



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

SAW PALMETTO



En este ebook sobre el **Saw Palmetto** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es la HBP (Hiperplasia Benigna de Próstata)?

Síntomas de la Hiperplasia Benigna de Próstata

Remedios naturales para tratar los problemas de Próstata

SAW PALMETTO

¿Qué es el Saw Palmetto?

Propiedades del Saw Palmetto

Dosis recomendada de Saw Palmetto

Efectos secundarios y contraindicaciones del Saw Palmetto

Interacción del Saw Palmetto con medicamentos

SEMILLAS DE CALABAZA

¿Qué son las Semillas de Calabaza?

Propiedades de las Semillas de Calabaza

Dosis recomendada de Semillas de Calabaza

Efectos secundarios y Contraindicaciones de las Semillas de Calabaza

Interacción de las Semillas de Calabaza con ciertos medicamentos

ORTIGA

¿Qué es la Ortiga?

Propiedades y Beneficios de la Ortiga

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Ortiga

Interacción de la Ortiga con medicamentos

Interacción de la Ortiga con otras plantas medicinales

PYGEUM AFRICANUM

¿Qué es el Pygeum Africanum?

Propiedades del Pygeum Africanum

Dosis recomendada de Pygeum Africanum

Efectos secundarios y contraindicaciones del Pygeum Africanum

LICOPENO

¿Qué es el Licopeno?

¿Qué es el Blakeslea Trispora?

Propiedades y Beneficios del Licopeno

Dosis diaria recomendada de Licopeno

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Licopeno

Interacciones del Licopeno con Medicamentos y plantas medicinales

ZINC

¿Qué es el Zinc?

¿Para qué sirve el Zinc?

Beneficios del Zinc

El Zinc y el aumento de Testosterona

Déficit de Zinc

Dosis diaria recomendada de Zinc

Alimentos Ricos en Zinc

Efectos Secundarios del Zinc

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 HBP (Hiperplasia Benigna de Próstata)?

La hipertrofia o hiperplasia benigna de próstata (HBP) es una de las patologías más comunes en hombres de mediana y avanzada edad.

Aunque aún no se conocen las causas exactas, el excesivo crecimiento de la próstata en los hombres, con el transcurrir de los años, parece deberse a los cambios hormonales que experimenta el organismo masculino. Este es un proceso en los hombres similar al de la menopausia en las mujeres.

Con los años, los niveles de testosterona en los hombres disminuyen, provocando una reestructuración del tejido. Esto produce un aumento del tejido conectivo y glandular de la próstata, lo que origina un aumento lento y constante de la glándula, que puede derivar, en los casos más graves, en cáncer de próstata.

Por este motivo, es muy importante seguir un buen tratamiento y buscar algunos remedios naturales y efectivos que puedan solucionar los posibles problemas de vejiga, y mantener una buena salud prostática.

La hiperplasia benigna de próstata tiene varios factores de riesgo empezando con la edad, la raza, factores genéticos que predisponen al crecimiento, y la proliferación de las células de la próstata, hasta factores ambientales.

A su vez existe una correlación directa entre la HBP-Síndrome Metabólico-LUTS-Disfunción Eréctil. Haciendo que aquellas personas que padecen sobrepeso u obesidad, diabetes y alteraciones en el metabolismo de la glucosa; y dislipemias puedan sufrir más fácilmente esta patología.

Síntomas de la Hiperplasia Benigna de Próstata

Los síntomas más frecuentes de la hiperplasia benigna de próstata son los siguientes:

- Necesidad de orinar frecuentemente o con urgencia.
- Aumento de la frecuencia de la orina por la noche.
- Dificultad para comenzar a orinar.
- Flujo de orina débil o que se detiene y vuelve a comenzar.
- Goteo después de orinar.
- Imposibilidad de vaciar la vejiga por completo.

Otros síntomas menos frecuentes son:

- Infección de las vías urinarias.
- Imposibilidad de orinar.
- Sangre en la orina.

El tamaño de la próstata no determina necesariamente la gravedad de los síntomas. Algunos hombres con agrandamiento leve de la próstata pueden tener síntomas importantes, en tanto que otros hombres con mayor agrandamiento de la próstata pueden tener solo síntomas leves.

Remedios naturales para tratar los problemas de Próstata

Cuando la próstata está ligeramente agrandada, debido a los años, los suplementos dietéticos a base de hierbas medicinales pueden aliviar el malestar.

La **Semilla de Calabaza** no sólo alivia la necesidad de orinar con frecuencia, sino que también se prescribe cuando la vejiga o la próstata están inflamadas.

El **Saw Palmetto**, la raíz de **Ortiga** y el **Polen de Centeno** son muy buenos para tratar los problemas de próstata. Los fitosteroles contenidos en estas plantas medicinales reducen la inflamación de la próstata, inhiben el aumento a largo plazo de la próstata, y previenen la aparición del cáncer de próstata.

Los estudios clínicos también han demostrado que el **Licopeno** reduce el riesgo de sufrir cáncer de próstata.

