



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

GLUCOMANANO



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

GLUCOMANANO

¿Qué es el Glucomanano?

Beneficios del Glucomanano

- 1. Control del peso**
- 2. Regulación de los niveles de glucosa en sangre**
- 3. Promoción de la salud digestiva**
- 4. Reducción del colesterol**
- 5. Enfermedades intestinales**
- 6. Prebiótico natural**

Dosis recomendada de Glucomanano

Efectos Secundarios y Contraindicaciones del Glucomanano

PICOLINATO DE CROMO

¿Qué es el Picolinato de Cromo?

Beneficios del Cromo

- 1. Regula la glucosa sanguínea**
- 2. Mejora la sensibilidad a la insulina**
- 3. Colesterol**

4. Salud cardiovascular

Síntomas comunes del déficit de Cromo

Dosis recomendadas de Cromo

Contraindicaciones al tomar Cromo

VITAMINA B3

Formas de Vitamina B3

¿Para qué sirve la Niacina y la Niacinamida?

- **B3 para el colesterol**
- **B3 para tratar la osteoartritis**
- **B3 para la diabetes**

Síntomas de déficit de Vitamina B3

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.

GLUCOMANANO

¿Qué es el Glucomanano?

El Glucomanano es una fibra dietética soluble en agua que se extrae de la raíz del Konjac, una planta originaria del sudeste asiático. Es una sustancia viscosa y gelatinosa que se utiliza comúnmente como complemento alimenticio debido a sus posibles beneficios para la salud y la pérdida de peso.

Esta fibra tiene la capacidad única de absorber grandes cantidades de agua, lo que le permite formar un gel espeso en el estómago cuando se consume. Este gel proporciona una sensación de saciedad y plenitud, lo que puede ayudar a reducir el apetito y la ingesta de alimentos, lo que a su vez puede ser muy útil para controlar el peso y adelgazar.

Beneficios del Glucomanano

El Glucomanano ofrece una variedad de beneficios para la salud, que van desde el control del peso hasta la mejora de la salud digestiva y la regulación de los niveles de azúcar en sangre.

A continuación, exploraremos en detalle estos beneficios:

1. Control del peso

Uno de los beneficios más destacados del Glucomanano es su capacidad para promover la pérdida de peso.

Debido a su capacidad para formar un gel espeso en el estómago cuando se consume con agua, el Glucomanano puede aumentar la sensación de saciedad y plenitud, lo que puede ayudar a reducir la ingesta de alimentos y las calorías totales.

1 gramo de Glucomanano puede absorber hasta 200 ml de agua.

Al reducir la cantidad de alimentos que se consumen, el Glucomanano puede ser útil para aquellos que buscan perder peso o mantener un peso saludable.

2. Regulación de los niveles de glucosa en sangre

El Glucomanano también puede ser beneficioso para aquellos que buscan controlar sus niveles de azúcar en sangre, especialmente para las personas con diabetes tipo 2 o resistencia a la insulina. Al retrasar la absorción de carbohidratos en el intestino delgado, el Glucomanano puede ayudar a prevenir los picos de glucosa después de las comidas y mejorar la sensibilidad a la insulina.

3. Promoción de la salud digestiva

Como fibra dietética, el Glucomanano puede promover la salud digestiva al estimular el movimiento intestinal y prevenir el estreñimiento. Al aumentar el volumen de las heces y ablandarlas, el Glucomanano puede facilitar el paso de los alimentos a través del tracto digestivo y promover una función intestinal saludable.

4. Reducción del colesterol

Algunos estudios sugieren que el Glucomanano puede ayudar a reducir los niveles de colesterol total y colesterol LDL ("malo"), lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar la salud cardiovascular.

5. Enfermedades intestinales

Las enfermedades intestinales, como la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), son trastornos multifactoriales que afectan el sistema digestivo y cuyo desarrollo está influenciado por diversos factores, incluyendo la dieta, el estilo de vida y la microbiota intestinal.

