



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

CHITOSÁN



En este ebook sobre el **Chitosán** vamos a desglosar los siguientes conceptos:

¿Qué es el Chitosán?

¿Cómo actúa el Chitosán?

Propiedades y Beneficios del Chitosán

- 1. Para reforzar el sistema inmunológico**
- 2. Para equilibrar los niveles de colesterol**
- 3. Para reducir la tensión arterial**
- 4. Para evitar las infecciones**
- 5. Para la enfermedad de Crohn**
- 6. Para adelgazar**

Cómo tomar Chitosán

Efectos secundarios y contraindicaciones del Chitosán

Con qué otros suplementos se puede combinar el Chitosán

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es el Chitosán?

El Chitosán es una fibra natural extraída del exoesqueleto de ciertos crustáceos marinos y que resulta interesante a raíz de la función que es capaz de llevar a cabo en el aparato digestivo y que no es otra que la de neutralizar las grasas según discurren junto al bolo alimenticio, con posterioridad a su aprovechamiento metabólico.

El Chitosán procede del caparazón que recubre el cuerpo de un crustáceo. Este está compuesto por Quitina, un polisacárido que responde al nombre específico de **N-Acetil-D-Glucosamina**, del que pueden obtenerse considerables cantidades a partir del exoesqueleto de los mencionados invertebrados, entre los que sobresalen la gamba, el camarón, la langosta o el cangrejo.

El crustáceo que contiene mayor cantidad de Quitina y de mejor calidad es el cangrejo de nieve, también conocido como Opilio (*Chionoecetes Opilio*).

Para obtener el Chitosán de los crustáceos debe separarse la Quitina del resto de los componentes de los caparazones. Este proceso implica la eliminación de la fracción de proteínas de la materia mineral que suponen en torno al 50% de la composición química y, de los pigmentos carotenoides, que son los que dotan a los crustáceos de su característico color rojizo o anaranjado.

Partiendo de la Quitina, se obtiene el Chitosán a través de un proceso de desacetilación que consiste en eliminar la fracción Acetilo de la molécula Quitina que, como ya hemos comentado anteriormente, responde a la nomenclatura de N-Acetil-D-Glucosamina.

¿Cómo actúa el Chitosán?

La base del mecanismo de acción del Chitosán en el interior del aparato digestivo es de naturaleza electrostática. Así, según va atravesando el medio ácido del estómago, adquiere carga positiva en los grupos de aminoácidos libres que destacan de las cadenas de N-Acetil-D-Glucosamina.

En cuanto a los lípidos (grasas) cuentan con la carga negativa que les proporcionan los grupos COOH (que definen la estructura de un ácido graso), desencadenando una atracción electrostática actuando como una especie de 'ímán de la grasa' que conlleva la formación de un gel.

El Chitosán es capaz de capturar la grasa en una relación 1:8, es decir, por cada gramo de Chitosán se capturan unos 8 gramos de grasa.

La superficie de este gel creado por el Chitosán secuestra la grasa la cual se acumula en su interior formando una especie de bolo. Este bolo es inmune a la actividad de los jugos gastrointestinales y pancreáticos, y termina siendo excretado a través de las heces. La formación de este gel es posible gracias a la alcalinización típica del medio intestinal, que contrasta con la acidez del estómago.

Además, paralelamente tiene lugar un proceso denominado inhibición competitiva, que se ejerce sobre las enzimas amilasa y lipasa, debido a que estas enzimas tienen una estructura molecular muy similar a la del Chitosán.

Todo ello conlleva en una sustancial reducción de la absorción de las grasas por parte del organismo.

El Chitosán es un compuesto de gran utilidad para reducir la absorción de las grasas en el tracto intestinal, evitando su depósito en los adipocitos.

Propiedades y Beneficios del Chitosán

Entre las propiedades más conocidas y aclamadas del Chitosán, se encuentra el hecho de que aglutina una triada de propiedades biológicas, al ser biodegradable, biocompatible y bioactivo.

El Chitosán es conocido principalmente por sus propiedades para ayudar a bajar de peso. Sin embargo, existen otros muchos beneficios de esta sustancia:

1. Para reforzar el sistema inmunológico

El Chitosán logra reforzar el sistema inmune a través de dos vertientes:

- La inmunidad humoral. Representada por la síntesis de anticuerpos.
- La inmunidad celular. Ejercida por un grupo de células entre las que sobresalen los linfocitos T y B.

El Chitosán ejerce influencia positiva sobre ambas, pero tiene una poderosa activación de las células NK (Natural Killer), cuya función es atacar a las células cancerosas.