El Licopeno es también un excelente antioxidante que ayuda a eliminar los radicales libres del organismo, protege de los rayos UV y retrasa el envejecimiento celular. El licopeno se encuentra principalmente en los tomates maduros y en otros productos derivados del tomate.

Las semillas de las plantas de granada, la curcumina, los ácidos grasos, el incienso y el omega 3 son otros de los remedios naturales también utilizados para ayudar a tratar la HBP.

Vamos a analizar en detalle cada uno de los ingredientes que contiene nuestro producto, qué son cada uno de ellos, para qué sirven y que beneficios y propiedades obtendremos de cada uno de ellos:

- Saw Palmetto
- Semillas de Calabaza
- Ortiga
- Pygeum Africano
- Licopeno
- Zinc

SAW PALMETTO

¿Qué es el Saw Palmetto?

El Saw Palmetto, también conocido como *Serenoa Repens* y *Sabal Serrulata* es un arbusto perenne de la familia de las arecáceas natural del sureste de los Estados Unidos y del Caribe. Forma grandes masas de vegetación que resisten muy bien la sequía, constituyendo el hábitat de numerosas especies que buscan el resguardo de sus hojas.

El Saw Palmetto está compuesto de diferentes ácidos: ácido caprílico, ferúlico, palmítico, mirístico, láurico y oleico. También contiene fitoesteroides, flavonoides, taninos y minerales como el magnesio, el calcio y el potasio.

De todas estas sustancias la que hace que el Saw Palmetto sea un producto tan efectivo a nivel medicinal son los ácidos grasos, en concreto, el ácido oleico, el ácido láurico y el mirístico.

Una de las principales propiedades que tiene el Saw Palmetto gracias a estos principios activos, es la de ser un tratamiento eficaz para la salud de la próstata.

Propiedades del Saw Palmetto

Como hemos comentado antes, el Saw Palmetto tiene varias propiedades terapéuticas, pero las principales actúan sobre el sistema urinario tanto masculino como femenino:

- **Prostatitis:** Numerosos estudios han demostrado la capacidad del Saw Palmetto para desinflamar la próstata por lo que puede ser utilizada en casos de prostatitis.

Muchas de estas inflamaciones son causadas por bacterias, las cuales son eliminadas por los componentes medicinales de esta planta.

La ingestión de 300 mg diarios de extracto de Saw Palmetto diluido en agua y repartidos en dos tomas ayuda a combatir las inflamaciones de este órgano y a evitar futuras infecciones del aparato urinario.

- **Hiperplasia benigna de la próstata (HBP):** El extracto de Saw Palmetto es más efectivo para tratar la hiperplasia benigna de próstata sin tener los efectos secundarios de los medicamentos.

El aumento de la próstata tiene su origen en factores hormonales. Parece ser que la enzima alfa-reductasa-5-testosterona transforma la testosterona en dihidrotestosterona. Esta transformación, se cree que es la que provoca el aumento de la próstata. Lo que hace el Saw Palmetto es impedir que actúe la enzima, por lo que no deja que se desencadene el proceso de agrandamiento.

Hay que matizar que el extracto de Saw Palmetto no disminuye el tamaño de la próstata previamente engrandada, pero evita un crecimiento mayor y mejora los síntomas, haciendo que la persona se encuentre mejor al hacer que la micción sea más abundante, no tan frecuente y evitando la sensación de llenado.

- **Exceso de vello (hirsutismo):** El Saw Palmetto trata el crecimiento excesivo de vello sobre el cuerpo, gracias a su acción sobre las hormonas.

Dosis recomendada de Saw Palmetto

La dosis máxima diaria que se recomiendan es de 320 mg al día de extracto de Saw Palmetto.

Cada cápsula de nuestro producto contiene 150 mg de extracto de Saw Palmetto y hay que tomar 2 cápsulas al día, preferiblemente, repartidas en 2 tomas y junto con la comida.

No se deben superar los máximos especificados, de lo contrario, se podrían sufrir efectos secundarios.

Efectos secundarios y contraindicaciones del Saw Palmetto

La administración de Saw Palmetto debe hacerse previa consulta con un médico especialista. De presentarse los síntomas que pueden suponer un aumento de la próstata, se debe consultar con el especialista para descartar la posible existencia de un cáncer de próstata que puede presentar los mismos síntomas que una HBP.

El Saw Palmetto administrado correctamente no presenta ningún efecto secundario.

En muy raros casos puede llegar producir a náuseas, mareos o dolores de abdomen de baja intensidad. También puede producir un aumento de las mamas o alguna reacción alérgica en algunas personas.

Si se producen cualquiera de estas reacciones debe suprimirse inmediatamente su administración.

La ingesta de Saw Palmetto debe evitarse en los siguientes casos:

- Enfermos de cáncer de próstata.
- Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
- Mujeres que toman pastillas anticonceptivas o estrógenos.
- Personas sometidas a tratamiento con testosterona o esteroides.
- Personas que estén tomando algún medicamento que interaccione con el Saw Palmetto y viceversa.