El Glucomanano podría tener una aplicación relevante en el tratamiento de la EII, ofreciendo una opción natural y complementaria para ayudar a controlar los síntomas y promover la salud intestinal.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el Glucomanano no debe considerarse como un tratamiento único para estas condiciones, y siempre se debe consultar a un profesional de la salud para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuados.

6. Prebiótico natural

El Glucomanano también puede actuar como prebiótico, alimentando las bacterias beneficiosas en el intestino y

promoviendo un equilibrio saludable de la microbiota intestinal. Esto puede tener beneficios adicionales para la salud digestiva y el sistema inmunológico.

El Glucomanano como suplemento, puede ser una herramienta útil para aquellos que buscan mejorar su bienestar general y promover un estilo de vida saludable. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los suplementos de Glucomanano deben tomarse con precaución y bajo la supervisión de un profesional de la salud, especialmente para evitar efectos secundarios no deseados.

Dosis recomendada de Glucomanano

El Glucomanano está indicado principalmente para aquellas personas que buscan controlar su peso o mejorar su salud metabólica.

La dosis recomendada varía, pero generalmente se recomienda tomar entre 2 y 5 gramos de Glucomanano, acompañado de abundante agua, antes de las comidas principales del día.

Es importante seguir las instrucciones del fabricante y consultar a un profesional de la salud antes de iniciar el tratamiento con cualquier suplemento de Glucomanano.

Efectos secundarios y Contraindicaciones

En términos generales, el consumo responsable del Glucomanano es seguro, sin embargo, puede presentar algunos efectos adversos:

- **Flatulencia o molestias abdominales**

Según algunos investigadores, el consumo de esta fibra supone un riesgo de obstrucción esofágica, al absorber mucha agua, expandiéndose amplia y rápidamente. Sin embargo, en cantidades normales no es habitual y se pueden resolver suprimiendo su administración e introduciéndose gradualmente en la dieta.

- **Absorción de nutrientes**

Esta se ve reducida, al constituir una barrera que los protege de la acción de las enzimas y que dificulta su acceso a la mucosa intestinal. Por este motivo, no es adecuado para momentos

cercanos al entrenamiento, porque recordemos que, pese a que nuestro objetivo sea perder peso, las comidas cercanas al entrenamiento (tanto antes como después) son importantes que sean de rápida absorción.

- **Otros medicamentos**

Puede interactuar con algunos fármacos dada su capacidad de retrasar la absorción intestinal, por lo que no está indicado para personas con problemas gastrointestinales.

- **Efecto hipoglucemiante**

El Glucomanano puede reducir los niveles de azúcar e insulina en sangre después de comer. En caso de personas con diabetes, un médico debe supervisar o corregir las pautas de insulina o medicación.

- **Riesgo de asfixia**

El Glucomanano también puede representar un riesgo de asfixia si se ingiere sin suficiente líquido, por lo que es importante tomarlo con abundante agua para evitar este riesgo, especialmente en personas con dificultades para tragar.

En términos de contraindicaciones, el Glucomanano no se recomienda para personas con dificultades para tragar, obstrucción gastrointestinal, diabetes tipo 1 no controlada, o personas que están embarazadas o amamantando.

PICOLINATO DE CROMO

¿Qué es el Picolinato de Cromo?

El Picolinato de Cromo es un compuesto químico que se utiliza como suplemento dietético. Básicamente es una combinación de Cromo y Ácido Picolínico. El primero es un mineral esencial que necesita nuestro organismo y el segundo ayuda a absorber una mayor cantidad de Cromo.

Se vende como un complemento alimenticio y se utiliza para prevenir la deficiencia de Cromo, que puede desarrollarse como resultado de una mala alimentación, del estrés o del propio envejecimiento.

Además, se ha visto que el Picolinato de Cromo puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y a regular los niveles de glucosa en sangre, lo que lo hace popular como suplemento para controlar el azúcar en la sangre y para la pérdida de peso.

