



Los
esenciales
de cada día.

#2

Psaging®

«Si podemos
garantizar una
dieta apropiada y
bastante ejercicio
físico a cada
uno de nosotros,
habremos
encontrado
el camino de
la salud y la
longevidad»

Hipócrates, 460-377 a.C.

Leyenda.

Antiaging.

¿Quién no desearía continuar practicando su deporte favorito a los 70 años, mantener la claridad mental y continuar con sus aficiones?

Últimamente, la palabra *antiaging* está de moda.

Pero ¿qué significa *antiaging*?

No es más que una manera de expresar un método natural (alimentación y complementación) para conseguir un estilo de vida saludable.

Todo lo que descubrirás leyendo esta guía.

Todo el mundo desea llegar a la madurez con una buena calidad de vida. Para ello es necesario realizar un pequeño trabajo personal y ser consciente cada día de la importancia que tiene la alimentación que seguimos al mismo tiempo que, en según qué casos, necesitamos potenciar la dieta con una buena complementación para ayudar a reforzar los puntos débiles personales. De este modo, la complementación natural será un buen complemento de la dieta para conseguir una óptima prevención. En esta guía encontrarás todas las herramientas nutricionales que necesitas conocer para conseguir una salud de hierro y llegar a la madurez con la máxima calidad.

Alimentación y complementación natural.

Descubriendo el elixir de la eterna juventud.

¿Por qué hay personas que, teniendo la misma edad, parecen más jóvenes que otras?
¿Qué podemos hacer para preservar nuestra salud y crecer con calidad?

¹ Klatz Ronald and Goldman Robert.
The New Antiaging Revolution.
Basic health publications, 1996.

Todas estas preguntas han estado presentes desde el inicio de la civilización. De hecho, existen diferentes teorías del envejecimiento. Por un lado, hay quien dice que empezamos a envejecer desde el preciso instante en que el organismo ha completado su desarrollo, justo después de alcanzar la máxima vitalidad. Otros opinan que empezamos a envejecer justo al nacer.

Pero para llegar con salud a la madurez es importante que nuestro cuerpo reciba cada día una serie de nutrientes específicos que sólo encontramos a través de la alimentación y la complementación natural y evitar todos aquellos hábitos de vida que favorecen el desequilibrio orgánico del organismo.

La conocida filosofía *antiaging*, término acuñado por Ronald Klatz en 1992, no es más que la fusión de los avances actuales en nutrición con los fundamentos de los tratamientos milenarios, en que se pone de manifiesto la relación directa entre la dieta y la prevención de problemas relacionadas con la edad¹. La filosofía *antiaging* es una nueva forma de entender la prevención y el cuidado de la salud. Ciencia, alimentación y concepto holístico se unen para proporcionar enfoques multiterapéuticos con el fin de corregir las alteraciones que pueden afectar a nuestro organismo.



Este nuevo concepto de entender el organismo tiene en cuenta la alimentación y la complementación como pilares fundamentales del cambio de salud, pues todo lo que nos ponemos en la boca activa una serie de reacciones bioquímicas que pueden conducir al equilibrio o al desequilibrio orgánico ●



¿Por qué unos parecen más jóvenes que otros?

#02

El envejecimiento es un proceso muy complejo. Depende de muchos factores que no pueden medirse con parámetros. Cada persona envejece a un ritmo distinto. Una alimentación inadecuada, la falta de descanso o un ritmo de vida sometido al estrés sostenido son factores que aceleran el proceso de envejecimiento del organismo.

El envejecimiento biológico de una persona puede variar en función del estilo de vida.

Aquí entran dos conceptos: edad biológica y edad cronológica.

El primero corresponde al desgaste que ha sufrido el organismo a lo largo de la vida. El envejecimiento biológico de una persona puede variar en función del estilo de vida que ha tenido: fatiga, estrés sostenido, alimentación carente en nutrientes esenciales, poco descanso, presión... El segundo, la edad cronológica, no es más que el tiempo transcurrido desde el nacimiento. Nos da la edad en años y nos permite marcar hechos sociales trascendentales de nuestra vida como puede ser la jubilación, por ejemplo ●

#03

Todos envejecemos, pero de distinta manera.

