



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

TRANS RESVERATROL



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

RESVERATROL

¿Qué es el Resveratrol?

¿Qué estructura molecular del Resveratrol es mejor, la CIS o la TRANS?

¿Qué alimentos contienen más Resveratrol?

¿Qué relación guarda el Resveratrol con los Fitoestrógenos?

Propiedades del Resveratrol

Resveratrol y obesidad

Resveratrol y enfermedad hepática

Resveratrol y control glucémico

Resveratrol y enfermedad cardiovascular

Dosis recomendadas de Resveratrol

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Resveratrol

¿Para quién está indicada la suplementación con Resveratrol?

NICOTINAMIDA

Formas de Vitamina B3

¿Para qué sirve la Niacina y la Niacinamida?

Síntomas de déficit de Niacinamida

PIMIENTA NEGRA

¿Qué es la Pimienta Negra?

Beneficios de la Pimienta Negra

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Pimienta Negra

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.

RESVERATROL

¿Qué es el Resveratrol?

El Resveratrol es un compuesto que forma parte de los antioxidantes que se encuentran en el vino tinto. Una molécula de origen vegetal con 3 carbonos que pertenece a la familia de los polifenoles.

De un tiempo a esta parte, los compuestos bioactivos de las plantas, entre los que se encuentran los flavonoides, han pasado a ocupar los primeros puestos en el ranking de los suplementos que más interés despiertan. Una de las sustancias más demandadas de ese conjunto es el famoso Resveratrol.

Se da una alta concentración de Resveratrol en el vino tinto (*Vitis Vinífera*) y se tiene la certeza de que sus beneficiosos efectos para la salud ejercen un rol protector contra las enfermedades degenerativas relacionadas con la edad.

Su estructura se corresponde con la de un polifenol y se presenta en la naturaleza en forma de isómeros *cis* y *trans*. En las plantas, esta sustancia actúa como un antioxidante, protegiéndolas frente a los nocivos efectos del sol.

¿Qué estructura molecular del Resveratrol es mejor, la CIS o la TRANS?

El Resveratrol es un polifenol (3,5,4'-trihidroxiestilbeno) que está formado por dos isómeros, el *Trans*- y el *Cis*.

El *Trans* Resveratrol es la forma activa del Resveratrol, por lo que tiene una biodisponibilidad, absorción y eficacia más altas que su otro isómero *Cis*.

El *Trans* Resveratrol actúa sobre los genes de la longevidad, de la NAD (dinucleótido de nicotinamida adenina) y el gen de la SirT-1 favoreciendo la función y desarrollo de las mitocondrias, generadoras de energía y rendimiento en nuestras células.

¿Qué alimentos contienen más Resveratrol?

Aunque su fuente más conocida sea el vino tinto, también está presente en otros alimentos, al poder ser sintetizado tanto por plantas como por microorganismos.

Entre los alimentos ricos en Resveratrol sobresalen la uva roja, los cacahuetes, las moras, las frambuesas o el chocolate negro.

Multitud de estudios indican que la mayor fuente de Resveratrol son las raíces de la planta conocida como **Fallopia Japonica**.

Por otro lado, son múltiples los estudios que han mostrado su muy baja toxicidad y todos sus beneficios para la salud, lo que hace del Resveratrol un ingrediente muy funcional que no se debe pasar por alto.

¿Qué relación guarda el Resveratrol con los Fitoestrógenos?

Catalogado como fitoestrógeno, el Resveratrol es un componente químico presente en las plantas. Entre sus virtudes, cabe mencionar que sirve como poderoso escudo defensivo contra agentes agresores del medio ambiente (insectos, radiación, ...).

A nivel molecular su estructura se asemeja a los estrógenos. Ello justifica su comportamiento como un antagonista de los receptores de estrógenos del organismo.

A día de hoy, el Resveratrol cuenta con una gran reputación como una de las sustancias más potentes para mitigar los efectos producidos por los radicales libres que se asocian al envejecimiento celular prematuro.