Beneficios del Cromo

A continuación, exploraremos los diversos beneficios que ofrece el Cromo para mejorar nuestra salud:

1. Regula la glucosa sanguínea

Regular los niveles de glucosa en sangre es uno de los principales beneficios del Cromo, ya que ayuda a estabilizar la cantidad de azúcar en la sangre. Esto se logra a través de una molécula llamada Cromodulina, un péptido formado por la unión de los aminoácidos Aspartato, Cisteína, Glutamato y Glicina.

La función de la Cromodulina es potenciar la señalización de los receptores de insulina presentes en las células musculares. La insulina es una hormona que se libera después de comer y actúa cuando hay glucosa en la sangre.

Este proceso mejora la captación de glucosa por parte del tejido muscular, lo que reduce los niveles altos de insulina y ayuda a prevenir su acumulación como grasa, dirigiendo la glucosa hacia las células adiposas. Un efecto positivo de este

control glucémico es que puede mejorar la estabilidad de la Serotonina, lo que repercute en un mejor estado de ánimo y puede ayudar a mitigar los síntomas depresivos.

2. Mejora la sensibilidad a la insulina

El Cromo desempeña un papel crucial en el metabolismo de las grasas y de los carbohidratos, convirtiéndolos en energía, y ha sido objeto de estudio por su potencial para prevenir la diabetes. En condiciones de resistencia a la insulina, los diabéticos no pueden utilizar la insulina de manera eficiente.

Los beneficios del Picolinato de Cromo están relacionados con su capacidad para mejorar la señalización de la insulina y reducir los niveles de azúcar en la sangre. Cuando los niveles de glucosa en la sangre aumentan, el páncreas libera insulina, que transporta la glucosa a las células para proporcionar energía. Sin embargo, el exceso de insulina debido a una dieta rica en carbohidratos puede dañar el páncreas y conducir a la resistencia a la insulina y posiblemente a la diabetes tipo II.

El Picolinato de Cromo puede mejorar la acción de la insulina, lo que ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre y a transportar más glucosa a las células. Esto resulta en una descomposición más eficiente de los azúcares, dejando menos cantidad disponible para que se convierta en grasa.

Además, el Picolinato de Cromo actúa como supresor del apetito y de los antojos de dulces, lo que puede facilitar el seguimiento de una dieta baja en calorías durante períodos prolongados, lo que finalmente conduce a la pérdida de peso.

Esto lo convierte en un suplemento popular entre atletas, culturistas y personas que buscan perder grasa o tonificar su musculatura.

3. Colesterol

El Picolinato de Cromo no solo ofrece beneficios para el control de azúcar en sangre y la pérdida de peso, sino que también puede ser una herramienta eficaz para reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en el organismo.

El colesterol alto es una condición en la que hay un exceso de grasa en el torrente sanguíneo, lo que puede resultar en la acumulación de placa en las paredes arteriales. Esta

acumulación puede llevar a problemas cardiovasculares graves, como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Los estudios han demostrado que el Picolinato de Cromo puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo") y triglicéridos en la sangre, mientras que aumenta los niveles de colesterol HDL ("colesterol bueno"). Esto puede contribuir a mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El mecanismo exacto detrás de este efecto no se comprende completamente, pero se cree que el Cromo ayuda a regular la actividad de ciertas enzimas involucradas en el metabolismo de las grasas y el colesterol. Además, el Cromo puede mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que a su vez puede influir en el metabolismo del colesterol y los triglicéridos.

