

Práctica de actividad deportiva

Primera parte de la entrevista publicada en la revista *Mi Herbolario*
a Belén Martín Santos, experta en Nutrición Ortomolecular, Nutrición,
Kinesiología, Oligoterapia y Auriculoterapia **17 de diciembre de 2008**

¿Qué cambios se deben hacer en la alimentación cuando se quiere practicar un deporte de forma habitual?

DECIDIR PRACTICAR ALGUNA ACTIVIDAD deportiva ya es un cambio significativo en el estilo de vida de una persona, si además se acompaña de una alimentación adecuada, la salud del individuo se verá beneficiada óptimamente.

Dependerá de la edad, sexo, características físicas, actividad elegida y frecuencia de la misma, la correcta preparación de una alimentación adaptada a todos éstos matices.

Con carácter general la dieta deberá seguir unas pautas, siguiendo un correcto equilibrio, tanto de la temporalidad de los alimentos como de variedad y calidad de los mismos.

Partiremos de una dieta mediterránea equilibrada donde se incluya el consumo de pescado azul, vegetales y frutas de estación, cereales integrales, si se consume leche de vaca, en función de la edad, tomarla semidesnatada o desnatada, regulando así un posible exceso de grasa. Se podrá incluir como alternativa leche de soja, arroz o avena.

Las legumbres (bajo índice glucémico) serán otro grupo importante en cualquier dieta relacionada con la actividad ya que éstas son ricas en hidratos de carbono, tienen pocas grasas y además poseen un contenido importante de proteína, minerales como el magnesio, hierro y vitaminas como la B1, la B6 y B9.

La importancia de los hidratos de carbono en la realización de ejercicio es para mantener la resistencia muscular y la capacidad aeróbica y anaeróbica. Si no hay un consumo adecuado de hidratos, en la práctica deportiva, se puede producir un descenso del glucógeno muscular y simultáneamente una oxidación proteica.

Los hidratos son los responsables del almacenamiento de glucógeno en los músculos. De esta manera es necesario incluir en la dieta carbohidratos com-

plejos (éstos se descomponen más lentamente y producen una subida gradual de la glucosa, evitándose así cambios bruscos en la glucemia). Como ejemplo tenemos la pasta, arroz integral, centeno, uvas, plátanos, melocotones, albaricoques, maíz, galletas o bizcocho casero, manzana, legumbres, etc.

Otro grupo importante de alimentos serán las proteínas ayudando a reducir el riesgo de una posible pérdida de masa muscular. Por regla general, la ingesta será de 1 a 1,2 g por Kg de peso al día (se adaptarán a estas cantidades las variables individuales, sexo, edad, constitución, tipo de ejercicio...)

También es importante incluir diariamente vegetales, como hemos dicho anteriormente de temporada, nos aportarán minerales básicos en deporte como el **magnesio** (relacionado con posibles calambres, falta de resistencia, fatiga...), **hierro** (relacionado con diferentes funciones relativas a la producción de energía), **fósforo** (el 15% que no se concentra en el esqueleto contribuye a la utilización de los hidratos, grasas y proteínas para el mantenimiento y reparación celular y en la producción de energía. Interviene en la contracción muscular incluida la del músculo cardíaco), etc.

Algunas hortalizas adecuadas serán las acelgas, espinacas, coliflor, berenjenas, judías verdes, habas, calabacín, calabaza, etc.

Otro grupo importante de nutrientes son las vitaminas que se aportarán a través de las frutas y verduras. Algunas vitaminas serán esenciales en nuestro organismo cuando existe un planteamiento deportivo. Veremos algunas de sus características más adelante en el apartado de suplementación.

Destacaremos también matices relevantes en la dieta como no saltarse comidas, beber agua en abundancia, administrar una cantidad de fibra adecuada y cocinar de una manera sana, evitando los fritos, principalmente.

