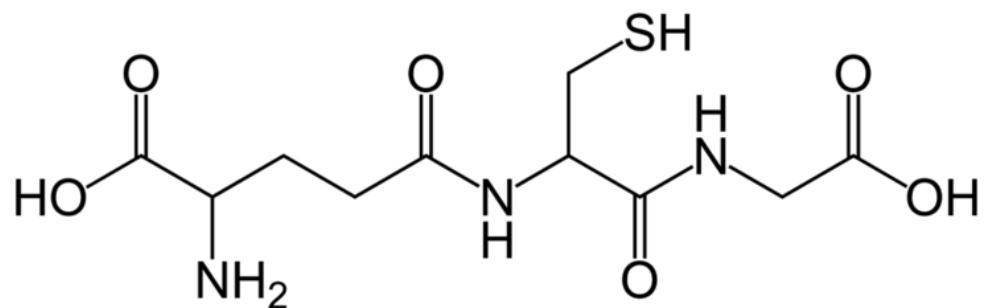




COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

L-GLUTATIÓN



En este ebook sobre el **L-Glutatión** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es el Glutatión?

¿Cómo apoya el L-Glutatión a los nutrientes antioxidantes?

Tipos de suplementos de Glutatión

Beneficios del L-Glutatión

L-Glutatión y Vitamina C

L-Glutatión para la salud celular

L-Glutatión y la función inmunitaria

L-Glutatión para preservar la memoria

L-Glutatión para la salud cardiovascular

L-Glutatión para la salud pulmonar

L-Glutatión para la salud ocular

¿Por qué tenemos los niveles de L-Glutatión bajos?

Dosis diaria de L-Glutatión

Efectos secundarios y contraindicaciones del L-Glutatión

Problemas de la suplementación con L-Glutatión

Alimentos ricos en L-Glutatión

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 Glutatión?

El Glutatión, también conocido como GSH, es una proteína natural que protege a todas las células, tejidos y órganos de los radicales libres tóxicos y de diversas enfermedades.

Se trata de una molécula formada por la asociación de 3 aminoácidos: el Ácido L-Glutámico, la L-Cisteína y la L-Glicina.

Es el principal antioxidante con presencia en todas las células y ayuda a protegerlas de los radicales libres y de los tóxicos celulares en general.

El Glutatión es un antioxidante endógeno es decir, es producido en el propio organismo. Así mismo, protege de la acción de los oxidantes exógenos que adquirimos a través de la alimentación y a través de agentes externos.

En las células, el Glutatión se encuentra en dos estados: reducido u oxidado:

- **El Glutatión reducido (GSH)**, también llamado **L-Glutatión**, es la forma estable y activa necesaria para gozar de una buena salud. Cuando hace su labor de reparar el daño oxidativo, se oxida y se convierte en GSSG.
- **El Glutatión oxidado (GSSG)**, que también se conoce como Disulfuro de Glutatión, es la forma inactiva. Sin embargo, gracias a una enzima llamada Glutatión reductasa, el GSSG se regenera y se convierte de nuevo en su forma activa, el GSH.

Todas las células del organismo tienen Glutatión, pero la síntesis de Glutatión en el hígado se ha demostrado que es esencial. En estudios de laboratorio se ha observado que no disponer de Glutatión en el hígado provoca la muerte al cabo de poco tiempo.

Cuando la proporción entre Glutatión reducido y oxidado se altera, significa que la célula tiene un problema de estrés oxidativo.

¿Cómo apoya el L-Glutatión a los nutrientes antioxidantes?

Los antioxidantes ayudan a combatir la oxidación que se produce cuando las células del organismo utilizan oxígeno. Cuando se producen alteraciones en el proceso natural de oxidación, se crean moléculas altamente inestables y potencialmente dañinas llamadas radicales libres.

Los radicales libres son átomos o grupos de átomos que contienen un número impar de electrones. Como a los electrones les gusta estar en pares, los radicales libres roban electrones de otras moléculas para mantener la estabilidad. Este proceso causa daños a las células, las proteínas y al ADN.

Los antioxidantes ayudan a proteger las células de este tipo de daño y ayudan a reparar el daño al aportar electrones que contribuyen a neutralizar los radicales libres.

El L-Glutatón ayuda a recargar los antioxidantes con un flujo constante de electrones y contribuye al mantenimiento de la reserva de antioxidantes celulares.

