/o malestar a nivel del pecho inferior o zona superior del abdomen después de las comidas con grasas, lo cual se cree que se debe a la habilidad de la alcachofa para estimular la producción de bilis desde el hígado.

En un reciente ensayo en el Reino Unido se ha demostrado que esta planta puede actuar más rápido de lo que se pensaba. El uso del extracto de alcachofa redujo los síntomas de dispepsia en tan solo 6 semanas.

Complejo de enzimas digestivas

Las enzimas digestivas son secretadas en el tracto digestivo para descomponer los alimentos en sus compuestos nutritivos. De esta manera, éstos se pueden absorber a través de la pared intestinal y entrar en la sangre. Si este sistema de enzimas no funciona eficazmente, los alimentos pasan al intestino grueso sin estar digeridos, donde son fermentados por las bacterias presentes causando flatulencia, hinchazón y diarrea. Al envejecer nuestra producción natural de enzimas decrece y se ha demostrado que la producción de enzimas también puede verse reducida significativamente durante una enfermedad.

Siempre es mejor utilizar un complejo enzimático que ofrezca todas las enzimas capaces de digerir adecuadamente todos los alimentos, es decir las proteínas, las grasas y los carbohidratos. Es fundamental que el producto proporcione valores de actividad enzimática y no de peso, pues sólo la actividad enzimática asegura los beneficios del producto.

Bromelina

La bromelina es una enzima que procede del tallo de la piña fresca. Es más conocida por sus propiedades como ayuda digestiva, sobre todo para facilitar la digestión de las comidas con alto contenido en grasas o proteínas.

Para que un producto de bromelina sea considerado de máxima calidad y potencia este debe presentar una actividad enzimática de 2.000 GDUs (unidades digestivas de gelatina) por gramo.



Plenitud o Pesadez después de comer

Una sensación de plenitud o pesadez después de comer puede ocurrir a veces incluso sin haber ingerido una comida excesivamente copiosa. Normalmente se suele experimentar una sensación general de incomodidad, pero no de dolor. La causa de esto es una digestión lenta debido a una disminución del movimiento natural del estómago, dejando la comida en reposo demasiado tiempo.

Nutrientes beneficiosos:

Extracto de Alcachofa

Un complemento alimenticio de alta potencia de extracto de alcachofa puede ser especialmente útil para mejorar el proceso digestivo en aquellos con digestiones lentas.

Se conoce que la cinarina y un grupo de compuestos llamados flavonoides son los compuestos de la alcachofa con mayor capacidad de proteger la salud. Por tanto, los complementos alimenticios con extractos de alcachofa de calidad, deben estar estandarizados sobre el contenido de cinarina.

Complejo de enzimas digestivas

Al igual que con el extracto de alcachofa, mejorar el proceso digestivo con un complejo enzimático de amplio espectro puede ser muy útil para aquellas personas con digestiones pesadas.

Este debe ofrecer enzimas de origen vegetal, ya que estas enzimas tienen una alta biodisponibilidad y son más resistentes a la degradación que provocan las condiciones altamente ácidas del estómago.



¿SABÍAS QUÉ...

a lo largo de nuestra vida pasan al menos 100 toneladas de alimentos por el tracto digestivo y el organismo produce 300.000 litros de jugos gástricos para descomponerlos, así el propio aparato digestivo tiene grandes necesidades de nutrientes por el desgaste de sus células y por la síntesis y secreción de enzimas digestivas?

5

Espasmos intestinales

La contracción y relajación alternada de los músculos intestinales (peristalsis) hacen avanzar la comida, aunque a veces esto se interrumpe, como es el caso del Síndrome de Colon Irritable (SCI), donde las contracciones pierden la coordinación, causando lo que se conoce como espasmos intestinales con dolor abdominal.

Nutrientes beneficiosos:

Aceite de Menta Piperita

La menta piperita tiene una larga tradición en su uso como ayuda digestiva y es especialmente efectiva en calmar los espasmos que causan dolor abdominal. Los aceites volátiles de la menta piperita, sobre todo el mentol, son los ingredientes activos claves, aunque los demás constituyentes pueden contribuir también a los efectos terapéuticos de la planta.