Continúa en la página siguiente ➔

gratis

EJEMPLAR GRATUITO

Decálogo para combatir el ESTRÉS

- 1 Convencerse de que se puede dominar la situación o influir sobre ella.
- 2 Entregarse a los pequeños placeres de la vida y disfrutar de sus mínimos detalles.
- 3 Dedicarse a sí mismo un tiempo suficiente cada día, como ser individual, como ser importante para sí mismo.
- 4 Considerar los cambios como una forma de crecer, de desarrollar nuevas potencialidades.
- 5 Considerar las crisis y los fracasos como experiencias de aprendizaje.
- 6 No restar importancia a las pequeñas alegrías de la vida, ni acentuar sus molestias.
- 7 Cultivar el optimismo y el pensamiento positivo.
- 8 Alimentar la amistad y la comunicación auténtica.
- 9 Realizar de forma regular ejercicio aeróbico.
- 10 Realizar un control y distribución de su tiempo en las 24 horas del día: Trabajo, familia, ocio, descanso, sueño, estar solo. Balancear los tiempos de compañía y soledad. ©

➤ Extraído de:
Manual ESTRÉS, septiembre 2003

➤ Elaborado por:
MIKEL GARCÍA ITURRIOZ

¿SABÍA QUE...?

© Solgar España / C/Antonio Arguás nº 7 (antes Calle J) Las Rozas 28230 Madrid

La información presentada en este boletín sólo tiene fines educativos e informativos y no intenta reemplazar el consejo o tratamiento médico. Antes de iniciar un programa de salud se debe consultar a un profesional. No se recomienda el uso combinado de suplementos herbarios o nutricionales y medicamentos de prescripción sin el consentimiento de un especialista.

En base a los datos anteriores evitaremos la grasa saturada (p.ej. carne roja y leche), eliminaremos los productos refinados, no se deben consumir alimentos ricos en azúcar blanco, no rotundo a las comidas *fast-food*, reducir la ingesta de alimentos congelados, los cuales pueden haber perdido algunas vitaminas en dicho proceso, alejar de la compra productos con colorantes artificiales, rechazar los alimentos preparados con aceites vegetales hidrogenados (margarinas, por ejemplo).

¿Qué tipos de complementos existen para los deportistas?

En cualquier situación en la que se requiera de una optimización de nutrientes se deberá seguir un método de trabajo adecuado, éste método en suplementación viene definido por un conjunto de nutrientes básicos que forman el cimiento a partir del cual construir una complementación correcta, son los **multinutrientes**.

Éstos combinados ofrecen una seguridad en el funcionamiento de nutrientes individuales, otorgan eficacia al conjunto de complementos que se elijan y por otro lado aportan vitaminas y minerales de carácter esencial en las funciones del organismo.

En el caso que nos ocupa haremos referencia individual a los minerales, vitaminas, aminoácidos, complementos alimenticios y especiales que ayudan a las personas que practican deporte a conseguir un beneficio global.

Algunos minerales que deberán contener estos suplementos serán el **calcio**, **zinc** (interviene en la síntesis de masa muscular y forma parte de la estructura del S.O.D., enzima antioxidante), magnesio (metabolismo del glucógeno, oxidación de grasas y síntesis proteica), **hierro** (principalmente si el deportista tiene una mayor posibilidad de tener unos niveles no adecuados del mineral como las mujeres y vegetarianos). Éste mineral en cantidades no óptimas puede disminuir la capacidad aerobia muscular y disminuir por tanto el rendimiento del sujeto. **Picolinato de cromo** que ayuda al metabolismo de las grasas, fortalece los músculos y equilibra el azúcar en sangre.

¿SABÍA QUE...

El **Octacosanol** es un alcohol alifático presente en la alfalfa, la caña de azúcar, en el germen de trigo y en las hojas de muchas plantas.

El **Octacosanol** es un excelente nutriente que ayuda a la asimilación de magnesio y a la mejora del metabolismo lipídico, ambos factores de gran importancia durante la práctica de deportes aeróbicos. ©

Siguiendo el método de trabajo, otro gran bloque de sustancias importantes en el desarrollo de la actividad deportiva serán los **antioxidantes**. El ejercicio aumenta el estrés oxidativo en el organismo, que a su vez aumenta la producción de radicales libres que pueden causar daño a nivel celular. La principal fuente de radicales libres durante el ejercicio es en las mitocondrias ya que es aquí donde se llevarán a cabo los procesos metabólicos.

Otro proceso destacable en la producción de radicales libres es por medio del ácido láctico que se acumula durante el ejercicio. El ácido láctico convierte al radical libre “débil” en un radical libre más dañino.

Algunos de los nutrientes básicos en la actividad antioxidante serán la **vitamina E** que trabaja en la membrana celular. **Vitamina C**, ésta tiene como actividad la regeneración de la vitamina E, además neutraliza los radicales libres solubles en plasma. Puede además ayudar a disminuir el daño muscular después del ejercicio.