También ayuda a regenerar el potencial antioxidante de la Superóxido Dismutasa (SOD), el Ácido Alfa Lipoico y las vitaminas C y E, lo que protege a la célula de una reacción en cadena que podría dañarla.

Tipos de suplementos de Glutatión

Existen numerosas formas de administración de Glutatión, incluidas las formas de dosificación intravenosa, pulverizador nasal, transdérmica y oral, que incluyen comprimidos, cápsulas, polvos y pulverizadores.

El Glutatión está disponible en las siguientes preparaciones:

- **L-Glutatión reducido:** Es la forma molecular que se suele encontrarse en el mercado de los suplementos y la de mejor absorción. Para eliminar los radicales libres, el Glutatión necesita encontrarse en su estado reducido, es decir, debe ser L-Glutatión reducido.
- **Acetil Glutatión:** Añadir un grupo de función Acetil hace que la molécula del GSH sea más estable y se piensa que mejora el suministro a través de la circulación.
- **Otros nutrientes:** El Ácido Alfa Lipoico, la N-Acetil Cisteína, el Selenio y la SAMe también son útiles, ya que ayudan al organismo a generar Glutatión. Son lo que se denomina precursores de Glutatión.

Beneficios del L-Glutatión

La función principal del L-Glutatión es proteger a las células y a las mitocondrias del daño oxidativo y la peroxidación.

El envejecimiento disminuye la capacidad de producir L-Glutatión, y puede desencadenar en diversos problemas de salud, como el Alzheimer, el Parkinson, la arterioesclerosis o las cataratas, entre otros.

La disminución de L-Glutatión puede influir en el desarrollo de la arteriosclerosis y del daño coronario. La suplementación con L-Glutatión es interesante en enfermos crónicos, que padecen problemas respiratorios, digestivos, hepáticos o metabólicos como la diabetes.

Además, se han observado otros importantes beneficios del L-Glutatión:

1. Elimina tóxicos cancerígenos que el cuerpo absorbe mediante procesos llamados de conjugación, y protege de las radiaciones.
2. Neutraliza posibles contaminantes del feto durante el embarazo.
3. Protege el sistema inmune en el curso de las infecciones relacionadas con la tasa de glóbulos blancos.
4. Protege al sistema energético del organismo gracias a su acción de defensa de las mitocondrias, las centrales productoras de energía celular en el organismo.
5. Ayuda a metabolizar los estrógenos y los compuestos inflamatorios.
6. Almacena y transporta óxido nítrico.
7. Almacena reservas de Cisteína.
8. Regula la función de las proteínas.
9. Participa en la síntesis de ADN.
10. Participa en la transferencia de Hierro y Cobre.

L-Glutatióñ y Vitamina C

A nivel intracelular, el L-Glutatióñ participa en mecanismos moleculares complejos que ofrecen protección sistémica contra el daño oxidativo y de los radicales libres.

La Vitamina C tiene la capacidad de realizar funciones similares, excepto por que la Vitamina C tiende a funcionar de forma exógena, es decir, por fuera de las células.

Biológicamente, existe una sinergia fundamental entre la Vitamina C y el Glutatióñ, ya que ayudan a recargarse y mejorarse mutuamente. De hecho, una de las funciones más importantes de la Vitamina C es ayudar a mantener los niveles normales de L-Glutatióñ dentro de la célula.

Es muy interesante combinar suplementos de Vitamina C y de L-Glutatióñ, ya que juntos ayudan a preservar la salud de las células, tejidos y órganos del cuerpo de forma muy eficaz.

L-Glutatióñ para la salud celular

El L-Glutatióñ es muy importante para la salud de cada célula del organismo, hasta el punto en que es más probable que haya muerte celular cuando los niveles de L-Glutatióñ dentro de las células descienden demasiado.

Las células sanas pueden producir una cantidad suficiente de L-Glutatióñ para una gran cantidad de funciones protectoras y metabólicas. Sin embargo, la producción normal de energía dentro de la célula crea una gran cantidad de productos de desecho pro-oxidantes que el L-Glutatióñ ayuda a neutralizar.

Cuando hay presiones adicionales como estrés emocional o físico, radiación, infección, una dieta poco saludable, toxinas, metales pesados o la invasión de células patógenas, los niveles celulares de L-Glutatióñ pueden agotarse rápidamente, lo que puede resultar en daño celular.