Propiedades del Resveratrol

El Resveratrol actúa y tiene la capacidad de modular diferentes vías como son:

- Cardioprotectora

- Antioxidante
- Antiplaquetaria
- Antiinflamatoria
- Glucémica
- Anticancerígena
- Protectora frente a enfermedades neurodegenerativas
- Mejora la osteoporosis

Resveratrol y obesidad

La obesidad es una enfermedad causada por distintos factores. Es considerada una de las grandes enfermedades de la población mundial en lo que a la Salud se refiere.

La obesidad altera multitud de parámetros metabólicos que nos predisponen al desarrollo de otras patologías.

Efecto antiobesogénico del Resveratrol

En los ensayos realizados con animales, el Resveratrol ha dado muestras de inhibir la proliferación de adipocitos (células que almacenan la grasa corporal), reduciendo la lipogénesis, y promoviendo la lipólisis y la beta-oxidación.

Dicho de otra manera, podría decirse que es una molécula capaz de crear un entorno antiobesogénico a nivel metabólico.

Los citados estudios hasta sugieren que el Resveratrol puede simular los efectos de la restricción calórica con las importantes consecuencias sobre la pérdida de peso.

Incremento de adinopectina

El tejido adiposo produce una hormona llamada adinopectina.

Los principales efectos de la adinopectina son:

- Favorece la sensibilidad a la insulina.
- Mejora la función endotelial.
- Promueve la oxidación de los ácidos grasos.
- Disminuye la producción de glucosa en el hígado.
- Ejerce como agente antiinflamatorio y cardioprotector.

Son los bajos niveles de esta hormona los que, unidos a los elevados niveles de leptina (otra hormona segregada en el tejido graso), se relacionan con una mayor adiposidad, aterosclerosis y riesgo cardiovascular.

Diversos ensayos clínicos sobre el Resveratrol concluyeron su efectividad al aumentar las concentraciones de adiponectina, con independencia de la dosis, del tiempo de tratamiento y de los niveles esenciales de esta hormona.

Resveratrol y enfermedad hepática

El hígado graso no alcohólico (HGNA) está considerada como la patología hepática crónica con mayor prevalencia en todo el mundo.

En pacientes de HGNA, el Resveratrol logró mostrar una reducción del grado de gravedad de la enfermedad en participantes que fueron suplementados con 500 mg diarios de Resveratrol.

A pesar de ello, este estudio se encuentra entre el reducido número de los que indicaron que la suplementación guardaba relación con disminuciones en el peso y en la grasa corporal. Por esta razón, cabe la posibilidad de que la mencionada menor gravedad de la enfermedad esté más relacionada con la pérdida de grasa que con la suplementación con Resveratrol.

Por el contrario, en otro de los estudios recogidos en la misma revisión sí se observó un descenso de los niveles de grasa intra-hepática, sin que se produjera una significativa reducción del peso o de la grasa corporal.

Beneficios a largo plazo del Resveratrol en pacientes con HGNA

En el año 2016 se efectuó un estudio en pacientes con HGNA. La idea era suministrar un suplemento diario de 3 dosis de 500 mg de

Resveratrol o un placebo durante 6 meses. Los pacientes que tomaron el suplemento de Resveratrol tuvieron una reducción de los niveles de grasa hepática y de transaminasas (enzimas del hígado) muy por encima de los pacientes tratados con placebo.

Resveratrol y control glucémico

El Resveratrol ha mostrado su efectividad en estudios llevados a cabo en animales, al mejorar la sensibilidad a la insulina y el control de los niveles de glucosa en sangre.

No obstante, los resultados de los estudios realizados en seres humanos no son tan claros.

Un estudio indicó que la suplementación con Resveratrol redujo:

- Los niveles de glucemia y de insulina en ayunas.
- La hemoglobina glucosilada (HbA1c, una medida de la glucemia a medio plazo).
- Mejoró la resistencia a la insulina en pacientes con diabetes.

Ahora bien, tales resultados no tenían réplica entre quienes no padecían esta enfermedad.

Aunque es innegable que se trata de resultados que a priori parecen esperanzadores, la evidencia más reciente parece apartarse de esa línea ya que en un estudio reciente no se apreciaron diferencias por parte de los pacientes diabéticos ni al consumir 40 mg, ni 500 mg.