Otros antioxidantes importantes serán el **selenio**, **manganeso**, **zinc**, **cobre**, etc.

El tercer conjunto de nutrientes imprescindibles en deporte son los **aminoácidos**, un complemento que aporte una combinación de éstos será esencial para las personas que realicen deporte y que sufren desgaste muscular.

Algunos de éstos aminoácidos individuales importantes en el desarrollo de la actividad deportiva son:

► **L-ARGININA:** Involucrada en la producción de energía muscular. Convierte el amoníaco (su nivel aumenta con el ejercicio) en urea para ser excretada.

► **L-GLUTAMINA:** Es el más abundante en los músculos. Mejora la fuerza y ayuda a mantener o a ganar masa muscular.

► **BCAA:** Son aminoácidos ramificados, leucina, isoleucina y valina. Éstos son metabolizados en los tejidos musculares y ayudan a evitar la eliminación de otros aminoácidos en el músculo.

► **L-CARNITINA:** Transporta los ácidos grasos a través de la pared celular y dentro de la mitocondria (producción de energía). Las células musculares podrán utilizar los ácidos grasos esenciales para el metabolismo de energía. Contribuye a quemar la grasa.

Un **complejo B** será también suplemento básico para la realización de un deporte. Podríamos destacar como muy importantes la **tiamina**, **riboflavina** y **vitamina B6**.

La tiamina es eficiente en el metabolismo de los carbohidratos y aminoácidos ramificados.

La riboflavina es necesaria para la síntesis de enzimas que intervienen en el metabolismo de glucosa, ácidos grasos y aminoácidos para la obtención de energía.

La vitamina B6 se involucra en el metabolismo de las proteínas y aminoácidos y es importante en el proceso de obtención de energía a partir de aminoácidos.

El ejercicio puede aumentar las necesidades de éstas tres vitaminas.

Otros complementos interesantes en el entorno de la práctica deportiva serán:

► **ÁCIDO LIPOICO:** Potencia los niveles de energía principalmente en el cerebro y en el músculo, durante el ejercicio. Contribuye a evitar la fatiga muscular. Poderoso antioxidante.

► **OCTACOSANOL** (de caña de azúcar): Ayuda a la asimilación de magnesio, mejorando la salud muscular. Mejora el coeficiente respiratorio (aprovechamiento del oxígeno). Aumenta la utilización de carbohidratos y por lo tanto mejora el almacenamiento de glucógeno muscular. Favorece el correcto transporte de ácidos grasos al músculo durante el ejercicio y el consumo de ácidos grasos por parte de la célula muscular durante el ejercicio aeróbico.

► **MSM:** Azufre orgánico, funciona en los procesos de regeneración de tejido conectivo, ayuda a mantener la flexibilidad y elasticidad de las articulaciones, tendones y ligamentos, ayudando a evitar posibles lesiones relacionadas.

► **ESPIRULINA:** Rica en proteína, vitamina B12 y minerales. Ayuda a evitar el agotamiento y la fatiga.

► **PROTEÍNA DE SUERO:** Se conocen como batidos proteicos. La elección de éstos complementos debe revisarse en base a que su contenido sea completo y que se aporten todos los aminoácidos esenciales. Algunos de ellos vienen enriquecidos con enzimas digestivas que favorecen su absorción, así como minerales y vitamina B6 para optimizar la metabolización de las proteínas.

► **COQ10:** Ayuda en la producción de energía. Aumenta la resistencia aeróbica. Función antioxidante. Es sinérgico a la L-carnitina.

► **ASTRÁGALO:** Incrementa la resistencia y vigor durante el ejercicio. Vinculado con la reducción de la fatiga y agotamiento. Tónico pulmonar, ayuda a una mejor respiración durante el ejercicio.

► **D-RIBOSA:** Azúcar simple fabricada por todas las células en el organismo y componente esencial del ATP. Estimula la producción de energía natural. Reduce el estrés asociado con la actividad extenuante. Ayuda al músculo a recuperar su energía.

► **CREATINA:** Regenera ATP. Ayuda a mantener el pH adecuado en el interior de los músculos evitando la acidificación. Ayuda a la utilización de la glucosa regulando el aporte de energía. Aumenta la fuerza muscular. Mejora el rendimiento durante los sprints (corta duración alta intensidad)

► Etc. ©

Fin de la primera parte. En el próximo número publicaremos el resto de la entrevista
Práctica de actividad deportiva

El cuidado de la piel, pelo y uñas en invierno

EN LA ÉPOCA DE INVIERNO la piel, el pelo y las uñas se someten a situaciones que requieren que tengamos un mayor cuidado.

