

# MÁS VIDA

*Solaray X Regenera*

ED. 6-2025

ADAPTÓGENOS

ALIADOS  
NATURALES  
CONTRA  
EL ESTRÉS

ESPECIAL  
LONGEVIDAD

BRILLA  
COMO  
NUNCA

REPORTAJE

SALUD ARTICULAR  
A CUALQUIER  
EDAD

ESPECIAL:

TIROIDES  
DE HIERRO



USA EL CUPÓN: REGENERA

# Sigue disfrutando de la experiencia Más Vida de Regenera y Solaray



## TE EMPODERAMOS PARA CUIDAR TU SALUD

En Regenera y Solaray tenemos un propósito: ayudar a las personas a mejorar su salud y sus vidas. Nos unen **la pasión por lo que hacemos** y el compromiso por **formar parte de una sociedad más saludable** y empoderada.

Queremos animarte a tomar el control de tu propia salud y que te hagas responsable de tu propio bienestar, conociendo los factores que pueden afectarte y a la vez, **estando al tanto de las últimas novedades para mejorar tus hábitos.**

Creemos que una persona empoderada para cuidarse es, además, una persona que puede ayudar a otros a hacer lo mismo, **compartiendo información valiosa y creando comunidad.**

Disfruta de este nuevo número de nuestra revista juntos y comparte la experiencia en tus redes con el hashtag **#YoQuieroMásVida.**

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

El que tiene salud  
tiene esperanza,  
el que tiene  
esperanza, lo  
tiene todo

Thomas Carlyle



**DISCLAIMER:** la información contenida en este documento tiene carácter informativo y no puede ser considerada como sustitutiva de la prescripción, diagnóstico o tratamiento por parte de un profesional de la salud.

## ARTÍCULOS

- El papel del NADH en la energía celular y la fatiga crónica **04**
- Magnesio para la mente: Cómo ayudar a la memoria y a la concentración **06**
- La Vitamina D y su impacto en la salud ósea y articular **14**
- Salud intestinal y probióticos **29**

## REPORTAJE

- Adaptógenos: Los aliados naturales para equilibrar cuerpo y mente **10**

## ESPECIAL: TIROIDES DE HIERRO

- Funciones de la tiroides y señales de desequilibrio en la tiroides **18**
- Estrategias para cuidar la tiroides desde dentro **21**
- Alimentos y suplementos recomendados para cuidar la función tiroidea **25**

## ESPECIAL: LONGEVIDAD

- Colágeno: belleza desde dentro **33**
- Envejecimiento saludable: la función clave de los antioxidantes **37**
- Perimenopausia: una nueva etapa, un nuevo equilibrio **40**
- Cómo apoyar la salud articular a cualquier edad **44**

# El papel del NADH en la energía celular y la fatiga crónica

El NADH (Nicotinamida Adenina Dinucleótido en su forma reducida) es una coenzima vital en el metabolismo energético celular. **Está presente en todas las células vivas y es un actor clave en el proceso de conversión de nutrientes en energía.** Participa directamente en la cadena de transporte de electrones dentro de las mitocondrias, donde se produce la mayor **parte de la energía celular en forma de ATP (adenosín trifosfato).**

## ¿Cómo se genera energía en nuestras células?

Para entender la importancia del NADH, es fundamental conocer el ciclo de Krebs (también llamado ciclo del ácido cítrico), un proceso bioquímico que tiene lugar en la mitocondria. En este ciclo, **los alimentos que consumimos se degradan para generar electrones que, gracias al NADH, son transportados a la cadena respiratoria mitocondrial.** Ahí se produce ATP, el "combustible" que utilizan nuestras células.

Cuando hay un déficit de NADH, este proceso puede ralentizarse, provocando una reducción en la producción de energía y síntomas como fatiga, falta de concentración y debilidad física.

## Fuentes:

*Forsyth, L. M., Preuss, H. G., MacDowell, A. L., Chiaze, L., Birkmayer, G. D., & Bellanti, J. A. (1999). Therapeutic effects of oral NADH on the symptoms of patients with chronic fatigue syndrome. Annals of Allergy, Asthma & Immunology, 82(2), 185-191. (DOI: 10.3390/nu13030886)*



## NADH y fatiga crónica

Varios estudios han analizado la eficacia del NADH como suplemento en personas con síndrome de fatiga crónica (SFC). Una investigación publicada en el Annals of Allergy, Asthma & Immunology **mostró una mejora en la calidad de vida y una reducción de los síntomas en pacientes que tomaron NADH oral durante 4 semanas** (Forsyth et al., 1999).

Además, el NADH se ha vinculado con beneficios cognitivos y energéticos en enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson, debido a su papel en el metabolismo cerebral (Birkmayer et al., 1993).

## Beneficios potenciales del NADH como suplemento:

- Aumento de la energía física y mental.
- Apoyo a la función cognitiva.
- Reducción de la fatiga.
- Potencial antioxidante.
- Soporte en casos de fatiga crónica o estrés prolongado.

## ¿Para quién está recomendado?

El suplemento de NADH puede ser útil para personas que experimentan ciertos síntomas relacionados con la

falta de energía o el estrés. Así como para personas que requieran de un mejor rendimiento deportivo o cognitivo.