L-Glutatión y la función inmunitaria

El sistema inmunitario del ser humano tiene una serie de sistemas defensivos impresionantes y muy complejos, compuesto de anticuerpos, mastocitos, macrófagos y linfocitos para frustrar los ataques de toxinas y patógenos siempre presentes en el entorno.

Los mastocitos y los glóbulos blancos patrullan constantemente el organismo y requieren de una variedad de compuestos protectores, incluido el L-Glutatón, que participa en el crecimiento, la proliferación y la diferenciación de los glóbulos blancos.

Los linfocitos son la columna vertebral de la defensa inmunitaria activa y los estudios muestran que el L-Glutatón es uno de los muchos nutrientes importantes para apoyar la proliferación de linfocitos y la diferenciación en células asesinas naturales (natural killers) y células T.

L-Glutatón para preservar la memoria

Las células del cerebro son más susceptibles al estrés oxidativo que cualquier otro tejido del organismo, debido a su alta necesidad de oxígeno.

Algunos tipos de lesiones cerebrales (apoplejía, lesiones traumáticas, toxicidad por metales pesados), enfermedades cerebrales (Párkinson, Alzhéimer, Esclerosis Múltiple) y trastornos cerebrales (esquizofrenia, depresión, trastornos del sueño) afectan a la memoria y a la función cognitiva, y pueden ir acompañados de un importante estrés oxidativo.

El L-Glutatón es un protector celular sumamente importante y eficaz, que actúa junto con otros antioxidantes para proteger contra el daño celular y apoyar la función cerebral.

L-Glutatón para la salud cardiovascular

Los efectos sinérgicos del L-Glutatón y la Vitamina C son más visibles en las arterias coronarias. Cuando la actividad del óxido nítrico es baja en las células que recubren el interior de las arterias, es más probable que se produzcan espasmos vasculares, lo que produce una constrictión de estos vasos sanguíneos.

La investigación en pacientes con aterosclerosis ha demostrado que los suplementos de L-Glutatión y Vitamina C ayudan a la actividad del óxido nítrico y tienen efectos positivos en enfermos cardiovasculares.

L-Glutatión para la salud pulmonar

Los pulmones, donde el intercambio y la presencia de oxígeno son continuos, son particularmente vulnerables a las especies de oxígeno reactivo (EOR), que en niveles excesivos podrían desbordar la disponibilidad de antioxidantes, lo que culminaría en estrés oxidativo.

En los pulmones, las células epiteliales segregan una alta concentración de L-Glutatión en una fina capa de fluido que rodea las zonas de intercambio de gases. Esta fuente inmediata de L-Glutatión se considera una defensa de primera línea contra el daño derivado del estrés oxidativo.

Glutatión para la salud ocular

Prácticamente todas las enfermedades oculares, particularmente aquellas asociadas con la pérdida progresiva de la visión, podrían estar intrínsecamente relacionadas con la pérdida de reservas de antioxidantes y al aumento del estrés oxidativo celular.

Los estudios demuestran de manera concluyente que las cataratas, el glaucoma y la degeneración macular siempre van acompañados, y se ven significativamente empeorados, por el estrés oxidativo continuo y no neutralizado en el interior del ojo. Por lo tanto, las acciones sinérgicas del L-Glutatión y la Vitamina C pueden resultar una combinación muy útil para proteger y mejorar la salud ocular.

¿Por qué tenemos los niveles de L-Glutatión bajos?

Para conservar una buena salud, debemos tener grandes reservas de L-Glutatión en el organismo. Sin embargo, esto es más fácil decirlo que lograrlo. Lo cierto es que a medida que envejecemos la producción de L-Glutatión en el cuerpo disminuye de forma natural.

Otros factores responsables de tener los niveles de L-Glutatión bajos son el estrés, las infecciones, las enfermedades y la exposición a químicos tóxicos. Por lo tanto, tomar una dosis diaria de un buen suplemento de L-Glutatión es una excelente idea.

Se cree que la deficiencia de L-Glutatión interfiere con la capacidad de las células para eliminar los desechos celulares y perjudica en la defensa contra el EOR (especie reactiva de oxígeno), contra el nitrógeno reactivo y contra el peróxido de hidrógeno.

Algunas personas con deficiencias hereditarias de enzimas específicas que sintetizan L-Glutatión pueden desarrollar complicaciones neurológicas en el futuro.

