



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

QUERCETINA



En este ebook sobre la **Quercetina** vamos a desggranar los siguientes conceptos:

¿Qué es la Quercetina?

Beneficios de la Quercetina

Alimentos que contienen Quercetina

Quercetina y Vitamina C

Quercetina y Probióticos

Cómo tomar Quercetina

Contraindicaciones e interacciones de la Quercetina

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 la Quercetina?

La Quercetina es un flavonoide natural que cuenta con propiedades para retrasar la aparición de los síntomas del envejecimiento, al reducir el deterioro de las estructuras celulares.

También se le conoce como Quercitina o Quercetol.

En general, los flavonoides controlan los niveles de unas sustancias específicas reguladoras del crecimiento y de la especialización de las células, además de contar con acción fúngica y antibacteriana.

Los flavonoides evitan la formación de radicales libres de oxígeno en las células del organismo, unos elementos muy nocivos para la integridad de las membranas celulares y precursores de la degeneración de los tejidos y de la aparición de neoplasias o tumores cancerígenos.

Multitud de estudios científicos posicionan a la Quercetina como una de las sustancias naturales de mayor valor biológico que se conocen en la actualidad.

Beneficios de la Quercetina

La Quercetina cuenta con multitud de beneficios para la salud, destacando su poder antioxidante y antiinflamatorio.

Vamos a detallar algunas de las propiedades y beneficios más importantes de este flavonoide.

1. Antioxidante

La Quercetina es un potente antioxidante que ayuda a frenar el envejecimiento celular reduciendo el deterioro del organismo. Por tanto, es un poderoso producto anti-aging.

Los deportistas están sometidos a elevados niveles de estrés oxidativo celular y a procesos inflamatorios. La ingesta de Quercetina compensa tales efectos negativos y minimiza los marcadores químicos inflamatorios, así como la generación de radicales libres.

También destacan las propiedades anticancerígenas de la Quercetina, estimulando el proceso que se conoce como apoptosis o “muerte de las células tumorales”. Su potencia antioxidante ayuda a prevenir diversos cánceres, como el de próstata, colon, mama y piel.

2. Antiinflamatorio

La Quercetina cuenta con propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas, principalmente indicadas para el aparato excretor, osteoarticular (artritis), y gastrointestinal (enfermedad de Crohn y colitis).

La Quercetina se suele recomendar en cuadros clínicos vinculados al sistema urinario, como puede ser la inflamación de la próstata y la cistitis intersticial (que afecta a la vejiga).

Asimismo, ejerce de paliativo de los síntomas que causa el virus del herpes.

3. Para el aparato respiratorio

Un estudio de laboratorio de 2013 demostró efectos bronco-dilatadores de la Quercetina. Esto es debido a su capacidad para inhibir la enzima catalizadora de los mecanismos de la inflamación y el estrechamiento de los bronquios.

La Quercetina ofrece un plus defensivo frente a las infecciones respiratorias como puedan ser la gripe o el catarro común.

4. Reduce los niveles de glucosa en sangre

Diversas investigaciones han dado como resultado que la Quercetina coadyuva a la reducción de los niveles de glucosa en sangre.

La acción antidiabética de la Quercetina es muy conocida, al amortiguar el daño renal que provoca la hiperglucemia.

5. Antivírico y antibacteriano

La Quercetina está considerada como uno de los antibióticos naturales más importantes, ayudando a estimular el sistema inmunitario.

Es un eficaz antibacteriano, en especial contra bacterias relacionadas con el sistema digestivo, la piel, el sistema respiratorio y el sistema urinario.

6. Salud Cardiovascular

Uno de los principales beneficios de la Quercetina es que ayuda a regular el funcionamiento del sistema cardiovascular y circulatorio: arteriosclerosis, hipercolesterolemia, hipertensión, tromboembolias, etc.

Una aportación regular de Quercetina ayuda a equilibrar la presión arterial de forma natural, por tanto, contribuye a la estabilización de las presiones diastólica, sistólica y arterial media.

Según un estudio de la American Heart and Stroke Association, tomar Quercetina ayuda a reducir la presión arterial.