Sin embargo, la aplicación de 250 mg de Resveratrol en conjunción con fármacos indicados para el control glucémico, sí resultó superior al consumo de dichos medicamentos de forma aislada.

Resveratrol y enfermedad cardiovascular

El síndrome metabólico desencadena complicaciones de diversa índole, una de las cuales es la enfermedad cardiovascular. En concreto, la hipertensión contribuye notablemente al desarrollo de la misma.

El Resveratrol ha mostrado una actuación por diferentes vías a través de las cuales es capaz de generar un efecto hipotensivo.

El Resveratrol parece poder disminuir en especial la presión arterial sistólica, considerada pieza clave en lo que al incremento del factor de riesgo cardiovascular se refiere.

Reduce la hipertensión

Un estudio demostró que la suplementación con Resveratrol mejoraba la acción de un medicamento usado típicamente para el tratamiento de la hipertensión arterial. Eso sí, tales resultados han de ser tomados con cautela, pero a priori sugieren que se trata de una sustancia que podría contribuir a la disminución de la dosis de fármacos en pacientes hipertensos.

Reduce la aterosclerosis

Otro de los factores que contribuyen a la enfermedad cardiovascular es la formación de placas de ateroma, una condición que se conoce como aterosclerosis. Generar tales placas es una acción que suele iniciarse con la oxidación del LDL, uno de los principales vehículos en los que viaja el colesterol en sangre.

Tales partículas oxidadas se introducen en la pared del vaso sanguíneo, promoviendo su inflamación y el incremento de la rigidez de la misma.

No hay opiniones claras y unánimes entre los expertos relativas a si el Resveratrol puede o no mejorar el perfil lipídico (formado por concentraciones de LDL, HDL, colesterol total y triglicéridos), al existir estudios a favor y en contra.

Un estudio demostró que, aunque la cantidad total de LDL no se reducía notablemente, sí disminuían las concentraciones de LDL oxidado. Al ser dicho LDL oxidado el que inicia la formación de las placas, podría demostrar un efecto protector del Resveratrol sobre la salud cardiovascular.

Reduce la inflamación

Por otra parte, combinar Resveratrol con Fructoborato Cálcico (sustancia presente en varias frutas y verduras que estabiliza el Resveratrol a nivel intestinal), muestra una reducción de los niveles de inflamación y de disfunción sanguínea en los pacientes isquémicos.

Dosis recomendadas de Resveratrol

La dosis estándar recomendada de Resveratrol va a depender de los factores individuales de cada persona, como puedan ser la salud, sexo, edad y circunstancias particulares de cada una de ellas.

Como norma general, la dosis diaria recomendada es de 500 mg.

En función de cada persona y de los objetivos que se quieran conseguir esta dosis se puede incrementar siempre bajo supervisión y prescripción médica.

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Resveratrol

El Resveratrol es bien tolerado en un amplio rango de dosificación.

En la actualidad no hay estudios que indiquen efectos adversos al consumir Resveratrol, pero sí existen gran cantidad de estudios que revelan niveles de tolerancia elevados por parte de ciertos individuos durante el transcurso de las investigaciones. Por ejemplo, varios estudios demostraron que una dosis de 4-5 g de Resveratrol al día no produjo ningún tipo de efecto adverso.

A pesar de no tener contraindicaciones claras, se recomienda evitar consumir Resveratrol en combinación con astringentes plaquetarios y con anticoagulantes, al haber quedado patente que existe la posibilidad de incrementar el riesgo de sangrado.

Lo mismo ocurre con las sustancias del tipo de hipocolesteromiantes, antiarrítmicos, inhibidores de proteasas, antagonistas de los canales de calcio, ciclosporina, terfenadina, tacrolimus, sildenafilo y benzodiazepinas.

Todos los medicamentos mencionados siguen la acción de la enzima citocromo P450 como canal metabólico, sin dar muestras de que el Resveratrol puede inhibir dicha enzima pero sí de que sea capaz de reaccionar con estos medicamentos ampliando sus efectos bastante por encima de lo aceptable.