Tengo una urgencia

Los cambios o alteraciones en el movimiento peristáltico descritos anteriormente bajo el título espasmos intestinales, también pueden ocasionar diarrea. Otras causas pueden ser una infección bacteriana o viral o la ingestión de alimentos o agua contaminada. Y por supuesto, el tomar antibióticos, ya que destruyen las bacterias beneficiosas del intestino.

Nutrientes beneficiosos:

Extracto de cúrcuma

En un estudio reciente, en el que se utilizó el extracto de cúrcuma para ayudar a prevenir los síntomas del Síndrome de Colon Irritable, como las frecuentes diarreas y flatulencias, se observó en un tiempo relativamente corto una importante mejoría de estos síntomas en los voluntarios, muchos de los cuales llevaban más de 10 años padeciéndolos.

Una teoría actual sobre el Síndrome de Colon Irritable es que esté causado por una leve inflamación intestinal. Desde que se conoce que la curcumina puede inhibir las sustancias inflamatorias, el investigador principal de la universidad de Reading ha teorizado que los medicamentos convencionales antiinflamatorios pueden irritar e inflamar el intestino, mientras que la cúrcuma tiene un efecto positivo.

La cúrcuma se debe suministrar en forma de extracto estandarizado y debe garantizar la presencia de un 95 % de curcuminoides (principio activo), ya que es la dosis que ha demostrado beneficios en los estudios científicos.



Probióticos

En situaciones donde las bacterias patógenas le ganan terreno a las bacterias beneficiosas (a las que nos hemos referido antes, además del estrés), se ha demostrado que puede ser de gran ayuda repoblar el intestino con el uso de un complemento probiótico.

Los microorganismos más utilizados son los de la familia de los *Lactobacillus acidophilus* (predominantes en el intestino delgado) y de los *Bifidobacterium bifidum* (predominantes en el intestino grueso), ya que han sido los más utilizados en los estudios científicos y los que han demostrado sus beneficios.

Fructo-oligosacáridos

Como se detalla en Irregularidad Intestinal, los fructo-oligosacáridos (FOS) pueden ser recomendados para mantener la regularidad. Sin embargo, en dosis más pequeñas pueden ser usados para equilibrar la flora intestinal.

Se ha demostrado que los FOS pueden ayudar a reestablecer el correcto equilibrio de la flora intestinal en tan sólo 2 semanas. Los FOS son el alimento de las bacterias beneficiosas presentes en el intestino grueso; por tanto, fomentan su crecimiento, lo que a su vez hace que se reduzca el número de las perjudiciales.

Para el Síndrome de Colon Irritable funciona particularmente bien cuando se ingiere en conjunto con los probióticos.



Complementos alimenticios de Ayudas Digestivas LAMBERTS®

Ibisene® (extracto de alcachofa)

Eliminex® (fructo-oligosacáridos)

Jengibre Cápsulas (extracto de jengibre)

Cúrcuma 10.000 mg (extracto de Cúrcuma longa)

Acidophilus Extra 10 (probiótico con bacterias L. acidophilus y B. bifidum)

Digestizime® (complejo con enzimas de origen vegetal)

Bromelina 500 mg (bromelina con actividad enzimática de 2.000 GDUs por gramo).

Aceite de Menta Piperita 50 mg (aceite de menta concentrado)



Editado por cortesía de Lamberts Healthcare Ltd, para sus distribuidores Lamberts Española y Lamberts Universal. Esta información ha sido elaborada únicamente con fines informativos y no intenta reemplazar el consejo o tratamiento médico. Antes de iniciar cualquier programa nutricional, debe consultar con un profesional de la salud

LAMBERTS®

Lamberts Española S.L.

C/ Ezequiel Solana 12- Bajo 28017 Madrid

Tlf.: 91 408 95 49

Fax.: 91 377 30 61

Lamberts Universal S.L.

1000 SW 56 st, suite 1 & 2

Miami Florida 33173

Tlf.: 305 412 56 44

Fax.: 305 412 44 87