## Producto recomendado:

El NADH de Kal es una formulación avanzada que proporciona 25 mg de NADH por comprimido, en una forma estable y biodisponible gracias al recubrimiento del comprimido.

Es ideal para quienes buscan una ayuda natural para mejorar su nivel de energía y vitalidad general.



**Consíguelo con un 10% de descuento con el cupón: REGENERA**





# Magnesio para la mente: Cómo ayudar a la memoria y a la concentración

El magnesio es un mineral esencial implicado en más de 300 reacciones bioquímicas del cuerpo, muchas de ellas relacionadas con el sistema nervioso central. Es clave para la transmisión sináptica, la plasticidad neuronal y la protección frente al estrés oxidativo.

El magnesio es un mineral que, aunque muchas veces pasa desapercibido en las conversaciones sobre salud mental, desempeña un papel fundamental en la actividad cerebral.

Está **involucrado en más de 300 procesos bioquímicos** en el cuerpo humano, y muchos de ellos se desarrollan directamente en el sistema nervioso central.

Entre sus múltiples funciones destacan regular **la comunicación entre neuronas, mantener el equilibrio de calcio dentro de las células nerviosas, promover la neuroplasticidad y atenuar la respuesta al estrés a nivel fisiológico.**



## ¿QUÉ ES EL L-TREONATO DE MAGNESIO?

Aunque existen muchos tipos de magnesio, no todos actúan igual.

**El L-Treonato de Magnesio es una forma particularmente innovadora desarrollada por científicos del MIT.** Su principal ventaja frente a otras formas (como el citrato o el óxido) es que:

- Tiene mayor biodisponibilidad cerebral.
- Atraviesa la barrera hematoencefálica con eficacia, algo que la mayoría de los suplementos de magnesio no logran.

Esta forma de magnesio combina el magnesio con el ácido L-treónico, un metabolito de la vitamina C, lo que facilita su absorción y llegada al sistema nervioso central.

Uno de los hallazgos más relevantes proviene de un estudio en animales publicado en *Neuron* (Slutsky et al., 2010), en el que se observó que la suplementación con L-Treonato de Magnesio:

### Fuentes:

*Slutsky, I., Abumaria, N., Wu, L. J., Huang, C., Zhang, L., Li, B., ... & Liu, G. (2010). Enhancement of learning and memory by elevating brain magnesium. *Neuron*, 65(2), 165-177. doi.org/10.1016/j.neuron.2009.12.026*

- Aumentó significativamente los niveles de magnesio en el cerebro.
- Mejoró la memoria espacial y a corto plazo.
- Aumentó la densidad de sinapsis (conexiones neuronales).

Esto tiene importantes implicaciones no solo para personas que buscan mejorar su rendimiento cognitivo, sino también para adultos mayores o pacientes con deterioro cognitivo leve, en quienes se ha observado una reducción natural de los niveles de magnesio cerebral.

Otros estudios posteriores han demostrado **efectos positivos en el rendimiento mental bajo estrés, en el envejecimiento cerebral e incluso en condiciones como la depresión leve** o los trastornos del sueño (Liu et al., 2016; Abbasi et al., 2012).

## ESTRÉS, SUEÑO Y CONCENTRACIÓN: UN CÍRCULO CONECTADO

El magnesio también ayuda a regular los receptores NMDA (glutamato) en el cerebro, responsables de la excitabilidad neuronal. Un exceso de excitación, muchas veces asociado a estrés crónico, puede generar problemas como:

- Insomnio.
- Nerviosismo.
- Sensación de "mente acelerada".
- Dificultades para memorizar o concentrarse.

**El L-Treonato de Magnesio ayuda a restaurar este equilibrio, actuando como un regulador del sistema nervioso.**



## ¿QUIÉN PUEDE BENEFICIARSE DE ESTE SUPLEMENTO?

Siempre que se preste atención al estilo de vida y se cuiden los hábitos diarios para tener una vida saludable, el L-Treonato de Magnesio **puede ser un excelente complemento, favoreciendo especialmente a:**

- Estudiantes y personas con alta carga intelectual o creativa.
- Adultos jóvenes y mayores que quieren preservar o mejorar su agilidad mental.
- Personas que experimentan fatiga mental o dificultad para concentrarse.
- Personas con estrés crónico o mala calidad del sueño.
- Aquellos con antecedentes familiares de deterioro cognitivo.

Esto es posible porque el **L-treonato de magnesio** actúa a nivel celular y cerebral. Al atravesar la **barrera hematoencefálica**, aumenta la concentración de magnesio en el cerebro, lo que optimiza la función neuronal.

### Fuentes:

*Liu, G., Weinger, J. G., Lu, Z. L., & Xue, F. (2016). Cognitive benefits of magnesium-L-threonate in aging and Alzheimer's disease. Neuropharmacology, 108, 426-432. doi.org/10.1016/j.neuropharm.2016.03.011*

## EL ÚNICO L-TREONATO DE MAGNESIO DISPONIBLE EN EUROPA

El L-treonato de magnesio representa una revolución en el mundo de los suplementos.

Sus beneficios para la función cognitiva, la reducción del estrés y la mejora del sueño lo convierten en una opción ideal para quienes buscan potenciar su bienestar mental y físico.

Con su reciente autorización en Europa bajo la marca registrada y patentada Magtein, este compuesto abre nuevas oportunidades para mejorar nuestra calidad de vida de manera natural y efectiva.