Existen otros factores que pueden reducir los niveles de L-Glutatión, entre ellos:

- La radiación ultravioleta
- Infecciones virales como la hepatitis
- Productos químicos de uso doméstico, exposición a metales pesados o a toxinas ambientales.
- Procesos inflamatorios del organismo
- Choque séptico
- Quemaduras
- Cirrosis hepática
- Consumo de alcohol
- Algunos medicamentos

Dosis diaria de L-Glutatión

No existe una recomendación oficial para la ingesta diaria de L-Glutatión. A pesar de que el organismo produce L-Glutatión de forma natural, a menudo puede tener dificultades para mantener niveles saludables debido al continuo ataque del estrés oxidativo.

Sin embargo, solo las infusiones intravenosas de L-Glutatión y el L-Glutatión reducido por vía oral se consideran que entregan L-Glutatión intacto directamente al torrente sanguíneo.

Los resultados de un estudio piloto demostraron que el L-Glutatión reducido aumentaba las reservas corporales de L-Glutatión después de la administración oral y parecía ser efectivo con dos dosis de 500 mg/día. Estos efectos beneficiosos se observaban desde la primera semana.

Por lo general, el L-Glutatión es un suplemento completamente seguro. De hecho, se han realizado muchos ensayos clínicos que no han observado ninguna reacción adversa grave en los pacientes.

Eso significa que, si se padece algún problema debido al estrés oxidativo, tomar suplementos de L-Glutatión a largo plazo en la dosis recomendada no debe provocar ningún tipo de problema.

Sin embargo, es distinto si se toma una dosis demasiado alta durante períodos prolongados de tiempo.

Según un estudio publicado en la revista IJDVL, algunos de los posibles efectos adversos son el desarrollo de manchas hipopigmentadas, aclaramiento del color del cabello, reducción de los niveles de L-Glutatión en el hígado, empeoramiento de las úlceras pépticas y mayor susceptibilidad al melanoma.

Efectos secundarios y contraindicaciones del L-Glutatión

Se cree que el L-Glutatión es seguro cuando se toma por vía oral, por inyección intravenosa y por inhalación siempre y cuando se respeten las dosis recomendadas.

No se conoce información sobre los efectos secundarios. Debido a la falta de investigación fiable, no es seguro tomar L-Glutatión durante el embarazo ni la lactancia. Los enfermos de asma no deben tomar L-Glutatión, ya que puede empeorar algunos de los síntomas del asma.

Problemas de la suplementación con Glutatión

Si bien los especialistas vienen empleando el Glutatión desde hace muchos años en forma inyectable, actualmente es frecuente encontrar en el mercado suplementos de Glutatión en cápsulas.

Por su composición, el Glutatión es muy sensible y se degrada fácilmente con lo cual su eficacia por vía oral puede ser muy baja. Muy poco de éste llega al hígado, su órgano diana.

Por ello, es muy importante que el Glutatión esté formulado con la molécula reducida L-Glutatión. Esta molécula se absorbe perfectamente y llega al torrente sanguíneo.

También es recomendable combinar el L-Glutatión reducido con otros suplementos como la Vitamina C, la N-Acetil Cisteína (NAC), o aminoácidos como la L-Glicina.

Otros productos que favorecen la tasa de absorción del L-Glutatión son el Cardo Mariano, la Melatonina, la Vitamina D3 o la Cúrcuma.

Alimentos ricos en L-Glutatión

Son muchos los alimentos que contienen cantidades significativas de L-Glutatión. Según los expertos, la mejor opción son todos aquellos ingredientes ricos en aminoácidos que incluyen azufre en su composición como, por ejemplo, las frutas y los vegetales crudos, pues una vez cocinados sus valores se hacen prácticamente insignificantes.

Las espinacas, la sandía, el pomelo, los espárragos, el aguacate, las fresas, la calabaza, el brócoli, la coliflor, las nueces, el ajo y los tomates son los que contienen un nivel más elevado de L-Glutatión.

La Cúrcuma, el pescado, las aves de corral, la carne roja y el Cardo Mariano también son una fuente excelente de este compuesto antioxidante.

No obstante, a pesar de los alimentos que incluyen L-Glutatión en su composición, algunas personas deben recurrir a suplementos ya que existen multitud de factores que agotan las reservas de esta proteína en el organismo, aumentando así las probabilidades de sufrir déficit y de contraer enfermedades.

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