Entendemos el envejecimiento como un proceso natural del organismo y al que debemos escuchar para poderle ofrecer todas las herramientas necesarias para evitar el deterioro de las células, principales motores de nuestra vida.

Es verdad que todos envejecemos, pero no lo hacemos igual. Unos llegan a los 70 años con plena vitalidad, sin enfermedades ni desequilibrios orgánicos; otros, en cambio, llegan a los 70 años con problemas cardiovasculares, de memoria... Una de las causas de envejecer con mala calidad radica en la salud de las células. **Una célula con estrés, que no recibe nutrientes esenciales, rodeada de tóxicos... se oxidará más rápidamente que una célula que recibe nutrientes esenciales y está limpia de tóxicos ●**



Aprendiendo a gestionar el estrés.

La continua liberación de cortisol en el torrente sanguíneo aumenta la aparición de arrugas y la caída de pelo.

Es importante aprender a gestionar el estrés. Es normal que en la vida diaria todos presentemos un grado de estrés, pues sin él no tendríamos la fuerza interna para enfrentarnos a los retos de la vida diaria. Vivir sin algo de tensión sería como pasar por la vida y no vivirla.

El cortisol es conocido también con el nombre de hormona del envejecimiento. Proviene de la corteza de las glándulas suprarrenales y participa en la síntesis de proteínas en hígado y sangre, y además es imprescindible para el correcto equilibrio de la glucosa y de los ácidos grasos. Cuando vivimos en una situación de excesiva tensión se libera cortisol. Los niveles elevados de esta hormona pueden desencadenar alteraciones metabólicas, cosa que conduce a la aparición de problemas cardiovasculares. La continua liberación de cortisol en el torrente sanguíneo provoca un daño de las fibras de colágeno y elastina, lo que aumenta la aparición de arrugas y la caída de pelo. Por otro lado, también aumenta la producción de radicales libres y disminuye la respuesta del sistema inmunitario. También afecta a la memoria y la capacidad cognitiva ●

La acción de los antioxidantes, la clave para evitar la oxidación celular.

Continuamente estamos expuestos a la contaminación, al humo, al estrés, a los rayos ultravioletas del sol, a la mala alimentación, al consumo de fármacos... Todos estos factores externos hacen aumentar el nivel de radicales libres en el cuerpo. En realidad, estas moléculas no son malas porque nuestro cuerpo las fabrica en cantidades moderadas para luchar contra virus y bacterias. El problema aparece cuando el organismo ha de soportar un exceso de radicales libres porque se produce una descompensación. Es lo que se conoce con el nombre de **estrés oxidativo**, que puede dañar las células del organismo y dificultar la correcta respiración de los tejidos.

Esta situación provoca un envejecimiento del organismo, produce inflamación a nivel celular y favorece la aparición de enfermedades degenerativas como el cáncer, problemas cardíacos, osteoporosis o alzheimer, entre otras.

De hecho, varios estudios científicos² han relacionado el exceso de radicales libres como causa principal del envejecimiento prematuro. Este exceso se produce en los tejidos del cuerpo así como en la piel y son el resultado de varios factores ambientales, como la polución, la radiación del sol y otros factores estresantes, como enfermedades, el tabaco y el alcohol. Además, contribuyen a la aparición de trastornos inmunosupresores y a la aparición de enfermedades de piel, incluyendo el cáncer.

² Skin Pharmacol Physiol, 2011 Mar 27; 24 (5): 238-244.



Afortunadamente, el organismo ha desarrollado un sistema de protección contra la destructiva acción de los radicales libres mediante un entramado batallón de antioxidantes. **Por ejemplo, se ha visto que los carotenoides tienen un papel fundamental en la eliminación del exceso de radicales libres.**

Hoy en día es difícil obtener a través de una dieta adecuada una óptima cantidad de nutrientes antioxidantes que ayuden a controlar el efecto del exceso de radicales libres, pero gracias a la complementación natural podemos asegurar esta óptima aportación y minimizar el daño producido por los radicales libres.

La complementación con antioxidantes desafía el daño producido por los radicales libres y reduce el impacto del envejecimiento prematuro.

Los antioxidantes actúan en la lucha contra los radicales libres porque neutralizan su acción antioxidante. Las sustancias antioxidantes que recibe el organismo pueden ser exógenas o endógenas. Las primeras las podemos obtener a través de la alimentación y la complementación, y las segundas son producidas por el propio cuerpo ●

La dieta antiaging.