**Consíguelo con un 10% de descuento con el cupón: REGENERA**

Consíguelo con un 10% de descuento con el cupón: **REGENERA**

[COMPRAR AHORA](#)



  
Magtein®

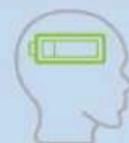


### L-TREONATO DE MAGNESIO

Única forma de magnesio con estudios científicos que demuestran que atraviesa la barrera hematoencefálica y ejerce ahí su acción.



función ejecutiva



memoria episódica



memoria de trabajo



atención

Sólo disponible en **Europa** bajo la marca patentada y registrada **Magtein®**.

# Adaptógenos: Los aliados naturales para equilibrar cuerpo y mente

El término adaptógeno fue acuñado por el científico ruso Nikolai Lazarev en la década de 1940, que los definió sustancias naturales que aumentan la resistencia del organismo frente a una amplia gama de factores de estrés, ayudando a restaurar el equilibrio fisiológico (homeostasis).

El estrés se ha convertido en una epidemia silenciosa del siglo XXI.

Jornadas de trabajo extensas, incertidumbre económica, hiperconectividad digital y falta de descanso afectan al sistema nervioso y hormonal de millones de personas.

En este contexto, resurgen con fuerza los adaptógenos, un grupo de plantas medicinales **capaces de fortalecer la resistencia del cuerpo frente al estrés, sin alterar su equilibrio natural.**

Aunque su uso se remonta a la medicina tradicional de India (Ayurveda) y China, los adaptógenos comenzaron a estudiarse científicamente a mediados del siglo XX en la Unión Soviética, **en busca de sustancias que mejoraran la resistencia de soldados y atletas bajo condiciones extremas.**

Según la definición moderna, un adaptógeno es una sustancia natural que:

- Aumenta la capacidad del cuerpo para **adaptarse al estrés físico**, emocional o ambiental.
- **Actúa de forma no específica**, es decir, ayuda al cuerpo independientemente del tipo de estrés.
- **Restaura el equilibrio fisiológico** (homeostasis) sin ser estimulante ni depresor.

Desde un punto de vista biológico, **los adaptógenos modulan el eje HHA (hipotálamo-hipófisis-adrenal)**, responsable de regular la liberación de cortisol, la hormona del estrés.

Por tanto, y a diferencia de los estimulantes que fuerzan una respuesta del cuerpo, **los adaptógenos actúan de forma más sutil, regulando el sistema nervioso, endocrino e inmunológico según lo que el cuerpo necesite.**

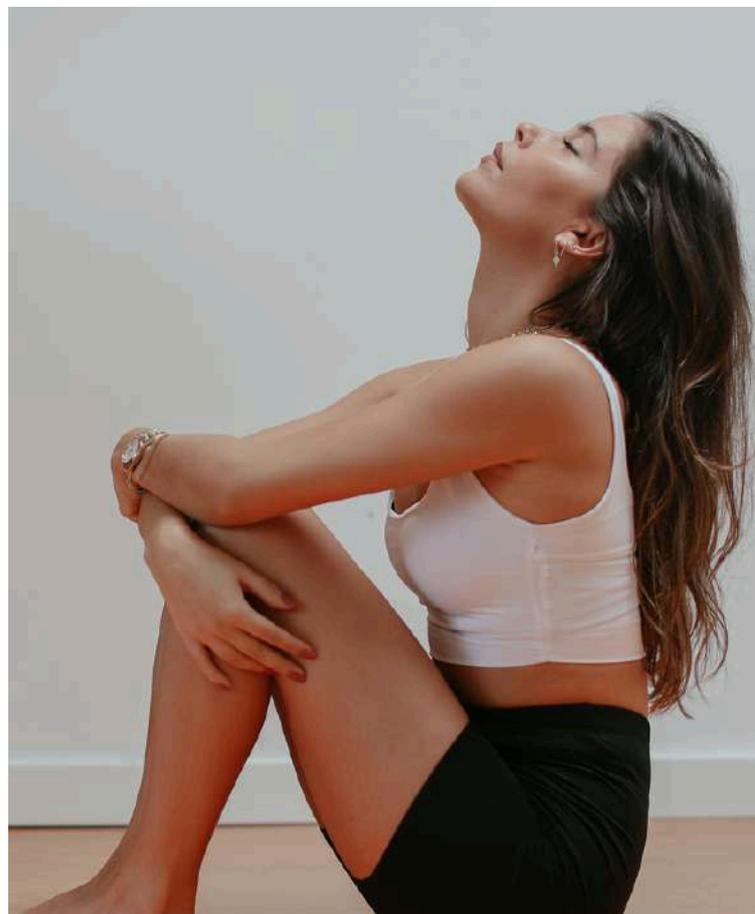
Aunque cada adaptógeno tiene propiedades únicas, los más estudiados, como **la ashwagandha, la rodiola, el ginseng o la albahaca santa**, comparten beneficios comunes:

- Reducen el cortisol.
- Mejoran el estado de ánimo y la ansiedad leve.
- Aumentan la resistencia física y mental y favorecen el sueño reparador.
- Estimulan la claridad mental y la concentración.