Otro estudio realizado con personas con sobrepeso y que tomaron Quercetina demostró que ayudaba a reducir los niveles de colesterol LDL (malo) en sangre, así como una reducción de la presión arterial sistólica.

Debido a todo ello, la Quercetina ayuda a reducir el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, como el infarto cerebral o el ictus.

7. Salud capilar

La Quercetina estimula la nutrición del cuero cabelludo y del cabello desde el interior del organismo. El resultado es una mayor densificación capilar y una menor descamación cutánea (caspa).

8. Insomnio

La Quercetina contribuye a optimizar los patrones de sueño, previniendo el insomnio.

Ello ofrece un efecto colateral interesante a la hora de perder peso, puesto que no dormir bien nos puede hacer más propensos a engordar.

9. Menstruación

La Quercetina ayuda a combatir los problemas relacionados con la menstruación, propios del ciclo menstrual y que se concretan en dolores de tipo cólico y espasmos.

10. Combate la sarcoidosis

La sarcoidosis es una enfermedad grave que suele cursar con inflamación del tejido pulmonar, ganglios linfáticos y piel.

A Quercetina también puede ayudar a tratar otra serie de enfermedades, como la gota, las cataratas, la pancreatitis, ciertas infecciones víricas como el herpes zoster, las úlceras de duodeno o el síndrome de fatiga crónica.

11. Antialérgico

La Quercetina ayuda a combatir los síntomas de las reacciones alérgicas, que suelen cursar con estornudos, lagrimeo, eczemas o urticaria. También ayuda a mitigar episodios agudos de asma. Esto se debe a que la Quercetina tiene propiedades antihistamínicas.

El mecanismo de acción de la Quercetina se basa en que actúa sobre los mastocitos, las células responsables de la liberación de la histamina, una sustancia causante de los síntomas característicos de las reacciones alérgicas. En el interior de dichas células neutraliza las enzimas catalizadoras de su síntesis, teniendo como consecuencia que inhibe su liberación.

Por dicha razón, la Quercetina es una de las sustancias más recomendables para tratar de forma natural todo tipo de cuadros alérgicos.

También se ha estudiado su efectividad contra la fotosensibilidad y la dermatitis de contacto. Ambas patologías están caracterizadas por un enrojecimiento cutáneo y se muestran muy resistentes a la acción de los medicamentos.

Alimentos que contienen Quercetina

Té

Tanto el verde como el negro aportan cantidades considerables de Quercetina.

Una particularidad respecto al té verde es que contiene cantidades significativas de otro antioxidante denominado catequina, que también pertenece a la familia de los flavonoides y que es un excelente anticancerígeno.

Cebolla

La cebolla contiene gran cantidad de Quercetina. También contiene Vitamina C, Fibra soluble, Potasio, Hierro y Calcio.

Además, la Quercetina contenida en la cebolla es de alta biodisponibilidad intrínseca, es decir, se absorbe muy bien. Avala este hecho un estudio realizado en la Universidad de Wageningen (Holanda), que demostró que su capacidad para ser absorbida por el organismo triplicaba en eficacia a la de otras fuentes emblemáticas de Quercetina, como la manzana.

Se estima que 100 g de cebolla contiene de 20 a 25 mg de Quercetina.

El problema es que una vez cosechada y, durante su almacenamiento, pierde un 25% de su contenido en Quercetina si transcurre más de una semana antes de su consumo.

Manzana

La manzana cruda (especialmente en la piel) contiene gran cantidad de Quercetina.

Las variedades aconsejadas son Red Delicious, Red Ida y Northern Spy.

Avena

La avena es uno de los cereales de mayor calidad nutricional y a ello contribuye su elevado contenido en Quercetina.

Además, la avena es saciante y ayuda a reducir el apetito.

Ajo crudo

El ajo tiene multitud de propiedades terapéuticas, a lo que contribuye en gran parte la cantidad de Quercetina que contiene.

Es un gran consejo ingerir como mínimo un ajo crudo al día.

Frutos rojos

Los frutos rojos contienen niveles de Quercetina significativos.

Destacan los arándanos, que contienen 15 mg de Quercetina por cada 100 g y las ciruelas negras, con 12,5 mg.