#06

No existe el elixir de la eterna juventud, pero existen nutrientes que ayudan a vivir más joven y más tiempo.

No es más que la forma de alimentarse adecuadamente con nutrientes esenciales para conservar la salud, evitando los productos tóxicos y potenciando los nutrientes adecuados con ayuda de la complementación natural. Es importante consumir frutas y verduras locales, de temporada, y a ser posible, de cultivo ecológico. También es mejor escoger pescados, carnes magras y proteína vegetal de buena calidad como las legumbres, el tofu, el tempeh y el seitán. Y sobre todo, es importante eliminar el azúcar refinado, el alcohol y las harinas refinadas. En cuanto a las grasas, interesa evitar las grasas saturadas y las grasas trans (presentes en carnes, embutidos, quesos, margarinas, alimentos procesados), ya que reducen los niveles de colesterol HDL («colesterol bueno») y elevan los niveles de insulina y triglicéridos. Debemos potenciar el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, ya que equilibran y regulan las funciones del organismo y forman parte estructural de las membranas de todas las células del cuerpo. También es importante restringir el consumo de carbohidratos, así como disminuir los carbohidratos simples como el azúcar refinado y potenciar los hidratos de carbono complejos tales como cereales integrales. Es importante seguir dietas que presenten alimentos con bajo índice glucémico³ (cereales integrales, por ejemplo) y alimentos ricos en fibra, ya que promueven la pérdida de peso y mantienen la sensibilidad a la insulina. En cambio, las dietas con un alto índice glucémico tienen el efecto contrario^{4,5}.

³ El índice glucémico (IG) es una clasificación de alimentos basada en la respuesta postprandial de la glucosa sanguínea comparando un alimento de referencia (dando valor 100 a la glucosa). Cuando una persona come glucosa se produce un aumento rápido de la glucosa en sangre. Esto es debido a que la glucosa no precisa digestión. El IG misura el incremento de la glucosa en sangre después de comer un alimento. A partir de aquí, los alimentos se clasifican en alto índice glucémico (maltosa, glucosa, patatas hervidas...), moderado índice glucémico (zumos de frutas, barras de cereales...) y bajo índice glucémico (cereales integrales, pan integral, legumbres, cereales tipo muesli...).

⁴ Lara-Castro C y Garvey WT. «Diet, insulin resistance and obesity: zoning in on data for Atkins dieters living in South Beach». *J Clin Endocrinol Metab* 89: 4197-4205, 2004.

⁵ Stubbs RJ, Mazlan N y Whybrow S. «Carbohydrates, appetite and feeding behavior in humans». *J Nutr* 131: 2775S-2781S, 2001.

⁶ Parker B, Noakes M, Luscombe N y Clifton P. Effect of high protein, high-monounsaturated fat weight loss diet on glycemic control and lipid levels in type 2 diabetes. *Diabetes Care* 25: 425-430, 2002.

En el caso de las proteínas se ha visto que su consumo elevado favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares. Estudios recientes han demostrado que el hecho de reducir el aporte proteico se asocia con un menor riesgo de enfermedad isquémica. No debemos olvidar que la ingesta alta de proteína viene acompañada por un aumento de grasas saturadas, agravando las alteraciones cardiovasculares⁶. Por ello, interesa potenciar el consumo de proteína vegetal como legumbres, quinoa, tofu, tempeh y seitan y en cuanto a la proteína animal preferir el pescado y la carne magra ●



La complementación #07 natural. Compañero incondicional de nuestro día a día.

Ácidos grasos esenciales.

Nutrientes que proporcionan una piel joven e hidratada y un buen funcionamiento del sistema nervioso y hormonal. Los ácidos grasos omega-3 y Omega-6 son necesarios para el correcto desarrollo cerebral y también son importantes a nivel celular ya que forman parte estructural de las membranas de todas las células. El DHA, por ejemplo, es un ácido graso de la familia Omega-3 que presenta una potente acción antioxidante a nivel cerebral. Tanto las grasas de la alimentación como de los complementos nutricionales afectan la función mental de los adultos. Un estudio en ancianos mostró mayores alteraciones cognitivas en aquellos con antecedentes de ingesta de grandes cantidades de ácido linoleico comparados con los controles, mientras que aquéllos con alto consumo de pescado mostraban un declive cognitivo menor.⁷ Debido a la contaminación de los peces por el mercurio, muchas veces la complementación se hace necesaria, porque ingerir la cantidad necesaria de omega-3 traería aparejado un aumento del mercurio corporal.