## ¿CÓMO ACTÚAN LOS ADAPTÓGENOS? LOS ADAPTÓGENOS INFLUYEN EN MÚLTIPLES SISTEMAS DEL ORGANISMO, ESPECIALMENTE EN:

- **Sistema nervioso:** favorecen el equilibrio entre el sistema simpático y parasimpático, ayudando a calmar el cuerpo y la mente.
- **Sistema endocrino:** regulan la producción de hormonas del estrés (como el cortisol y la adrenalina).
- **Sistema inmune:** reducen el impacto inmunosupresor del estrés crónico.
- **Sistema energético:** mejoran la eficiencia mitocondrial y reducen la fatiga.

Su acción no es inmediata como la de un sedante o estimulante, sino acumulativa y reguladora, siendo **ideal para tratamientos de base o preventivos**, que se potencian cuando se acompañan de hábitos de vida saludables.



Una revisión publicada en Current Clinical Pharmacology (Panossian & Wikman, 2010) **concluye que los adaptógenos “activan respuestas de defensa no específicas del organismo” y ayudan a restaurar la función normal del eje HHA** (hipotálamo-hipófisis-adrenal), clave en la regulación del estrés.

## **ASHWAGANDHA: LA ESTRELLA DE LOS ADAPTÓGENOS**

De entre todos los adaptógenos, la ashwagandha (*Withania somnifera*) es uno de los más antiguos y respetados, lleva siendo usada en Ayurveda desde hace más de 3.000 años.

Procedente de la medicina ayurvédica, se la conoce como el “ginseng indio” por su capacidad para revitalizar cuerpo y mente.

En un estudio clínico doble ciego de 2019 (Lopresti et al., *Medicine*), se demostró que **la suplementación con extracto de ashwagandha durante 8 semanas redujo significativamente los niveles de ansiedad** y cortisol en adultos con estrés crónico, en comparación con placebo.

### **Fuentes:**

*Panossian, A., & Wikman, G. (2010). Effects of adaptogens on the central nervous system and the molecular mechanisms associated with their stress-protective activity. Current Clinical Pharmacology, 5(3), 198-219.*

*Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of high-concentration full-spectrum Ashwagandha extract in reducing stress and anxiety in adults. Indian Journal of Psychological Medicine, 34(3), 255-262.*

*Lopresti, A. L., Smith, S. J., Malvi, H., & Kodgule, R. (2019). An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an Ashwagandha extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. Medicine, 98(37), e17186.*

**Un estudio clínico demostró que la suplementación con ashwagandha durante 8 semanas redujo los niveles de ansiedad en adultos con estrés crónico**

Además, de todos los adaptógenos disponibles, **la ashwagandha destaca por su perfil equilibrado: es a la vez calmante y revitalizante.**

Su capacidad para modular el eje HHA y reducir el estrés oxidativo **la convierte en una herramienta útil tanto para jóvenes como adultos mayores**, personas con ansiedad leve o simplemente en momentos de carga emocional elevada.

**Consíguelo con un 10% de descuento con el cupón: REGENERA**



# ¿TE GUSTARÍA SER PRESCRIPTOR DE SOLARAY?

Si eres profesional de la salud y estás interesado en ser prescriptor/a de Solaray, haz clic en el siguiente botón para que su equipo se ponga en contacto contigo.

[QUIERO SER PRESCRIPTOR](#)



# La Vitamina D y su impacto más allá de la salud ósea

**Durante años, la vitamina D fue conocida simplemente como la vitamina que ayuda a absorber el calcio. Pero la ciencia ha demostrado que su función es mucho más amplia: es una hormona clave que influye en el sistema inmunológico, cardiovascular, muscular y neurológico.**

Se estima que más del 40% de la población mundial presenta niveles insuficientes de vitamina D, y ese porcentaje sube en regiones con poca exposición solar, especialmente durante el otoño e invierno, y en personas que pasan mucho tiempo en interiores.

## **EL PAPEL CLAVE DE LA VITAMINA D**

La vitamina D interviene en múltiples procesos fisiológicos esenciales.

A nivel óseo, es imprescindible para la absorción de calcio en el intestino y su posterior depósito en los huesos. Sin ella, el calcio no se aprovecha adecuadamente, lo que puede derivar en una pérdida progresiva de densidad ósea, osteopenia u osteoporosis.

### **Fuentes:**

*Holick, M. F. (2007). Vitamin D deficiency. New England Journal of Medicine, 357(3), 266–281.*  
<https://doi.org/10.1056/NEJMra070553>

*Pilz, S., März, W., Cashman, K. D., Kiely, M., Whiting, S. J., Holick, M. F., & Grant, W. B. (2018). Rationale and Plan for Vitamin D Food Fortification: A Review and Guidance Paper. Frontiers in Endocrinology, 9, 373.*  
<https://doi.org/10.3389/fendo.2018.00373>

### **Pero su función no se limita al hueso. La vitamina D también:**

- Modula la respuesta del sistema inmunitario innato y adaptativo.
- Ayuda a prevenir infecciones respiratorias, autoinmunes y enfermedades inflamatorias.
- Contribuye a la salud muscular y cardiovascular.
- Influye en el estado de ánimo y en la regulación del eje neuroendocrino.

**Por ello los síntomas comunes (aunque inespecíficos) de la carencia de vitamina D pueden ser la fatiga, el dolor muscular, las infecciones frecuentes, el bajo estado de ánimo o la pérdida de densidad ósea.**

Una simple analítica de 25(OH)D permite evaluar los niveles de esta vitamina tan determinante para el cuerpo.