Interacción del Saw Palmetto con medicamentos

El Saw Palmetto interactúa con ciertos fármacos. Por lo tanto, hay que evitar su consumo en estos casos:

- **Estrógenos:** El Saw Palmetto parece disminuir los niveles de estrógenos en el cuerpo. Al tomarlo junto con píldoras de estrógenos podría disminuir su eficacia.

Algunas de las píldoras de estrógenos incluyen los estrógenos conjugados de origen equino (Premarin), el etinil estradiol, el estradiol, y otros.

- **Anticoagulantes:** El Saw Palmetto podría retardar la coagulación sanguínea y aumentar el riesgo de pérdida de sangre y de sufrir hematomas.

Algunos de los medicamentos que retardan la coagulación sanguínea incluyen aspirina, clopidogrel (Plavix), diclofenac (Voltaren, Cataflam, otros), ibuprofeno (Advil, Motrin, otros), naproxeno (Anaprox, Naprosyn, otros), dalteparina (Fragmin), enoxaparina (Lovenox), heparina, warfarina (Coumadin) rivaroxaban (Xarelto) y otros.

- **Píldoras anticonceptivas:** Algunas píldoras anticonceptivas contienen estrógenos. El Saw Palmetto puede disminuir los efectos de los estrógenos en el cuerpo y su efecto anticonceptivo.

SEMILLAS DE CALABAZA

¿Qué son las Semillas de Calabaza?

Las Semillas de Calabaza son alimentos utilizados desde la antigüedad, tanto por sus propiedades medicinales como por sus propiedades nutritivas. Se caracterizan por su color verdoso, debido a su alto contenido en clorofila.

Los principios activos de las Semillas de Calabaza son los ácidos grasos esenciales Omega 3 y Omega 6, así como su contenido en vitaminas del grupo B (excepto la B12) y minerales como el potasio, fósforo, calcio, magnesio, selenio y zinc.

El Omega 3 y el Omega 6 ayudan a disminuir los niveles de colesterol, mejoran la hipertensión, reducen la inflamación en enfermedades como osteoarticulares como la artritis, y ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer.

Propiedades de las Semillas de Calabaza

Para tratar las patologías del aparato genitourinario masculino

- **Problemas de próstata:** Las Semillas de Calabaza son muy útiles para el tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata (HPB).

Las semillas de calabaza contienen un componente denominado cucurbitacina que tiene la propiedad de influir en la hormona di-hidrotestosterona, evitando que ésta produzca el aumento de la próstata.

Al mismo tiempo, al tratarse de una planta con propiedades diuréticas, ayuda a vaciar la vejiga urinaria, reduciendo uno de los síntomas más molestos de esta patología.

- **Infertilidad masculina:** Las Semillas de Calabaza son ricas en L-Arginina, un aminoácido vasodilatador que ayuda a producir espermatozoides.

Propiedades antioxidantes de las Semillas de Calabaza

Las propiedades antioxidantes de las semillas de calabaza son debidas al alto contenido en clorofila de éstas. Además, el color amarillo de su interior es debido a su alto contenido en carotenoides y luteína, compuestos que también tienen muy buenas propiedades antioxidantes.

Las Semillas de Calabaza ayudan a detoxificar el organismo, evitando el envejecimiento prematuro de las células y previniendo los daños celulares que producen los radicales libres, reduciendo así el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Propiedades tranquilizantes de las Semilla de Calabaza

Las Semillas de Calabaza también se utilizan cuando hay algún tipo de trastorno nervioso porque contienen vitaminas del grupo B, necesarias para nutrir el sistema nervioso, mejorar el estado de ánimo e incrementar los niveles de energía.

Las semillas de calabaza también ayudan a controlar el ritmo del sueño, por lo que se recomienda su consumo para tratar situaciones de estrés, depresión, insomnio y nerviosismo.

Dosis recomendada de Semillas de Calabaza

La dosis diaria recomendada de extracto de Semillas de Calabaza ingerida por vía oral para tratar la Hiperplasia Benigna de Próstata es de 500 mg/día.

Efectos secundarios y contraindicaciones de las Semillas de Calabaza

La ingesta de Semillas de Calabaza en las dosis adecuadas no presenta ningún tipo de efecto secundario ni contraindicación.

Si se superan las dosis y se toma en exceso puede provocar flatulencias y molestias estomacales.

Respecto a las contraindicaciones, la única precaución importante a tener en cuenta es en aquellas personas que alérgicas a cualquier componente de la calabaza o del grupo o familia de plantas a la que pertenece.

Interacción de las Semillas de Calabaza con ciertos medicamentos

Las Semillas de Calabaza podrían tener un efecto diurético y podría disminuir la correcta eliminación del litio del cuerpo. Esto podría aumentar la cantidad de litio del organismo y dar lugar a efectos secundarios.

Por ello, las personas medicadas con fármacos que contengan Litio, antes de tomar extracto de Semillas de Calabaza, tiene que consultar con su médico.

ORTIGA

¿Qué es la Ortiga?

La Ortiga es una planta utilizada como remedio medicinal desde hace cientos de años. Pertenece a la familia de las Urticáceas, presente en zonas templadas y tropicales, y la especie más conocida es la Urtica dioica. Su nombre “urtica”, que significa “quemar”, se debe al inocuo veneno que desprende la planta al entrar en contacto con la piel.