4. Salud cardiovascular

Según un estudio publicado en la edición de 2010 de "Pharmacological Reports", el Picolinato de Cromo puede ofrecer beneficios adicionales para la salud del corazón. En esta investigación, los científicos examinaron los efectos del Picolinato de Cromo en la presión arterial y la función vascular anormal. Los hallazgos revelaron que, aunque el Picolinato de Cromo no tuvo impacto en las mediciones de la presión arterial, sí mostró varios efectos positivos:

- Promovió la relajación de los vasos sanguíneos, lo cual es crucial para mantener una circulación sanguínea adecuada y reducir la tensión en el sistema cardiovascular.
- Mejoró el flujo sanguíneo, lo que puede ayudar a prevenir la formación de coágulos sanguíneos y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Aceleró la tasa de recuperación del músculo cardíaco después de un daño causado por un ataque al corazón, lo que indica que el Cromo puede ayudar a mejorar la recuperación y la salud del corazón después de eventos cardíacos adversos.

Síntomas comunes del déficit de Cromo

Un déficit de Cromo en nuestro organismo puede dar lugar a la aparición de alguno de estos síntomas o padecer patologías relacionadas:

- Cambios en el apetito.
- Cambios en el peso.
- Mal control de la glucemia sanguínea.
- Falta de energía o fatiga.
- Riesgo de presentar niveles altos de colesterol.
- Cambios de humor.
- Leves síntomas de ansiedad.
- Empeoramiento de la salud de la piel, sistema óseo y ocular.
- Peor capacidad de concentración y mala memoria.
- Insomnio.

Dosis recomendadas de Cromo

La forma de tomar Cromo puede variar dependiendo de los objetivos y las necesidades de cada individuo.

Para tratar síntomas agudos, como el control de la glucosa o la supresión del apetito, la dosis diaria puede alcanzar hasta los 600 microgramos, divididos en dosis más pequeñas a lo largo del día, generalmente de 200 microgramos cada una.

Es recomendable ingerir el Picolinato junto con comidas que contengan carbohidratos, ya que esto puede mejorar su interacción con el metabolismo de la glucosa.

La elección de las comidas puede ser especialmente importante para optimizar la absorción y los efectos del suplemento. Además, se sugiere seguir las instrucciones del fabricante del suplemento o consultar a un profesional de la salud para determinar la dosis y el

momento adecuados según las necesidades individuales y los objetivos de salud específicos.

Contraindicaciones al tomar Cromo

Siempre es aconsejable buscar asesoramiento médico si surge alguna duda sobre cómo el Picolinato de Cromo puede interactuar con otras sustancias o medicamentos.

Algunas de estas posibles interacciones incluyen:

- **Antiácidos:** Los antiácidos pueden afectar la absorción del Picolinato de Cromo en el organismo. Se recomienda tomar el Picolinato de Cromo por separado de los antiácidos para evitar posibles interferencias en la absorción.
- **Medicamentos para la tiroides:** El Picolinato de Cromo puede afectar los niveles de hormonas tiroideas en el organismo. Por lo tanto, si estás tomando medicamentos para la tiroides, es importante consultar con tu médico antes de comenzar a tomar Picolinato de Cromo para asegurarte de que no haya interacciones negativas.
- **Antiinflamatorios no esteroideos (AINEs):** Algunos estudios sugieren que el Picolinato de Cromo puede aumentar el riesgo de sangrado en personas que toman antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) como el Ibuprofeno o el Naproxeno.

Por lo tanto, es importante hablar con un médico si estás tomando estos medicamentos y estás considerando suplementarte con Picolinato de Cromo.

VITAMINA B3

La Vitamina B3 pertenece al conjunto de vitaminas hidrosolubles que forma el grupo B, y la podemos encontrar en las formas de Ácido Nicotínico, Niacinamida, y Hexaniacinato de Inositol. Estas sustancias son utilizadas por el organismo para formar las coenzimas que degradan los carbohidratos, las grasas, las proteínas y los alcoholes y sintetizan los ácidos grasos y el colesterol.

La Vitamina B3 es conocida por su efecto sobre la cognición y cerebro (estado de alerta, claridad, concentración, memoria, estado de ánimo, energía,..) además de actuar como un potente antioxidante y proteger la salud cardiovascular (reduce el colesterol LDL, aumenta el colesterol HDL y regula los triglicéridos).