### **¿POR QUÉ SE COMBINA CON K2?**

Para una suplementación segura y efectiva, la combinación de vitamina D3 (colecalciferol) con vitamina K2 se ha convertido en el estándar más recomendable. ¿Por qué?

- La vitamina D mejora la absorción de calcio.
- La vitamina K2 (en forma de menaquinona-7) dirige el calcio hacia los huesos y lo aleja de las arterias, evitando su acumulación en tejidos blandos.
- Juntas, actúan sinérgicamente para fortalecer el hueso y proteger el sistema cardiovascular.

**En resumen, la vitamina D es uno de los nutrientes más subestimados y al mismo tiempo más determinantes para nuestra salud general. Su impacto va desde los huesos hasta el sistema inmunológico, pasando por la energía, el estado de ánimo y la longevidad.**

En combinación con la vitamina K2, su efecto se potencia de forma segura y eficaz. Apostar por su suplementación —especialmente en épocas de poca luz solar— es una de las decisiones más inteligentes que podemos tomar por nuestra salud.



Apoya unos niveles adecuados de Vitamina D



**CONSÍGUELO CON UN 10% APLICANDO EL CUPÓN: REGENERA**



## Vitamina D3 + K2

La vitamina D3 y la vitamina K2 son dos nutrientes esenciales que a menudo se pasan por alto en la alimentación moderna. Ambas vitaminas tienen funciones clave en el organismo, especialmente en el mantenimiento de la salud ósea y cardiovascular. Por ello queremos enseñarte cómo tomar la vitamina D3 con K2, para que sirve y que contraindicaciones podría tener para algunas personas.

La vitamina D3 y la K2 son dos nutrientes que no deben faltar en tu dieta, ya que tienen múltiples beneficios para tu salud física, mental y emocional. Además, son fáciles de obtener mediante la exposición solar, los alimentos de origen animal o los alimentos fermentados. También puedes optar por tomar suplementos nutricionales, siempre que sigas las indicaciones del fabricante o consultes con nuestro equipo en Regenera.

ESPECIAL



# TIROIDES DE HIERRO

## EN ESTE ESPECIAL:

- Funciones de la tiroides y señales de desequilibrio en la tiroides
- Estrategias para cuidar la tiroides desde dentro
- Alimentos y suplementos recomendados para cuidar la función tiroidea

## Funciones de la tiroides y señales de desequilibrio



La tiroides es una pequeña glándula endocrina situada en la base del cuello, justo debajo de la laringe. **Aunque apenas pesa entre 15 y 30 gramos, tiene una de las tareas más cruciales del organismo: coordinar el metabolismo de todas las células del cuerpo.**

Funciona como una central eléctrica: **regula la velocidad a la que el cuerpo convierte alimentos en energía, afecta a cómo usamos el oxígeno y controla el ritmo de numerosas funciones fisiológicas.** Cuando la tiroides funciona correctamente, casi ni se nota. Pero cuando se desequilibra, los efectos pueden sentirse en todo el cuerpo.

La tiroides produce y libera hormonas tiroideas, principalmente:

- **T4 (tiroxina):** una forma inactiva que circula por la sangre y actúa como reserva.
- **T3 (triyodotironina):** la forma activa que interactúa con las células para regular funciones vitales.

La tiroides responde a las órdenes de otra hormona llamada TSH (hormona estimulante de la tiroides), producida por la glándula pituitaria (hipófisis) del cerebro.



### Fuentes:

*Brent, G. A. (2012). Mechanisms of thyroid hormone action. The Journal of Clinical Investigation, 122(9), 3035-3043.*  
<https://doi.org/10.1172/JCI60047>

*Chaker, L., Bianco, A. C., Jonklaas, J., & Peeters, R. P. (2017). Hypothyroidism. The Lancet, 390(10101), 1550-1562.*  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)30703-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)30703-1)

*Taylor, P. N., Albrecht, D., Scholz, A., Gutierrez-Buey, G., Lazarus, J. H., Dayan, C. M., & Okosieme, O. E. (2018). Global epidemiology of hyperthyroidism and hypothyroidism. Nature Reviews Endocrinology, 14(5), 301-316.* <https://doi.org/10.1038/nrendo.2018.18>

# ESPECIAL: TIROIDES DE HIERRO

Este circuito forma el llamado eje hipotálamo–hipófisis–tiroides, una vía hormonal que garantiza que la producción de hormonas esté siempre en equilibrio.

## CUÁLES SON LAS PRINCIPALES FUNCIONES DE LA TIROIDES:

- Regular la temperatura corporal.
- Estimular la producción de energía (ATP).
- Controlar la frecuencia cardíaca.
- Mantener el buen estado de la piel y el cabello.
- Facilitar la síntesis de proteínas y grasas.
- Regular el estado de ánimo y la concentración.
- Influir en la ovulación, la fertilidad y el ciclo menstrual.
- Favorecer el crecimiento y desarrollo durante la infancia.

Cuando la tiroides produce demasiadas o demasiado pocas hormonas, se generan trastornos tiroideos, siendo los más comunes:

### HIPOTIROIDISMO:

Ocurre cuando la tiroides no produce suficientes hormonas. Las funciones del cuerpo se ralentizan. Es más común en mujeres mayores de 40 años, aunque puede afectar a cualquier persona.