Las raíces y las partes aéreas de la planta se utilizan para elaborar medicamentos.

La raíz de la Ortiga se ingiere para los problemas de micción relacionados con la hiperplasia benigna de próstata. Estos problemas incluyen necesidad de orinar por la noche, ganas de orinar muy frecuentemente, micción dolorosa, dificultad para orinar y vejiga irritable.

La raíz de Ortiga también se utiliza para tratar los niveles de glucosa en sangre, los problemas articulares, como diurético y como un astringente. También se usa en mujeres que tienen altos niveles de hormonas masculinas sexuales, patología denominada hiperandrogenismo.

Las partes aéreas de la ortiga se aplican por vía tópica para tratar los dolores musculares, para el cabello seborreico y para tratar la alopecia. En la antigua Grecia ya se usaban las hojas de la Ortiga como diurético y laxante.

Propiedades y Beneficios de la Ortiga

La Ortiga tiene multitud de acciones terapéuticas en el organismo debido su alto contenido en sales minerales.

Algunas de sus propiedades principales son:

Para la próstata

Los científicos han aislado más de 50 compuestos presentes en la Ortiga, entre los que destacan varios esteroides vegetales, ácidos

oleanólico, acetilcolina, histamina, glucósidos de flavonol y un total de seis isolectinas diferentes.

Las seis isolectinas encontradas en la Ortiga inhiben la unión de la testosterona con la globulina transportadora de hormonas sexuales o SHBG (Sex Hormone Binding Globulin) e influyen en el nivel sanguíneo de hormonas libres.

El extracto de Ortiga también inhibe enzimas tales como la 5-alfa reductasa que convierte la testosterona en DHT (dihidrotestosterona). La DHT es la principal causante del agrandamiento de la próstata, del exceso de pelo facial y de la pérdida de cabello en la zona de la coronilla.

Acción diurética

La Ortiga es uno de los mejores diuréticos, junto con la Cola de Caballo y el Diente de León.

Los diuréticos favorecen la eliminación de líquidos en el cuerpo, por lo que resultan interesantes no solamente en caso de obesidad, sino también en aquel conjunto de dolencias que mejoran con la eliminación de agua y la consiguiente eliminación de toxinas y depuración del organismo.

Entre todas estas dolencias debemos señalar especialmente el ácido úrico, enfermedades circulatorias, hipertensión, enfermedades hepáticas, piedras en el riñón, gota, artritis, artrosis, reumatismo, etc.

Para tratar problemas metabólicos

- **Ictericia:** La capacidad de la Ortiga para eliminar toxinas, junto con sus propiedades para estimular el hígado y la función biliar la hace muy adecuada como remedio para la ictericia, tanto hepática como post-hepática.
- **Enuresis:** La Ortiga es un buen diurético y tónico para el tracto urinario.
- **Antidiabética:** Reduce el nivel de azúcar en la sangre y ayuda a combatir la diabetes.

Acción antianémica

La Ortiga, por su alto contenido en Hierro, se prescribe para tratar la anemia. Se puede utilizar como una verdura para realizar caldo vegetal combinado con otras verduras o infusiones.

Acción galactógena

Tradicionalmente se utiliza la Ortiga para incrementar la cantidad de leche en las mujeres lactantes. Además, también aporta ácido fólico, colina y vitamina A.

Para tratar problemas capilares

Se ha probado el efecto regenerador de la Ortiga para el cuero cabelludo, así como su capacidad para combatir la caspa, seborrea, alopecia y otras alteraciones relacionadas con la caída del cabello.

Para tratar problemas circulatorios

- **Acción hemostática:** La Ortiga detiene las hemorragias y previene el flujo descontrolado de la sangre. Es muy adecuada para tratar las hemorragias nasales, la hemofilia y los trastornos de la menopausia.
- **Mejora la circulación sanguínea:** La Ortiga es antiarteriosclerótica. Su riqueza en clorofila le confiere propiedades circulatorias en el tratamiento de la arteriosclerosis y en la mejora de la circulación sanguínea.

Para tratar problemas gastrointestinales

La Ortiga es un buen estimulante del aparato digestivo, además de antidiarreica. Protege el hígado estimulando su funcionamiento y ayuda a su recuperación en caso de enfermedad hepática. También favorece la función biliar.

La Ortiga aumenta las secreciones y favorece los movimientos peristálticos, por lo que contribuye a favorecer la digestión, ayudando al estómago, y a la evacuación de las heces por parte del intestino.

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Ortiga

La ingesta de Ortiga, muy ocasionalmente, puede producir molestias digestivas como náuseas, vómitos y diarrea. También puede ocasionar reacciones alérgicas cutáneas (picor, exantema, urticaria) cuando se aplica por vía tópica.

Antes de tomar un suplemento de Ortiga se deben tener en cuenta sus contraindicaciones.