Las uñas permanecen tiempo prolongado cubiertas por calcetines, botas, medias, zapatos cerrados, guantes, etc.

El pelo también puede permanecer más cubierto que en otros meses del año y, en general, se le somete más al uso de secadores de pelo.

La piel tiene menos transpiración y, en aquellas personas que practiquen deportes de invierno, pueden sufrir los efectos de los rayos UVA.

Hay un conjunto de nutrientes que apoyan de forma natural a su cuidado. El MSM, el Alga Roja (*L.coralloides*), la vitamina C, la L-Lisina, la L-Prolina, el Zinc y el Cobre son nutrientes que, usados en combinación, resultan de gran ayuda. ☉

¿SABÍA QUE...

Un **probiótico infantil** puede ayudar a los más pequeños a protegerlos frente a la entrada de agentes patógenos, hongos, bacterias, virus y parásitos. Además, facilita la absorción de los nutrientes y apoya la excreción del exceso de mucosidad en las épocas invernales. ☉

¿Por qué son importantes los antioxidantes azufrados?

ENCONTRAREMOS DIFERENTES NUTRIENTES con contenido en azufre tales como: Cisteína, N-Acetil Cisteína, Ácido Lipoico, Biotina, Metionina, etc. Hay alimentos, como el ajo, ricos en nutrientes antioxidantes azufrados.

Los compuestos azufrados son vitales para la defensa del organismo frente a compuestos tóxicos y metales pesados sobre todo en el hígado, ayudando a la detoxificación y eliminación de numerosas toxinas.

Igualmente son importantes para la función antioxidante de los tejidos respiratorios, ayudando a eliminar la toxicidad producida por el exceso de moco en los bronquios (sobre todo en fumadores).

No hay que dejar de mencionar que favorecen la síntesis de colágeno y por lo tanto la regeneración de tejidos. ☉

La glucosamina el mejor alimento de la articulación

LA GLUCOSAMINA ES UN POLISACÁRIDO. Es una molécula compuesta de glucosa y una amina (nitrógeno y 2 moléculas de hidrógeno).

Es un elemento esencial en la construcción de diferentes compuestos, como los glicolípidos, glicoproteínas, glicosaminoglicanos, hialuronato y proteoglicanos.

Por lo tanto, es importante en las membranas celulares y proteínas de la superficie celular.

Interviene en la formación de las superficies articulares, tendones, ligamentos, líquido sinovial, piel, hueso, uñas, válvulas del corazón, vasos sanguíneos, secreciones mucosas del tracto digestivo, respiratorio y urinario.

La glucosamina centra su actividad en dos grandes áreas:

En primer lugar, se conoce que con la edad la actividad enzimática de la glucosamina sintetasa (enzima que activa la producción de glucosamina en el organismo) disminuye, obstaculizándose la capacidad regenerativa articular.

En segundo lugar, en la práctica deportiva, debido a la necesidad aumentada de glucosamina para la correcta función articular, regenerativa y recuperativa en posibles lesiones dentro de éste ámbito.

¿Cómo funciona?

La glucosamina es una molécula pequeña y soluble en agua. Es fácilmente absorbida por el intestino (hasta un 90%).

Una vez metabolizada por el hígado pasa rápidamente a incorporarse al cartilago articular. La glucosamina se concentra en una mayor cantidad en dicho cartilago, más que en otras estructuras tisulares.

Se elimina principalmente por la orina y una pequeña cantidad de ésta o sus derivados se eliminará por las heces.

Ayuda en la construcción de proteoglicanos (necesarios para estabilizar las membranas celulares) y glicosaminoglicanos (mucopolisacáridos con propiedades elásticas que forman parte de la matriz del cartilago articular, a los que nutren y lubrican). Estos e unen al colágeno para formar el cartilago.

El cartilago (células fijadas en una matriz de colágeno fibroso dentro de un gel concentrado de agua y proteoglicanos) es importante para la flexibilidad de las articulaciones. La glucosamina ayuda a proteger este cartilago.

La glucosamina hace más denso y elástico el líquido sinovial (sustancia viscosa encontrada en la articulación encargada de amortiguar y lubricar la articulación durante el movimiento). De esta forma ayuda a mejorar la capacidad amortiguadora, reduciendo la fricción y el dolor articular.