La fatiga, la sensación de frío constante, la caída del cabello, el aumento de peso, el estreñimiento o las menstruaciones

**Aunque apenas pesa entre 15 y 30 gramos, la tiroides tiene una de las tareas más cruciales del organismo: coordinar el metabolismo de todas las células del cuerpo.**

irregulares son algunos de sus síntomas.

### HIPERTIROIDISMO:

En este caso, la tiroides produce más hormonas de las necesarias. Acelera el metabolismo, lo que genera síntomas muchas veces malinterpretados como “nervios”.

La pérdida de peso, las palpitaciones o la taquicardia, la sudoración excesiva, la ansiedad, el insomnio, la diarrea o la irritabilidad, pueden entrar dentro de los síntomas de esta afección.

**Una de las características más problemáticas de los trastornos tiroideos es que sus síntomas se confunden fácilmente con otras condiciones.** Esto puede llevar a diagnósticos erróneos o a largos periodos sin tratamiento. Además, los valores de laboratorio “normales” pueden no reflejar el verdadero estado clínico si no se analizan en conjunto TSH, T3 libre, T4 libre y, en ciertos casos, anticuerpos tiroideos (TPO, TG, TRAb).

# ESPECIAL: TIROIDES DE HIERRO



Apoya al  
funcionamiento  
normal de la tiroides  
de forma natural



**CONSÍGUELO CON UN 10% APLICANDO EL CUPÓN: REGENERA**



## ¿Por qué el alga Kelp?

De forma tradicional el alga Kelp se ha utilizado como tratamiento de trastornos de la tiroides tanto hipo como hipertiroidismo, debido a que es la fuente natural de yodo más importante. Se considera que un aporte adecuado de yodo estimula el metabolismo y aumenta la tasa a la que se queman las calorías.

El yodo es un gran promotor de la salud glandular y regula el metabolismo, promueve el crecimiento de tejido saludable, piel, cabello y uñas y puede mejorar el sistema cardiovascular, nervioso, alerta mental y dificultades con el riñón, vejiga, próstata y uterinas. También utiliza para evitar la absorción de toxinas por parte del organismo.



# Estrategias para cuidar tu tiroides desde dentro

La tiroides no trabaja sola. Forma parte de un sistema interconectado en el que participan el sistema inmune, el eje neuroendocrino, el metabolismo energético, el intestino y el hígado.

# ESPECIAL: TIROIDES DE HIERRO

La tiroides no es una glándula aislada, sino parte de un complejo sistema interconectado que incluye el sistema inmunológico, el eje neuroendocrino, el metabolismo energético, el intestino y el hígado.

**Por eso, desde la medicina funcional e integrativa, el abordaje del desequilibrio tiroideo va mucho más allá del reemplazo hormonal con levotiroxina o el control analítico.**

Por eso en este artículo te proponemos algunas claves para cuidar tu tiroides desde dentro:

## #1. MANTÉN A RAYA EL ESTRÉS:

Uno de los principales enemigos de la salud tiroidea es el estrés sostenido.

**Cuando vivimos en un estado de alerta constante, el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) se hiperactiva, elevando el cortisol, la hormona del estrés.**

El exceso de cortisol interfiere con:

- La producción de TSH.
- La conversión de T4 (inactiva) a T3 (activa).
- La sensibilidad de los receptores celulares a las hormonas tiroideas.

Por ello, estrategias como técnicas de relajación diarias: respiración consciente, meditación, yoga; paseos al aire libre o contacto con la naturaleza, evitar la sobrecarga de

pantallas o suplementos como la ashwagandha son interesantes a este nivel.

## #2. CUIDA TUS RITMOS CIRCADIANOS

La salud tiroidea está profundamente influenciada por el ritmo circadiano. **Dormir poco o a horarios irregulares altera la producción de TSH y de melatonina**, una hormona antioxidante que también protege la función tiroidea.

Algunas recomendaciones desde el punto de vista funcional son:

- Dormir de 7 a 9 horas, en la franja horaria 22h-7h.
- Evitar pantallas una hora antes de dormir.
- Exposición a luz natural al despertar para regular el reloj biológico.



# ESPECIAL: TIROIDES DE HIERRO

## #3. DETOXIFICACIÓN HEPÁTICA:

El hígado es responsable de convertir un gran porcentaje de T4 en T3, la forma activa de la hormona tiroidea.

**También elimina el exceso de estrógenos que pueden interferir con la función tiroidea (especialmente en mujeres con dominancia estrogénica).**

Si el hígado está sobrecargado por tóxicos, medicamentos, alcohol o una dieta inflamatoria, la conversión hormonal puede verse afectada.

Algunas soluciones desde el punto de vista funcional, son:

- **Apoyar la fase I y II de detoxificación** hepática con alimentos ricos en azufre: ajo, cebolla, crucíferas cocidas.
- **Infusiones o suplementos de cardo mariano**, cúrcuma, diente de león.
- **Evitar** alcohol, edulcorantes artificiales y fármacos innecesarios.
- Beber suficiente agua y mantener tránsito intestinal regular.

## #4. REGULACIÓN DE LA INFLAMACIÓN

La causa más común de hipotiroidismo en países desarrollados es la tiroiditis de Hashimoto, una enfermedad autoinmune donde el sistema inmune ataca a la glándula tiroidea.