Se recomienda no ingerir Ortiga en los siguientes casos:

- **Embarazo y lactancia:** La Ortiga no es segura para tomar durante el embarazo. Podría estimular contracciones uterinas y producir un aborto. También es recomendable evitar el uso de la Ortiga si se está en período de lactancia.
- **Personas con diabetes medicadas:** El uso de la Ortiga podría disminuir en exceso los niveles de azúcar en sangre en personas que toman medicamentos antidiabéticos.
- **Personas con baja presión arterial:** La Ortiga podría elevar el riesgo de una marcada disminución de la presión arterial en personas propensas a tener presión arterial baja.
- **Personas con problemas renales:** La Ortiga aumenta el flujo de orina. Si se tienen problemas renales, es mejor consultar al médico antes de empezar a tomar cualquier suplemento que contenga Ortiga.

Interacción de la Ortiga con medicamentos

- **Fármacos que contienen Litio:** La Ortiga tiene efecto diurético y podría disminuir la correcta eliminación del litio por parte del organismo. Esto podría aumentar la cantidad de litio en el organismo y dar lugar a efectos secundarios graves. Por ello, antes de tomar Ortiga hay que consultar con el médico.
- **Fármacos antidiabéticos**
- **Fármacos antihipertensivos**

- **Medicamentos sedantes:** como el lorazepam, fenobarbital, zolpidem.
- **Warfarina y anticoagulantes:** ya que la ortiga es muy rica en vitamina K.

Interacción de la Ortiga con otras plantas medicinales

No se recomienda la ingesta de Ortiga combinada con el siguiente tipo de plantas medicinales:

- Plantas que disminuyen la presión arterial: andrographis, péptidos de caseína, uña de gato, coenzima Q10, aceite de pescado, L-Arginina, licio, y otros.
- Plantas que disminuyen los niveles de glucosa en sangre: garra del diablo, alholva, goma guar, Panax Ginseng, Ginseng Siberiano, entre otros.

PYGEUM AFRICANUM

¿Qué es el Pygeum Africanum?

El Pygeum Africanum o ciruelo africano es un árbol de hoja perenne de la familia de las Rosáceas originario de las regiones de África central y meridional.

Desde hace años su corteza ha sido utilizada con fines medicinales por los nativos africanos. El extracto seco de Pygeum se empezó a utilizar en las tribus africanas para aliviar los trastornos de la vejiga, la nicturia en ancianos, y los síntomas asociados a la HBP (Hiperplasia Benigna de Próstata).

Sin embargo, los efectos del Pygeum Africanum sobre los síntomas funcionales de la hipertrofia prostática no se han comenzado a investigar hasta la década de los noventa.

Entre los principios activos que contiene el Pygeum se encuentran los triterpenos, taninos, ácido ursólico, alfa-hidroxiursólico y fitoesteroles como el beta-sitosterol.

Propiedades del Pygeum Africanum

El Pygeum se utiliza para tratar los síntomas de la hiperplasia benigna de próstata y el cáncer de próstata. También se utiliza para tratar el dolor causado por la inflamación, la enfermedad renal, para tratar los problemas urinarios, el paludismo, el dolor de estómago, la fiebre y para incrementar el deseo sexual.

El Pygeum contiene sustancias químicas que ayudan a reducir el tamaño de la próstata y a aliviar los problemas urinarios tales como el bajo flujo de orina y la micción nocturna en los hombres con agrandamiento de la próstata.

Diversos estudios muestran que los fitoesteroles, como el betasitosterol, de los extractos lipídicos de la corteza, inhiben la síntesis de prostaglandinas en el tejido prostático, por lo que producen un efecto antiinflamatorio de la glándula. Asimismo, también se ha observado que los terpenos pentacíclicos ejercen un efecto contra el edema.

La mayoría de los ensayos de laboratorio realizados desde los años setenta han mostrado una mejoría en los síntomas de la HBP al administrar el extracto de Pygeum, entre los que se incluyen la disminución de la frecuencia en la necesidad de orinar durante la noche, el aumento de la cantidad de flujo de orina y la disminución del volumen residual.

Dosis recomendada de Pygeum Africanum

La pauta terapéutica de Pygeum es de 50 mg, 2 veces al día. El tratamiento habitual es de cuatro a seis semanas y puede repetirse al cabo de seis meses.

Es muy recomendable combinar el Pygeum con extracto de Semillas de Calabaza, Licopeno y Saw Palmetto para potenciar los efectos y reducir los síntomas de la HPB.

Efectos secundarios y contraindicaciones del Pygeum Africanum

Los estudios realizados con el Pygeum indican una buena tolerancia y ningún efecto secundario relevante.

En algunas personas, ocasionalmente, puede provocar algunas molestias leves de carácter gastrointestinal, aunque es muy poco frecuente.

No se recomienda el consumo de Pygeum Africanum durante el embarazo y la lactancia.

LICOPENO

¿Qué es el Licopeno?

El Licopeno es una forma de caroteno que se encuentra de forma natural en los alimentos y que cuenta con potentes cualidades antioxidantes. Son muchas las frutas y verduras de color rojo, naranja o rosado que lo contienen, como el tomate, los pimientos, los caquis, la sandía, el albaricoque y la papaya.