Mujeres embarazadas y lactantes, niños pequeños o personas con cáncer que padecen una elevada susceptibilidad a las hormonas,

como pueda ser el cáncer de ovarios, no deben consumir esta sustancia.

No se recomienda combinarlo con la toma de medicamentos tan frecuentes como el ibuprofeno o la aspirina, en la medida que son anticoagulantes.

¿Para quién está indicada la suplementación con Resveratrol?

Conforme a lo explicado hasta el momento, la toma de cápsulas de Resveratrol resulta muy útil para:

- Quienes quieren fortalecer su sistema cardiovascular. El Resveratrol es una sustancia cardioprotectora que además puede prevenir la aparición de problemas cardíacos.
- Quienes desean fortalecer la vista.
- Quienes practican deportes de resistencia debido al carácter antioxidante del Resveratrol.

NICOTINAMIDA

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

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).

Niacinamida para el colesterol

Una de las propiedades más interesantes de la Niacinamida 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).

Niacinamida 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.

Niacinamida para la diabetes

Se ha demostrado que la Niacinamida 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 Niacinamida 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 Niacinamida

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.

PIMIENTA NEGRA

¿Qué es la Pimienta Negra?

La Pimienta Negra es una de las especias más comunes en la mesa de la mayoría de los hogares. Debido a su uso cotidiano, normalmente esta especia pasa inadvertida, sin embargo, es una potente fuente de salud natural.

La Pimienta Negra es una planta trepadora perenne que crece en climas tropicales y que posee aceites esenciales en hojas y semillas, desprendiendo una fuerte fragancia.

El principio activo de la Pimienta es la **Piperina**, un alcaloide responsable de su sabor picante. Es un compuesto ampliamente estudiado, que ha demostrado multitud de propiedades. Entre ellas, destacan sus efectos analépticos (para estimular y reforzar el organismo), antiinflamatorios, antioxidantes, hepatoprotectores, secretagogos (que estimulan las secreciones digestivas), termogénicos, estimulantes de la glándula tiroides, para reducir el colesterol, y también tiene actividad relajante muscular.

Aunque la Piperina es el principal compuesto medicinal de la Pimienta, también existen otras sustancias que complementan o potencian sus efectos, como son los aceites esenciales, los flavonoides y otros fitoquímicos.

Beneficios de la Pimienta Negra

1. Disminuye el colesterol

Estudios científicos han demostrado que tomando pimienta de forma habitual en la dieta se consigue una disminución del colesterol. Estos efectos son debidos a la Piperina, un alcaloide que actúa sobre los niveles de colesterol.

También contribuyen a la reducción de los niveles de colesterol otros componentes antioxidantes presentes en la Pimienta Negra, como los flavonoides y las sustancias aromáticas de la pimienta. También contiene fitoesteroles vegetales, que disminuyen de forma natural la absorción de colesterol proporcionando un efecto hipocolesterolemiantes.

Debido a sus propiedades antioxidantes y fluidificantes de la sangre, y a su contenido en antioxidantes y Potasio, la Pimienta

negra resulta beneficiosa en tratamientos para la salud cardiovascular, para la hipertensión, la arteriosclerosis, etc.

2. Antioxidante

Debido a su contenido en Vitamina C, Betacarotenos, pero sobre todo a su contenido en Terpenoides, la Pimienta Negra es una especia altamente antioxidante, que previene la oxidación celular, ayuda al correcto funcionamiento de las células y evita su envejecimiento prematuro.

Además, algunos estudios han demostrado que la Pimienta Negra inhibe la proliferación de células cancerígenas y que tiene propiedades antiinflamatorias.

El efecto anticancerígeno de la Pimienta Negra se debe a que el extracto de Pimienta Negra en dosis de 200 mg/ml inhibe las enzimas COX en un 31-80% y la proliferación de las células cancerosas en un 3,5-86,8%. Estas sustancias están relacionadas con el estrés oxidativo, con envejecer más rápido y con la aparición de ciertos tipos de cáncer.