Al igual que con la manzana, se recomienda la ingesta en crudo.

Quercetina y Vitamina C

Los beneficios de combinar Quercetina y Vitamina C son sobradamente conocidos.

La Quercetina y la Vitamina C actúan de forma sinérgica, mejorando la eficacia y la biodisponibilidad la una de la otra.

Se recomienda combinar la ingesta de 1000 mg de Quercetina con la de 1000 mg de Vitamina C al día.

Hay estudios que han demostrado que la combinación de ambos productos reduce el deterioro celular y la inflamación de forma muy importante.

Quercetina y Probióticos

La Quercetina combinada con las cepas probióticas *Bifidobacterium Bifidum* y *Lactobacillus Gasseri* refuerza su poder de inducir la muerte celular en cultivos de células de cáncer de colon. Es por ello, que cobra sentido la pauta de este binomio de sustancias en los tratamientos naturales para combatir al cáncer colorrectal.

Cómo tomar Quercetina

La mayoría de la población consume a diario de unos 70 mg de Quercetina a través de la dieta.

Pues bien, sobre esta base se recomienda una ingesta de 1000 mg de Quercetina al día, repartidas en 2 tomas con una antelación previa a las comidas de entre 15-20 minutos.

Está demostrado que esta dosis diaria logra impedir la síntesis de la llamada NF-kappaB, una proteína que interviene en la codificación realizada por determinados genes sobre unas sustancias específicas, las citoquinas, primordiales promotores de los fenómenos de la inflamación tisular.

La asimilación de la Quercetina se produce en el duodeno y en el colon y da lugar a picos de niveles en sangre transcurridas entre cinco y ocho horas tras la ingesta.

Contraindicaciones e interacciones de la Quercetina

La ingesta de Quercetina no conlleva riesgo para la salud ni efectos secundarios relevantes siempre que se respeten las dosis indicadas. En caso de dosis elevadas se pueden notar molestias gástricas, hormigueos en brazos y piernas, dolor de cabeza y una cierta sensación de mareo.

Las dosis muy altas podrían producir daño renal.

Se recomienda hacer descansos de 1 mes en la ingesta de Quercetina cada 3 meses de tratamiento.

No se debe consumir Quercetina si se está embarazada o en período de lactancia.

De la misma forma, no se debe tomar Quercetina si se está bajo tratamiento con antibióticos. Algunos de estos antibióticos que pueden interactuar con la Quercetina incluyen a ciprofloxacina (Cipro), gemifloxacina (Factive), levofloxacina (Levaquin), moxifloxacina (Avelox), entre otros.

Tampoco se recomienda la ingesta de Quercetina si se están tomando fármacos indicados para la función hepática, por ejemplo, nifedipina, o complementos alimenticios como el Cardo Mariano.

La Quercetina ayuda a disminuir los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes. La ingesta de Quercetina junto con medicamentos para la diabetes podría causar una marcada disminución de los niveles de azúcar en sangre. Algunos medicamentos contra la diabetes incluyen glimepirida (Amaryl), gliburida (DiaBeta, Glynase PresTab, Micronase), insulina, pioglitazona (Actos), rosiglitazona (Avandia), clorpropamida (Diabinese), entre otros.

La Quercetina ayuda a reducir la presión arterial. La ingesta de Quercetina junto con medicamentos usados para tratar la hipertensión arterial podría causar una marcada disminución de la presión arterial. Ciertos medicamentos para la hipertensión arterial incluyen captopril (Capoten), enalapril (Vasotec), losartán (Cozaar), valsartán (Diovan), diltiazem (Cardizem), amlodipina (Norvasc), hidroclorotiazida (HydroDiuril), furosemida (Lasix), entre otros.

La Quercetina puede agravar los efectos secundarios de ciertos medicamentos usados en quimioterapia, como bisulfán o cisplatín. Igualmente puede interferir en la acción de la ciclosporina, sustancia

indicada para mitigar los efectos del sistema inmune en los trasplantes, que evita los rechazos.

Por último, destacar que las enzimas digestivas, a base de papaína y bromelina, pueden llegar a incrementar la absorción intestinal de la Quercetina.

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