El Licopeno lo desarrollan las plantas para protegerse de los efectos de la luz y de la oxidación del aire, siendo uno de los flavonoides que tiene mayores virtudes antioxidantes de todos.

A día de hoy, existen muchas líneas de investigación abiertas en torno al *Lycopersicum* por sus propiedades antioxidantes para tratar y prevenir enfermedades crónicas como la HBO, problemas cardiovasculares y de piel.

¿Qué es el Blakeslea Trispora?

Blakeslea Trispora es un hongo que ha sido estudiado por su capacidad para producir carotenoides, concretamente, caroteno y licopeno.

Los principios activos del Blakeslea trispora se extraen del hongo y se purifican mediante cristalización y filtración. Consisten principalmente en licopeno pero también contiene pequeñas cantidades de carotenoides.

Nuestro extracto natural de Blakeslea Trispora contiene un 10% en Licopeno puro.

Propiedades y Beneficios del Licopeno

Las propiedades medicinales más destacadas del Licopeno son las siguientes:

Para la próstata

Hay estudios que demuestran que una dieta rica en Licopeno ayuda a reducir el riesgo de padecer cáncer de próstata.

Dichos estudios demostraron que la ingesta de Licopeno está relacionada con una reducción de los niveles de antígeno prostático específico, una proteína que con cierta frecuencia se produce en altos niveles en pacientes de cáncer de próstata.

Para la salud cardiovascular

En el organismo, el Licopeno circula a través de la sangre unido al colesterol. Al ser un antioxidante de las grasas, el Licopeno impide el deterioro del colesterol, evitando de este modo que se deposite en las arterias.

La cantidad de Licopeno que circula por la corriente sanguínea es directamente proporcional a la cantidad de Licopeno ingerido en la dieta. Por lo tanto, cuanto más Licopeno contiene la alimentación, más protegidas están las arterias del depósito de colesterol o arteriosclerosis.

Los alimentos ricos en Licopeno resultan muy adecuados en la dieta para evitar la hipertensión, mejorar la circulación, y en general para todas aquellas personas que deban cuidar la salud del corazón.

Es un excelente antioxidante

El Licopeno es un poderoso antioxidante que confiere una pigmentación de color rojo a las frutas y verduras que lo contienen.

Se encuentra en concentraciones particularmente altas en el tomate y la sandía.

Nuestro organismo no es capaz de producir Licopeno por sí mismo, por lo tanto, se debe ingerir a través de la dieta o mediante suplementación.

Gracias a sus propiedades antioxidantes, el Licopeno:

- Protege a las células del daño oxidativo, y por lo tanto, frena el envejecimiento celular.
- Reduce el riesgo de padecer diversos tipos de cáncer.
- Evita el síndrome de degeneración macular, causa primordial de ceguera en personas que superan los 65 años, favoreciendo también a quienes padecen cataratas.
- Protege a la piel de la acción de los rayos UV.

Para tratar el asma

El Licopeno es capaz de producir beneficiosos efectos sobre personas que padecen asma.

Se ha demostrado que tratamientos de una semana con dosis diarias de 30 mg de Licopeno mejoran frente al asma.

Dosis diaria recomendada de Licopeno

El Licopeno no es un nutriente esencial y como tal no existe una dosis diaria recomendada, pero sí unas cantidades aproximadas que sugieren la conveniencia de una aportación de entre 5 y 10 mg diarios.

En opinión de los expertos, lo ideal es tomar una dosis de unos 10-15 mg para una mejor protección contra el cáncer.

En cambio, a la hora de combatir el asma, la dosis recomendada asciende hasta unos 30 mg al día.

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Licopeno

No se conoce ningún tipo de efecto secundario relacionado con el Licopeno. Pese a ello, no se recomienda sobrepasar las dosis máximas recomendadas de Licopeno.

Antes de empezar un tratamiento con Licopeno se deben tener en cuenta las siguientes contraindicaciones:

- **Embarazo y lactancia:** El licopeno es seguro durante el embarazo y la lactancia cuando se ingieren a través de la alimentación.

Sin embargo, no se recomienda cuando se ingiere como suplemento durante el embarazo.

En caso de embarazado o lactancia, se aconseja evitar el uso del Licopeno en cantidades mayores de las que se encuentra en los alimentos.

- **Cirugía:** El Licopeno puede disminuir la coagulación de la sangre y aumentar el riesgo de hemorragia durante y después de un procedimiento quirúrgico. Se recomienda suspender la ingesta de Licopeno al menos 2 semanas antes de un procedimiento quirúrgico.

Interacciones del Licopeno con Medicamentos y plantas medicinales

El Licopeno puede interactuar con algún medicamento y también con algunos minerales y plantas medicinales como:

- Medicamentos anticoagulantes
- Betacaroteno
- Calcio
- Plantas anticoagulantes (como la Angélica, Clavo, Ajo, Jengibre, Panax Ginseng, etc.)
- Luteína

ZINC

¿Qué es el Zinc?

El Zinc es uno de los oligoelementos básicos en todos los seres vivos, y debe aportarse todos los días al organismo. Es un mineral esencial, es decir, nuestro cuerpo no lo sintetiza, y por tanto, debemos ingerirlo a través de la alimentación.