Así pues, es de innegable ayuda en la regeneración articular, post-esfuerzo o en el ejercicio diario. Su funcionamiento se traduce en una reducción de la inflamación, dolor y rigidez articular.

Nos aporta una función condroprotectora importante en las lesiones articulares. Es decir, protege a los condrocitos (células que forman el cartilago fibroso), los cuales se diseminan entre las fibras de colágeno en la matriz del cartilago.

En resumen, estimula la producción de sustancias necesarias para la correcta función articular y además también estimula la reparación de las articulaciones.

La actividad que aporta es en pequeña medida de carácter inflamatorio, interviene en la reducción del dolor de una manera no inmediata pero si consistente y progresiva, ofreciendo una mejora en este sentido a largo plazo, en complementación continua, no como analgésico directo.

Por último, resaltar la posible intervención de la glucosamina en el ámbito de la cicatrización. En este sentido, sería un acelerador de la curación de heridas disminuyendo el tamaño de las cicatrices.

En este campo hay que destacar la participación de la glucosamina en la síntesis de ácido hialurónico, sustancia viscosa y deslizante que mantiene unidas a las células. Desempeña un papel importante ayudando a los fagocitos a emigrar a través del tejido conjuntivo durante el desarrollo y reparación de las heridas. ☉

¿SABÍA QUE...

La **hoja del Olivo** (*Olea europaea*) es rica en oleuropeína. Este compuesto tiene propiedades fungicidas, bactericidas y antivirales. Por otro lado, los compuestos fenólicos que se encuentran en la hoja del olivo poseen propiedades antioxidantes muy superiores a la de la vitamina E. ☉

CONSEJO

La importancia de la vitamina D en invierno

Día a día la investigación científica certifica la importancia de la vitamina D. La vitamina D esta involucrada en la producción de proteínas antimicrobianas que nos protegen de las infecciones y parece ser que en los desórdenes autoinmunes hay deficiencia de vitamina D.

En invierno hay muchas horas de oscuridad y, por lo tanto, la exposición solar se puede ver disminuida afectando la producción natural de esta vitamina en nuestro cuerpo.

La forma más activa de vitamina D es la D3 (Colecalciferol) extraída a partir de la lanolina.

¿Cómo nos pueden ayudar el **TÉ VERDE** y otros nutrientes en estas fiestas?

POR MUCHO QUE NOS CUIDEMOS en las fiestas navideñas se tiende a comer algo más de lo habitual. El **Té Verde** (*Camellia sinensis*) es un potente antioxidante que ayuda a aumentar la tasa metabólica de la grasa y la desintoxicación. Además, activa enzimas antioxidantes intestinales y la producción de glutatión peroxidada para “desbloquear” al hígado.

Por otro lado, los llamados agentes lipotrópicos (metionina+colina+inositol) pueden ayudar a “eliminar” la grasa acumulada en el hígado, a favorecer la producción de bilis y a “desbloquear” la sobrecarga en el circuito digestivo graso. ☉

El cuidado de los ojos en invierno

LOS OJOS SON UNO DE LOS ÓRGANOS que mantienen contacto directo con el medio ambiente. Esto hace que estén constantemente expuestos a la luz ultravioleta, humo del tabaco y numerosos elementos contaminantes que se encuentran en nuestro entorno. Junto a estos factores ambientales hay que contar también con los factores de cambio propios del proceso de envejecimiento natural.

En invierno la disminución de las horas de luz natural hacen que se incremente el esfuerzo al que sometemos a los ojos.

Todo ello hace que disminuyan los niveles de algunos nutrientes imprescindibles en la salud de los ojos, lo que promueve un proceso oxidativo ocular mayor.

Estos motivos son principalmente los que indicarán la necesidad de contar con un aporte adicional de nutrientes específicos para el mantenimiento de la salud ocular y que ofrezcan a su vez un factor antioxidante específico a los diferentes elementos que componen el ojo.

Los nutrientes directamente relacionados con la salud ocular son las vitaminas C, E, A, el Betacaroteno, la Luteína y la Xeaxantina, los aminoácidos Taurina y NAC y los minerales Selenio y Zinc. Existen plantas como la Eufrasia, la baya de Mirtilo y la hoja de Gingko Biloba que constituyen un apoyo excelente.

Es importante mencionar que los nutrientes anteriores mejoran su función cuando se aportan de forma combinada ya que cada uno apoyará un área específica. ☉

¿SABÍA QUE...