3. Antiinflamatoria

La Pimienta contiene principios activos con potentes propiedades antiinflamatorias, principalmente por efecto de sus aceites esenciales, flavonoides y alcaloides, entre los que destaca la Piperina.

Estas propiedades antiinflamatorias se potencian aún más al combinarla con Cúrcuma, ya que ejerce un efecto sinérgico de las propiedades antiinflamatorias de ésta.

4. Para el aparato respiratorio

La Pimienta es un remedio tradicional antiasmático, recomendable en caso de problemas respiratorios, como pecho cargado, tos seca, resfriados, asma o bronquitis.

Por sus propiedades antiinflamatorias, antibióticas, expectorantes y diaforéticas, ayuda a desinflamar los bronquios y favorece la eliminación de mucosidades acumuladas.

Se debe tener precaución, en estos casos, de consumir la Pimienta Negra bien diluida dentro de cremas de verduras o similares, para

evitar una broncoaspiración, que podría ser irritante para los pulmones.

5. Propiedades antibióticas y antisépticas

La Pimienta tiene propiedades antibióticas y se ha demostrado que inhibe el crecimiento de un amplio espectro de bacterias.

6. Ayuda a perder peso

En la Medicina Tradicional China, la Pimienta Negra se considera una sustancia muy importante para bajar de peso, puesto que estimula el metabolismo y activa la circulación energética en el organismo.

Se ha observado que aquellas personas que toman pimienta de forma habitual junto con un consumo bajo de sal en su dieta consiguen una pérdida de peso superior respecto a aquellas personas que no la toman.

Además, el intenso sabor de la pimienta tonifica la mente y fortalece el corazón. También tiene efectos saciantes, ayudando a combatir las ansias de comer.

Aunque la Pimienta Negra ayude a adelgazar, es importante recalcar que para que la pérdida de peso sea exitosa, ésta debe ir acompañada de unos hábitos de vida y de alimentación saludables.

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Pimienta Negra

En consumo excesivo de Pimienta Negra puede provocar:

- **Ronquera:** La pimienta puede causar ronquera debido a que es una especia irritante.
- **Molestias estomacales:** En personas sensibles, es habitual que la pimienta cause gastritis, dispepsia o acidez de estómago.
- **Molestias intestinales:** Debido a su naturaleza irritante y bactericida, la pimienta puede causar descomposición y flatulencias en algunas personas.

La Pimienta Negra también puede causar brotes y trastornos digestivos a personas que padecen síndrome de Dumping, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad de Crohn y Síndrome de colon irritable.

A pesar de todas las propiedades terapéuticas que tiene la Pimienta Negra, no está exenta de contraindicaciones. Las principales contraindicaciones son:

- **Personas con hipersensibilidad:** Aunque se puede aplicar por vía cutánea y en pequeñas dosis como bactericida, el aceite de pimienta negra es irritante para la piel.
- **Enfermedades intestinales:** La Pimienta puede causar brotes y trastornos digestivos a personas que padecen síndrome de Dumping, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad de Crohn y Síndrome de colon irritable. En estos casos, no se debe consumir Pimienta Negra.
- **Hemorroides:** La Pimienta está contraindicada debido a que es irritante y puede acentuar el dolor causado por las hemorroides.

Siempre se ha dicho que los picantes, como la pimienta, no son aconsejables para personas con problemas estomacales. Ciertamente, la pimienta y los picantes estimulan las secreciones ácidas del estómago, pero también es cierto que estos picantes, a la vez, también aumentan la secreción de moco estomacal, ayudando a protegerlo de forma natural.

Incluso se ha observado que los picantes pueden ayudar a luchar contra bacterias como el *Helicobacter Pylori*.

Por lo tanto, los picantes no están totalmente contraindicados en caso de problemas estomacales, sino que solamente se recomienda que sean consumidos con precaución, ya que en exceso sí que pueden provocar irritación de las mucosas y pueden empeorar los síntomas de la gastritis, esofagitis, hernia de hiato, úlceras gástricas, dispepsia y de acidez de estómago.

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