Formas de Vitamina B3

Ácido Nicotínico

Posee propiedades vasodilatadoras, lo que produce la expansión del diámetro de los capilares sanguíneos, mejorando la circulación de la sangre. Esto a su vez, en altas dosis, produce el denominado efecto Flush que es un enrojecimiento y picazón de la piel. Aunque es un síntoma temporal que cesa al cabo de 1 hora, no es una reacción alérgica, y se va reduciendo conforme se va tomando, pero sí es algo molesto.

Niacinamida o Nicotinamida

La Nicotinamida no posee dicha acción vasodilatadora ni el efecto Flush del Ácido Nicotínico. Además, se emplea como tratamiento para la osteoartritis y la diabetes tipo 1.

La Niacinamida se utiliza a menudo en lugar del Ácido Nicotínico para corregir la deficiencia de Niacina debido a que la Niacinamida no causa dicho enrojecimiento y molestias cutáneas.

Inositol Hexanicotinato

El Inositol Hexanicotinato también forma parte de las Vitaminas B3 y podemos encontrarlo en algunos complementos alimenticios.

Nicotinamida Adenina Dinucleótido

NAD (Nicotinamida Adenina Dinucleótido) es una coenzima B3 que se encuentra en todas las células vivas y es crucial para la vida misma.

La NAD se puede obtener tanto a partir de las formas vistas de Vitamina B3 como del aminoácido L-Triptófano. Este último se necesita para la síntesis de los neurotransmisores Serotonina y Melatonina.

Para el organismo, la prioridad es tener disponible NAD, de modo que en ausencia de Vitamina B3 utilizará el suministro de L-Triptófano para tal fin antes de usarlo para cualquier otra cosa. Y esto tiene posibles efectos negativos en el estado de ánimo, la salud mental o las funciones cognitivas, aumentando los síntomas depresivos y de ansiedad.

¿Para qué sirve la Niacina y la Niacinamida?

La Niacina es necesaria para el metabolismo de las grasas y azúcares en el organismo y para el mantenimiento de la salud celular.

La Niacina es precursora de las coenzimas Nicotinamida Adenina Dinucleótido (NAD) y Nicotinamida Adenina Dinucleótido Fosfato (NADP).

La NAD es necesaria para catabolizar grasas, carbohidratos, proteínas y alcohol. La NAD se convierte en NADH, que es el principal portador de electrones en la transformación de los alimentos de nuestra dieta en la energía. Esta energía se almacena como Trifosfato de Adenosina (ATP).

B3 para el colesterol

Una de las propiedades más interesantes de la B3 es ser un tratamiento para ayudar a reducir los niveles de colesterol altos.

Se ha demostrado que reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular en pacientes con dislipidemia mixta (elevación del colesterol en plasma, los triglicéridos o ambos). Junto a ello también puede elevar los niveles del colesterol HDL (colesterol bueno).

B3 para tratar la osteoartritis

La osteoartritis es una forma de artritis, pero que produce el deterioro del cartílago de la articulación, y que ocurre a medida que envejecemos.

La osteoartritis comúnmente afecta a las manos, los pies, la columna vertebral y las articulaciones que soportan mucho peso, como las caderas y las rodillas.

B3 para la diabetes

Se ha demostrado que la Vitamina B3 protege a las células beta (encargadas de la producción de insulina) e incluso puede llegar a regenerarlas. Esto supone un tratamiento como prevención en la aparición de casos de Diabetes tipo 1.

Además de atender a los pacientes que padecen diabetes tipo 1, la B3 también puede proporcionar beneficios a quienes padecen diabetes tipo 2 puesto que reduce la hipercoagulación y estimula la producción de insulina y células beta en el organismo.

Síntomas de déficit de Vitamina B3

En raras ocasiones (principalmente en países en vías de desarrollo) las personas pueden experimentar deficiencia severa, lo que conduce a una condición conocida como Pelagra.

El diagnóstico de esta afección se puede resumir en: dermatitis, diarrea, demencia y, en los casos más graves, la muerte.

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