El Zinc es esencial para el sistema inmunitario y la producción de energía. También interviene en la formación de las hormonas tiroideas y sexuales, favorece el crecimiento de los músculos, promueve la curación de las heridas y evita la caída del cabello.

El Zinc es, después de hierro, el oligoelemento que más presente está en el organismo. Es muy importante tener la suficiente cantidad de este oligoelemento en el organismo humano.

El zinc interviene en la actividad metabólica de unas 300 enzimas de nuestro organismo y se considera esencial para la división celular y la síntesis de ADN y proteínas. Estas enzimas están implicadas en el metabolismo de proteínas, carbohidratos, grasas y alcohol.

¿Para qué sirve el Zinc?

El Zinc tiene diversos usos y es importante para:

- La cicatrización de heridas.
- El crecimiento y mantenimiento del tejido conjuntivo.
- El funcionamiento del sistema inmune.
- La producción de prostaglandinas.
- La mineralización ósea.
- El funcionamiento apropiado de la tiroides.
- La coagulación de la sangre.
- Las funciones cognitivas.
- El crecimiento fetal.

- La producción de testosterona y esperma.

La Suplementación con Zinc está especialmente indicada para:

- Para las personas que tienen una necesidad adicional de zinc, como los deportistas y los atletas que realizan entrenamientos intensivos.
- Durante el embarazo y la lactancia.
- Para las personas que siguen una dieta baja en Zinc, como es el caso de los vegetarianos y veganos.
- Para los que tienen el sistema inmunitario debilitado o padecen infecciones crónicas y agudas.
- Para los que tienen problemas en la piel, como alergias, acné o eczemas.
- En situaciones en las que el cuerpo tiene una pérdida de los niveles de Zinc, como en el caso de las diarreas graves.
- Las personas que tienen mayor necesidad de Zinc debido al uso de medicamentos.

Beneficios del Zinc

Para el entorno hormonal

El Zinc promueve la correcta producción y secreción hormonal, destacando:

- La testosterona.
- Los factores de crecimiento IGF-1.
- La hormona del crecimiento.

El Zinc propicia un ambiente hormonal anabólico, debido a que dichas hormonas están directamente relacionadas con los procesos de crecimiento, reparación, y regeneración de tejidos que forman el organismo.

En este sentido, los deportistas con un nivel hormonal balanceado, no tendrán solo un sistema muscular mucho más eficiente a la hora de entrenar, sino que la capacidad de recuperación se verá afectada positivamente, reduciéndose los periodos de recuperación entre sesiones.

Para la próstata y la fertilidad

El Zinc ayuda a tratar y prevenir algunos problemas de próstata.

A medida que los hombres envejecen, la próstata a menudo crece naturalmente, lo que se conoce como hiperplasia benigna de próstata, y puede comprimir la uretra causando una necesidad de orinar con frecuencia, así como otros problemas.

Los hombres con este problema suelen tener niveles bajos de zinc, por lo que tomar un suplemento de zinc, puede solventar y mejorar mucho este problema.

Además del impacto en los niveles hormonales, el zinc también se ha demostrado que ayuda a los testículos a producir espermatozoides sanos, aumentando su conteo y movilidad.

Apoyo al sistema inmunológico

Un importante beneficio del Zinc sobre la salud es que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

Nuestro sistema inmune es la primera línea de defensa frente a posibles infecciones, enfermedades o cualquier otro agente dañino externo. Por lo tanto, si somos capaces de mantener en óptimas condiciones la función de este sistema, tendremos un menor riesgo para padecer algún tipo de patología o enfermedad.

Las deficiencias de Zinc van en contra de la producción de glóbulos blancos, que son las células que genera nuestro organismo para protegerlo frente las agresiones externas.

Sensibilidad a la insulina

El zinc también se encuentra implicado en potenciar el efecto de la insulina incrementando la sensibilidad a la insulina de los tejidos.

La insulina es liberada por parte del páncreas para regular los niveles de glucosa en sangre en el momento en que ésta entra en el torrente sanguíneo. El Zinc se une a la insulina, optimizando las cantidades necesarias y permitiendo la llegada de energía a las células en forma de glucosa.

El Zinc también apoya al entorno celular, mediante la reducción de la inflamación, lo que provocará que dichas células puedan ser mejores receptoras de glucosa.

Descanso nocturno

El Zinc permite obtener un mejor y profundo sueño, lo que se traduce en incrementar la sensación de descanso.

Esto se debe a que el Zinc es capaz de actuar sobre el metabolismo de la melatonina, la hormona del sueño.

Por otro lado, el Zinc también interviene en la regulación de los neurotransmisores, en concreto, de la dopamina, que influye sobre la función cognitiva, estado de ánimo, concentración y claridad mental.

El Zinc y el aumento de Testosterona

¿Qué es la Testosterona?

La testosterona es el principal andrógeno u hormona sexual masculina, aunque aparece en ambos sexos.

Se clasifica como un esteroide anabólico, y se produce en las gónadas. El pico máximo de testosterona se alcanza durante la adolescencia y en la edad adulta. En la vejez, su producción tiende a reducirse, alcanzándose niveles muy pobres, en algunos casos.

