’La importancia de complementar tu buena dieta” y recuerda ni el mejor complemento nutricional suple una buena dieta alimenticia.

¿Puede la dieta por sí sola proporcionar niveles óptimos de todos los nutrientes que necesita para estar saludable?

Todas las encuestas sobre hábitos alimentarios realizadas en Gran Bretaña desde la década de 1980 muestran que incluso aquellos que decían llevar una dieta equilibrada no consumían las cantidades diarias recomendadas (CDR) básicas.

Además, los gobiernos establecen las dosis diarias recomendadas de vitaminas y minerales para prevenir enfermedades carenciales como el escorbuto o el raquitismo, más que para garantizar una salud óptima. Y hay una gran diferencia entre la ausencia de enfermedad y la presencia de bienestar. Tomemos el ejemplo de la vitamina D

Qué hace: ayuda a mantener huesos fuertes y saludables al retener el calcio. Signos de deficiencia: Dolor o rigidez en las articulaciones, dolor de espalda, caries, calambres musculares, pérdida de cabello….

’La importancia de complementar tu buena dieta”* y recuerda ni el mejor complemento nutricional suple una buena dieta alimenticia.

. Mientras que 5 mcg al día confiere protección contra el raquitismo, 30 mcg al día, más de lo que puede comer, confiere una protección óptima contra una serie de cánceres comunes.

¿Por qué, te preguntarás, una buena dieta no contiene todas las vitaminas y minerales que necesitamos para la salud?

En primer lugar, es una gran suposición suponer que alguna vez lo hizo. La ciencia de la nutrición ha determinado los niveles óptimos de muchos nutrientes que van mucho más allá de los que se pueden consumir en la dieta. Por ejemplo, a medida que envejecemos, la absorción de B12 se vuelve cada vez más difícil. Como consecuencia, muchas personas mayores de 70 años tienen deficiencia de vitamina B12 a pesar de una dieta aparentemente adecuada (la dosis diaria recomendada es de 1 mcg). Los estudios muestran que estas personas necesitan 500 mcg para corregir la deficiencia, ¡eso es 500 veces la dosis diaria recomendada!

Las cantidades diarias óptimas son estimaciones basadas en lo que la ciencia nos muestra que son las ingestas de nutrientes más beneficiosas. Si estos niveles se pueden lograr solo con la dieta, entonces no hay necesidad de

suplementos. Para la mayoría de los nutrientes e individuos, este no es el caso.

Además, los estudios nos muestran que los niveles de nutrientes en los alimentos están cayendo: hay menos vitaminas y, en particular, minerales en los productos frescos hoy en día, por ejemplo, que en los años ochenta. Esto se debe en parte a la agricultura intensiva en suelos carentes de nutrientes y también al almacenamiento de alimentos “frescos” durante más tiempo (por ejemplo, las naranjas pueden tardar entre cuatro y cinco meses desde que se cosechan hasta que aparecen en el estante del supermercado).

Refinar los alimentos (es decir, volverlos marrones a blancos) también elimina valiosos nutrientes. En el trigo, por ejemplo, se eliminan 25 nutrientes en el proceso de refinación que lo convierte en harina blanca, pero solo cinco (hierro

Qué hace: como componente de los glóbulos rojos, el hierro transporta oxígeno y dióxido de carbono hacia y desde las células. También es vital para la producción de energía….

, B1, B2, B3 y ácido fólico

’La importancia de complementar tu buena dieta”* y recuerda ni el mejor complemento nutricional suple una buena dieta alimenticia.

Qué hace: Crítico durante el embarazo para el desarrollo del cerebro y los nervios del bebé. También es esencial para la función cerebral y nerviosa. Necesario para utilizar…

) son reemplazados. En promedio, el 87% de los minerales esenciales zinc

Qué hace: Componente de más de 200 enzimas en el cuerpo, esencial para el crecimiento, importante para la curación, controla las hormonas, ayuda a lidiar con el estrés…

, cromo

Qué hace: ayuda a equilibrar el azúcar en la sangre, normaliza el hambre y reduce los antojos, mejora la esperanza de vida, ayuda a proteger las células, esencial para la función cardíaca. Señales de Deficiencia: Excesiva o…

Y manganeso

Qué hace: ayuda a formar huesos, cartílagos, tejidos y nervios sanos, estabiliza el azúcar en la sangre, promueve células sanas, esencial para la reproducción y glóbulos rojos…

También se pierden. Por supuesto que puedes y debes comer alimentos sin refinar.

’La importancia de complementar tu buena dieta”* y recuerda ni el mejor complemento nutricional suple una buena dieta alimenticia.

Y simplemente no comemos lo que comían nuestros antepasados. Un gorila, por ejemplo, suele consumir más de 1000 mg de vitamina C

Lo que hace: Fortalece el sistema inmunológico – combate las infecciones. Produce colágeno, manteniendo los huesos, la piel y las articulaciones firmes y fuertes. Antioxidante, desintoxicante de contaminantes y protector contra…

Al día, el equivalente a 22 naranjas de supermercado; a menudo comemos menos de una décima parte de esto.

El resultado de una ingesta subóptima de nutrientes es un estado de salud subóptimo. La mayoría de las personas tolera sentirse ‘bien’, aceptando el resfriado, el dolor de cabeza o las úlceras en la boca y tener poca energía, mala digestión, depresión, etc. Como algo normal. Sin embargo, hay muchos estudios científicos publicados en revistas médicas respetadas que demuestran que aumentar la ingesta de vitaminas y minerales por encima de los niveles de RDA puede aumentar la inmunidad, mejorar el coeficiente intelectual, reducir los defectos de nacimiento, mejorar el desarrollo infantil, reducir los resfriados, detener el síndrome premenstrual, mejorar la densidad ósea, equilibrar el estado de ánimo. , reducir la agresión, aumentar la energía, reducir el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas del

’La importancia de complementar tu buena dieta”* y recuerda ni el mejor complemento nutricional suple una buena dieta alimenticia.

siglo XXI y, básicamente, promover una vida larga y saludable.

Por eso el tratamiento Integrativo incluye una buena dieta, jugos frescos ricos en antioxidantes y complementos nutricionales individualizados. Más un estilo de vida adecuado.