**En estos casos, el objetivo no es suprimir la inmunidad, sino modularla para reducir la inflamación y evitar la progresión del daño.**

Llevar a cabo una dieta antiinflamatoria rica en antioxidantes, baja en azúcares y alimentos procesados; mejorar la salud intestinal con el uso de probióticos y detectando posibles intolerancias no diagnosticadas y suplementos como el Omega 3 o la Vitamina D pueden ayudar a mejorar la inflamación.

## #5. ALIMENTACIÓN FUNCIONAL: MÁS ALLÁ DEL YODO

Aunque el yodo es esencial para la producción de T3 y T4, el exceso puede ser perjudicial, sobre todo en casos autoinmunes. **Lo importante es mantener un equilibrio y garantizar que otros micronutrientes esenciales estén presentes.**

### Fuentes:

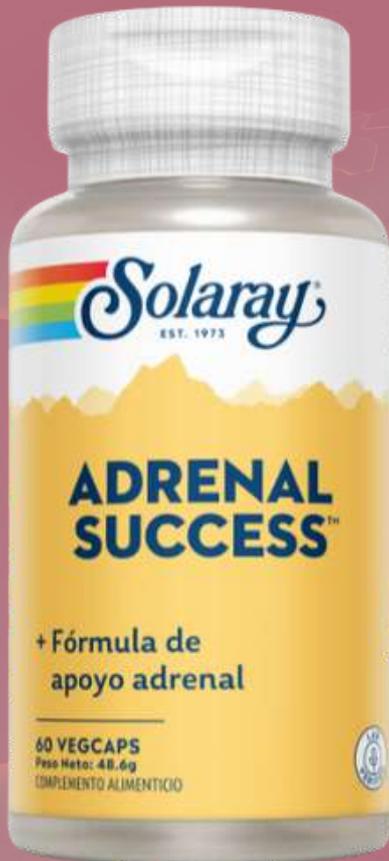
*Ventura, M., & Melo, M. (2020). The role of diet and nutrients in thyroid dysfunction. Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity, 27(5), 319-326. <https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000566>*

*Fish and the Thyroid: A Janus Bifrons Relationship Caused by Pollutants and the Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids. 10.3389/fendo.2022.891233*

*Neuropsychiatric Manifestations of Thyroid Diseases. 10.7759/cureus.33987*



# ESPECIAL: TIROIDES DE HIERRO



El estrés tiene un  
impacto en la  
tiroides



**CONSÍGUELO CON UN 10% APLICANDO EL CUPÓN: REGENERA**



## Una fórmula de apoyo adrenal

Adrenal Success de Solaray es un complemento alimenticio a base de plantas medicinales, hongos, L-teanina y GABA.

Está elaborada con seis plantas medicinales (Rhodiola, Ashwagandha, Eleuterococo, Schisandra, Avena y Betonita) que ayudan a disminuir los síntomas del estrés. Contiene una mezcla de hongos con propiedades terapéuticas (cordyceps, reishi, maitake y astrágalo) que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Además también contiene L-teanina y ácido gamma aminobutírico (GABA), los cuales tienen efectos relajantes.

# Nutrientes recomendados para cuidar la tiroides.

**La glándula tiroides depende de una serie de nutrientes esenciales para fabricar hormonas, regular su actividad y defenderse del estrés oxidativo.**

Una dieta desequilibrada, deficiente en micronutrientes o rica en alimentos proinflamatorios, puede dificultar la producción y conversión de hormonas tiroideas, especialmente en contextos de enfermedad autoinmune como el hipotiroidismo de Hashimoto.

**Desde la medicina funcional, se considera que el terreno metabólico y nutricional del paciente influye profundamente en su equilibrio endocrino.**

Por eso, optimizar la alimentación es una estrategia de primera línea, no solo complementaria.

**En este artículo haremos un repaso a los mejores nutrientes para cuidar la tiroides.**

Y recuerda: antes de hacer cualquier cambio significativo en tu dieta, recuerda acompañarte de un profesional de la salud :)



# ESPECIAL: TIROIDES DE HIERRO

## Fuentes:

*Ventura, M., & Melo, M. (2020). The role of diet and nutrients in thyroid dysfunction. Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity, 27(5), 319-326.*

## YODO

**El yodo es quizás el mineral más conocido en relación con la salud tiroidea.**

Su función principal es servir como base estructural para la síntesis de las hormonas tiroideas T3 (triyodotironina) y T4 (tiroxina). Sin cantidades suficientes de yodo, la tiroides no puede fabricar estas hormonas, lo que puede conducir a un hipotiroidismo.

**Las principales fuentes dietéticas incluyen el pescado blanco, el marisco, las algas marinas (como el kelp o nori) y la sal yodada.**

Sin embargo, en casos de enfermedades autoinmunes como la tiroiditis de Hashimoto, el exceso de yodo puede ser contraproducente y agravar la inflamación tiroidea. Por ello, es crucial ajustar su ingesta según el perfil individual y siempre bajo supervisión profesional.

## SELENIO

El selenio es un oligoelemento esencial para el funcionamiento óptimo de la tiroides. Actúa como cofactor en la conversión de T4 en T3, la forma activa de la hormona que las células pueden utilizar.

Además, desempeña un papel antioxidante vital, protegiendo al tejido tiroideo del daño oxidativo generado durante la producción hormonal.