En Psaging encontrarás omega 3-6-9 en diferentes presentaciones.

⁷ Kalmijn S, Feskens EJ, Launer LJ y Kromhout D. Polyunsaturated fatty acids, antioxidants and cognitive function in very old men. *Am J Epidemiol* 145: 33-41, 1997.



Multinutrientes específicos.

Es importante abastecer el organismo de vitaminas y minerales específicos que favorezcan una buena salud del organismo, proporcionen bienestar cardiovascular y una óptima salud ósea. **Los nutrientes específicos para evitar el envejecimiento prematuro deben contemplar vitaminas y minerales que promuevan una piel y un cuerpo joven y saludable. En Psaging los encontrarás todos.**

Antioxidantes.

Fundamentales para la lucha del exceso de radicales libres. Además juegan un papel importante en la producción de colágeno, nutriente crucial de la salud de la piel y de todos los tejidos del organismo. Algunos de los nutrientes antioxidantes más importantes son: la vitamina C que neutraliza la forma radical de otros antioxidantes tales como el glutatión y la vitamina E y favorece la síntesis de colágeno. La vitamina E (tocoferoles y tocotrienoles), es el principal antioxidante liposoluble del organismo. Es el antioxidante más eficaz para terminar las reacciones en cadena de la peroxidación lipídica de las membranas. Los carotenoides son fotoquímicos producidos por las plantas para protegerse de las radiaciones UV. La complementación natural con carotenoides favorece la salud de la piel, tejidos y ojos. Los flavonoides son sustancias fenólicas que se encuentran en frutas, vegetales y bebidas como el vino y el té. Actúan como antioxidantes, antimicrobianos y fotorreceptores. Se les han atribuido propiedades antiinflamatorias, cardioprotectoras, anticancerosas y antioxidantes⁹. Entre los flavonoides encontramos la quercitina, las proantocianidinas oligoméricas, la silimarina y las isoflavonas. El ácido lipóico contiene azufre y presenta

propiedades quelantes de metales pesados. Es activo tanto en fase lipídica como acuosa, lo que lo hace particularmente valioso. Se está empleando en el síndrome metabólico, diabetes tipo 2, enfermedades neurodegenerativas e intoxicación por metales pesados^{9,10}. La coenzima Q10, también llamada ubiquinona es un nutriente que proporciona al cuerpo energía y lo protege frente al exceso de radicales libres. Es un componente liposoluble de prácticamente todas las membranas celulares. Puede proteger contra el daño neuronal producido por la isquemia y la aterosclerosis.

La complementación con Q10 puede mejorar las afecciones cardiovasculares, la migraña y la degeneración macular^{11,12}.

El selenio es un mineral que actúa como un potente antioxidante, anticancerígeno y estimulador del sistema inmune.

Varios estudios han demostrado que la complementación con selenio favorece la disminución de la mortalidad por cáncer en un 50%.

Pregunta a tus asesores de Psaging donde encontrar los nutrientes esenciales para la vida.

⁸ Amic D, Davidovic-Amic D, Beslo D et al. SAR and QSAR of the antioxidant activity of flavonoids. *Curr Med Chem* 14: 827-845, 2007.

⁹ Holmquist L, Stuchbury G, Berbaum K et al. «Lipoic acid as a novel treatment for Alzheimer's disease and related dementias». *Pharmacol Ther* 113: 154-164, 2006.

¹⁰ Young AJ, Johnson S, Steffens DC y Doraiswami PM. «Coenzyme Q10: a review of its promise as neuroprotectant». *CNS Spectr* 12: 62-68, 2007.

¹¹ Weant KA y Smith KM. «The role of conzyme Q10 in heart failure». *Ann Pharmacother* 39: 1522-1526, 200.

¹² Duffield-Lillico AJ, Reid M, Turnbull BW et al. «Baseline characteristics and the effect of selenium supplementation on cancer incidence in a randomized clinical trial». *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 11: 630-639, 2002.