2. Para equilibrar los niveles de colesterol

Son numerosos los estudios realizados cuyos resultados demuestran que el Chitosán es capaz de equilibrar los niveles de colesterol en sangre, principalmente el “colesterol malo” o LDL.

Dicho aspecto es de especial importancia si partimos de la base de que la hipercolesterolemia es uno de los principales factores de riesgo para la salud cardiovascular y cerebrovascular (ictus).

3. Para reducir la tensión arterial

Del Chitosán se sabe también que es hipertensor, o sea, que reduce la tensión arterial.

Además, mejora la asimilación del Calcio, un hecho particularmente importante para aquellas personas que sufren Osteoporosis.

Otra de sus propiedades es que ayuda a eliminar la bacteria *Helicobacter Pylori*, desencadenante en el estómago de úlceras gastroduodenales.

También funciona como apoyo en los tratamientos de la anemia.

4. Para evitar las infecciones

El Chitosán también resulta muy útil para evitar las infecciones en dientes y encías. Junto a ello, colabora en la recuperación de tejidos tras las operaciones de cirugía plástica.

5. Para la enfermedad de Crohn

Se han publicado varios estudios médicos que no dejan lugar a dudas sobre las posibilidades del Chitosán como suplemento para tratar a los enfermos de Crohn, un frecuente proceso inflamatorio

crónico que normalmente se instala en los últimos tramos del tracto intestinal.

6. Para adelgazar

El Chitosán es considerado una fibra natural de extraordinaria calidad biológica con excelente capacidad para la absorción de grasas. De ahí su inclusión en las dietas para adelgazar como complemento dietético.

Cada gramo de Chitosán, “secuestra” unos ocho gramos de grasa.

Pero esto no significa que el inicio de la ingesta de Chitosán garantice por sí solo la pérdida de peso. Es importante complementarlo con una dieta equilibrada y con la práctica regular de ejercicio físico.

Además, el Chitosán no cuenta con la capacidad de intervenir sobre los hidratos de carbono, los cuáles pueden provocar un aumento de peso significativo si no son quemados por el organismo.

La dosis diaria recomendada de Chitosán oscila entre los 2 y 3 gramos diarios, por lo que se estarían eliminando entre 16 y 24 gramos de grasa.

Ingiriendo dos gramos de Chitosán antes de una comida que contenga grasas, se estarán desviando del metabolismo una cantidad equivalente a unas 120-160 kilocalorías.

Cómo tomar Chitosán

La dosis media recomendada de Chitosán es de 2000 mg/día, repartidos en las principales comidas del día, normalmente el desayuno y el almuerzo.

Para conseguir los mejores resultados, se recomienda tomar 2 cápsulas unos quince minutos antes del desayuno (junto con dos vasos de agua) y 2 cápsulas unos quince minutos antes del almuerzo (junto con dos vasos de agua).

Es importante beber mucha agua porque facilita la evacuación de las grasas atrapadas por las heces.

¿Durante cuánto tiempo se debe tomar Chitosán?

Lo recomendable es prolongar el tratamiento durante un mínimo de unos 3 meses. Transcurrido los 3 meses es recomendable descansar durante un par de semanas antes de retomar el tratamiento, si es necesario.

Advertir que en tratamientos muy prolongados se puede ver mermada la asimilación de nutrientes (vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales) por lo que se recomienda informar al médico o consultarlo con un especialista antes de tomar Chitosán.

Efectos secundarios y contraindicaciones del Chitosán

Conviene advertir que igual que sucede con cualquier otro producto atrapa-grasas, usar Chitosán puede dejar por debajo de las recomendaciones nutricionales tanto los aportes de Ácidos Grasos Esenciales (Omega 3, 6, 7,9) como de Vitaminas Liposolubles (A, E, D y K).

En embarazo y lactancia no se pueden ingerir suplementos de Chitosán, ya que su ingesta podría ralentizar el crecimiento del feto.

De la misma forma, no pueden tomar Chitosán las personas alérgicas al marisco.

En cuanto a sus efectos secundarios no son habituales y solo se han descrito en muy contadas ocasiones.

Los más conocidos son:

- Sensación de compresión en boca y pecho.
- Picor, erupciones y dermatitis.
- Estreñimiento.
- Hinchazón abdominal.
- Dolor de vientre.
- Náuseas y sensación de estómago revuelto.

Con qué otros suplementos se puede combinar el Chitosán

Si buscas combinaciones sinérgicas y, dentro de un plan para perder peso, puede resultar eficaz asociar Chitosán a cualquier otro suplemento con propiedades saciantes, como la Garcinia Cambogia o la Espirulina.

También es recomendable su combinación con otros suplementos con efectos sobre el sistema digestivo, vesícula o hígado, como la Cúrcuma o el Cardo Mariano.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com