La testosterona es una de las hormonas más importantes a la hora de crear masa muscular y otorgar dureza a los huesos. Es responsable de los rasgos sexuales, mucho más acentuados obviamente en el sexo masculino. Los niveles bajos de testosterona en los hombres se conoce como hipogonadismo.

Las mujeres, pese a que también segregan testosterona, lo hacen en una escala mucho menor.

Déficit de Testosterona

Cuando existen problemas de testosterona se pueden dar los siguientes síntomas: un individuo con baja producción de testosterona le será más complicado la labor de generar masa muscular, además de presentar bajos niveles de energía, estado de ánimo y libido.

El Zinc puede prevenir la función excesiva de una enzima en el cuerpo llamada aromatasa, responsable de convertir la testosterona en estrógenos. La alta presencia de estrógenos, debido a la anormal actividad de dicha enzima, conduce a su vez a suprimir la producción de testosterona mediante la inhibición de la hormona luteinizante, liberada por la glándula pituitaria. Este proceso puede volverse cíclico y producir efectos adversos, tales como, la retención de agua subcutánea, la mayor facilidad para acumular grasa, o la pérdida de masa muscular.

Mediante la aportación de Zinc se pueden regular los niveles hormonales mediante:

- Reducir la actividad de los receptores de estrógenos y la inhibición de la enzima aromatasa.
- Incrementar la producción de la hormona tiroidea.
- Reducir la capacidad de unión de la testosterona con las proteínas transportadoras (Globulina Fijadora de Hormonas Sexuales) y la albúmina.
- Aumentar los niveles de la hormona Di-hidrotestosterona (DHT) y la testosterona libre.

Déficit de Zinc

Muchos atletas son deficitarios en Zinc porque este mineral se pierde fácilmente con la transpiración.

Cuando existe una deficiencia de Zinc, la capacidad para equilibrar ciertas hormonas, incluyendo la testosterona, se ve disminuida, lo que

impide hacer un progreso óptimo en la salud y los esfuerzos de incrementar la masa muscular.

Los síntomas de una deficiencia de Zinc son los siguientes:

- Cansancio y falta de energía.
- Mayor susceptibilidad a las infecciones.
- Problemas en la cicatrización de las heridas.
- Falta de concentración y problemas de aprendizaje.
- Lesiones inflamatorias.
- Disminución de la libido.
- Caída del cabello.
- Uñas quebradizas y manchas blancas en las uñas.
- Problemas de crecimiento.
- Trastornos en la percepción de los sentidos.

Dosis diaria recomendada de Zinc

La Cantidad Diaria Recomendada (CDR) de Zinc para la población en general es de 10 mg.

Generalmente los hombres necesitan entre 9-10 mg de zinc diarios, y las mujeres alrededor de 7 mg de zinc al día.

Los deportistas y atletas, así como las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia necesitan una cantidad adicional de Zinc.

Sin embargo, en función de factores tales como la edad o la actividad física, podemos llegar a ingerir sin problemas dosis de hasta 45 mg diarios de Zinc, si presentamos síntomas de deficiencia.

Alimentos Ricos en Zinc

El Zinc se puede ingerir a través de la dieta. Los alimentos que constituyen fuentes ricas en Zinc son:

- Carnes y órganos cárnicos
- Huevos
- Marisco (en especial las ostras)
- Caballa
- Germen de trigo
- Levadura de cerveza
- Semillas de calabaza

Efectos Secundarios del Zinc

El Zinc se trata de un elemento muy habitual en la suplementación dietética para obtener de forma rápida y eficaz todos sus beneficios para nuestra Salud.

Sin embargo, si superamos con creces las dosis diarias recomendadas, pueden ocurrir ciertos problemas o efectos secundarios.

Entre estos posibles efectos secundarios podríamos citar:

- Problemas gastrointestinales: indigestión, acidez estomacal, dolores de cabeza y/o calambres abdominales. Se puede consumir con una pequeña comida para aliviar estos problemas, y por supuesto, ajustar la dosis. En este caso, optar por las mejores fórmulas absorbibles y evitar ingerir altas cantidades de zinc.
- Reducción de la función inmunológica: de manera irónica, ejercería el efecto contrario al beneficio que se espera, si ingerimos el zinc en altas dosis.
- Reducción del sentido del gusto y olfato: en algunos casos se ha reportado este efecto secundario. Durante el periodo de

suplementación con Zinc, algunas personas tienen la sensación de un gusto con sabor metálico en la boca, e incluso notan un cambio en el sabor y olor de las comidas. Estos efectos desaparecen a las pocas horas.

- Deficiencia en hierro y cobre: este fenómeno ocurre debido a que el Zinc compite junto al cobre por su absorción en el organismo. Si existe una alta presencia de zinc, se produce un desequilibrio en los niveles de cobre, causando ciertos riesgos: reducción de glóbulos blancos, infección, e incluso osteoporosis.

Del mismo modo, puede producirse anemia, fatiga o palidez de la piel debido a un déficit de hierro.

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