Los **betaglucanos** son una forma natural de fibra dietética soluble presente en algunos alimentos, como cereales (p.ej. cebada, avena y salvado de maíz) y hongos (p.ej. maitake, reishi y shiitake). Un hecho interesante es que una de las fuentes más ricas y con mayor concentración de betaglucanos de la naturaleza son las paredes celulares de la levadura de pan (*Saccharomyces cerevisiae*).

Los betaglucanos también están disponibles en varias presentaciones como complementos alimenticios. Los fabricantes extraen los compuestos clave de la parte soluble de alimentos con fibra o de la levadura de pan y luego eliminan todas las grasas y las proteínas para refinar y purificar el extracto. Básicamente, el beta-1,3 glucano es una forma altamente purificada de un producto alimentario.

En resumen, los betaglucanos son un complemento alimenticio seguro y muy potente con un efecto sistémico que puede describirse como una estimulación inespecífica del sistema inmunitario, combinada con una actividad de eliminación de los radicales libres.

Grupos de personas que se considera podrían beneficiarse de la suplementación con betaglucanos son:

► *Personas con inmunidad alterada por cualquier causa, personas con una incidencia elevada de enfermedades infecciosas, tumores y sometidas a quimioterapia y/o radioterapia; personas de más de 40 años, edad a la que el proceso natural de envejecimiento*

empieza a ralentizar la reactividad inmunitaria; pacientes geriátricos; y otras personas con respuesta inmunitaria deficiente.

► *Personas que puedan verse afectadas por un exceso de radicales libres de fuentes externas o producidas por el propio organismo: Personas expuestas frecuentemente a dosis bajas de radiación, como la luz solar, y a otros tipos de exposiciones como campos electromagnéticos; personas que llevan una dieta sin frutas y verduras frescas y comen alimentos en conservas. La producción excesiva de radicales libres también puede ser el resultado de una enfermedad crónica, como la diabetes o una inflamación crónica.*

► *Personas que hacen ejercicio excesivo, deportistas profesionales y aficionados, y personas sometidas a estrés físico o emocional con deficiencia inmunitaria temporal que puede acabar en infección. Los betaglucanos les pueden proporcionar una inmuoestimulación inespecífica que puede aumentar su resistencia frente a condiciones adversas de la salud.*

► *Sin duda alguna, las personas con riesgo alto de aterosclerosis deberían añadir betaglucanos a su dieta, tomen fármacos para reducir el colesterol o no. La activación de los macrófagos no sólo ayudará a eliminar el exceso de colesterol de la sangre, sino que también puede prevenir una mayor formación de placa en las paredes de las arterias y fagocitar la placa existente, que los macrófagos reconocen como un cuerpo extraño para el organismo. ☉*

¿Y después del **6 de Enero, QUÉ?**

CADA VEZ QUE DEBEMOS RETOMAR lo que muchos llamamos “la rutina” nos cuesta un poco. Nuevamente los estudios, los exámenes, el inicio de un nuevo año laboral, la puesta en práctica de todos los propósitos para el 2010, el ponernos al día en lo que hemos dejado pendiente del 2009, ... Lo más importante en estos casos es la buena disposición personal, una buena alimentación, algo de deporte y vida sana. A todo lo anterior le podemos sumar el apoyo de complementos alimenticios.

En primer lugar, siempre un multinutriente. Un multinutriente es un complemento alimenticio que incluye un amplio espectro de vitaminas, minerales, y en ocasiones otros ingredientes como fitoquímicos, logrando una eficaz sinergia de acción entre sus componentes y las cantidades aportadas de cada uno.

El complementar nuestra alimentación con un multinutriente nos asegura equilibrar el terreno base para mantener el equilibrio adecuado de nutrientes y ayudar al organismo a estar lo “mas fuerte posible” frente a las exigencias del día a día.

Las necesidades de nutrientes varían en contenido y cantidad en función de la edad, por lo que cada grupo de población (niños, jóvenes, adultos y mayores de 50 años) deberían elegir el multinutriente adecuado a su condición.

Por otro lado, el ácido graso DHA puede ayudar en los procesos de memorización, concentración y atención en todas las edades.

No podemos dejar de mencionar la hoja de la planta **Gingko Biloba**, también de gran utilidad como apoyo a la memoria y la concentración, ya que favorece la microcirculación cerebral. ☉