Investigaciones clínicas han demostrado que la suplementación con selenio puede reducir los niveles de anticuerpos antitiroideos en pacientes con Hashimoto, lo que indica una mejora del perfil inmunológico.

**Las nueces de Brasil son la fuente más rica, aunque también se encuentra en pescados como el atún, las sardinas y en los huevos.**

## ZINC

El zinc es otro mineral fundamental para la síntesis y regulación de las hormonas tiroideas. Participa en la señalización de la hormona estimulante de la tiroides (TSH) y en el metabolismo celular general. Una deficiencia de zinc puede contribuir a síntomas como caída del cabello, piel seca y disminución de la inmunidad, todos ellos comunes en personas con hipotiroidismo.

**Este mineral se encuentra en semillas de calabaza, carnes magras y mariscos.**



## VITAMINA D

La vitamina D, más allá de su papel clásico en la salud ósea, tiene un potente efecto inmunomodulador.

Diversos estudios han observado que los niveles bajos de vitamina D se asocian a un mayor riesgo de enfermedades autoinmunes, incluida la tiroiditis de Hashimoto.

Su presencia ayuda a equilibrar la respuesta del sistema inmunitario, lo que podría reducir la inflamación crónica de bajo grado que afecta a la tiroides.

**Se obtiene principalmente mediante la exposición solar.**

## HIERRO

El hierro es un mineral frecuentemente olvidado cuando se habla de la salud tiroidea. Sin embargo, es necesario para que la enzima tiroidea peroxidasa (TPO) funcione correctamente.

Esta enzima cataliza la primera etapa de la síntesis de las hormonas tiroideas. En mujeres con menstruaciones abundantes, deficiencia de hierro o anemia, es común encontrar alteraciones en los niveles de T3 y T4.

**Las principales fuentes de hierro son las carnes rojas, las vísceras como el hígado, las espinacas cocidas y los frutos secos.**

## Fuentes:

*Gärtner, R., & Gasnier, B. C. (2003). Selenium supplementation in patients with autoimmune thyroiditis decreases thyroid peroxidase antibodies concentrations. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 88(7), 3115-3118. <https://doi.org/10.1210/jc.2003-030318>*

**La alimentación puede ser una gran aliada para cuidar la función tiroidea. Recuerda hacer cambios en tu dieta siempre bajo la supervisión de un profesional de la salud :)**

**VISITA LA CLÍNICA REGENERA**

## L-TIROSINA

La L-tirosina es un aminoácido no esencial pero indispensable para la producción de T3 y T4, ya que forma parte de su estructura básica.

El cuerpo puede sintetizar tirosina a partir de la fenilalanina, pero en situaciones de estrés crónico o déficit nutricional, esta síntesis puede ser insuficiente.

**Alimentos como el pavo, el pollo, el aguacate y el plátano de calidad son buenas fuentes de tirosina.**

# ESPECIAL: TIROIDES DE HIERRO



El hígado es un  
órgano clave en la  
función tiroidea



CONSÍGUELO CON UN 10% APLICANDO EL CUPÓN: REGENERA



## Favorece el proceso de limpieza hepática

Una combinación de extractos de vegetales que han demostrado ser eficaces como hepatoprotectoras y detoxificantes hepáticas:

La **Schizandra** contiene lignanos con propiedades hepatoprotectoras e inmunomoduladoras y también se conoce por sus propiedades como adaptógeno.

El **Glutathion** favorece los procesos de detoxificación hepática (procesos de fase II) encaminados a la desactivación de radicales libres, hormonas, fármacos y sustancias tóxicas. Puede ser de utilidad en la detoxificación de metales pesados.

El **Cardo Mariano** actúa directamente sobre las células del hígado reparando el efecto que puedan causarles sustancias tóxicas.

El **Diente de León** estimula la producción y secreción de bilis y también actúa como diurético.



# Salud intestinal y probióticos: el eje intestino-cerebro

Durante mucho tiempo, el intestino fue considerado un simple “órgano digestivo”. Sin embargo, en las últimas dos décadas, la ciencia ha revelado que su rol va mucho más allá de la digestión. **En realidad, nuestro intestino es un órgano inmunológico, neuroendocrino y psicológico. Su estado influye directamente en nuestra salud general, y especialmente en el cerebro.**

**Hoy sabemos que existe un sistema de comunicación bidireccional entre el intestino y el cerebro, conocido como el eje intestino-cerebro.** Este eje está mediado por el sistema nervioso entérico, las señales hormonales, el sistema inmunológico y sobre todo, por los microorganismos que habitan en el intestino, conocidos como microbiota intestinal.

## ¿QUÉ ES LA MICROBIOTA INTESTINAL?

La microbiota intestinal es el conjunto de billones de bacterias, virus y hongos que viven en nuestro tracto digestivo. **Lejos de ser perjudiciales, muchas de estas bacterias cumplen funciones vitales.**



## Fuentes:

*Dinan, T. G., & Cryan, J. F. (2017). Gut-brain axis in 2016: Brain-gut-microbiota axis—mood, metabolism and behaviour. Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology, 14(2), 69–70. <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2016.200>*

*Sarkar, A., Lehto, S. M., Harty, S., Dinan, T. G., Dunbar, R. I., & Cryan, J. F. (2016). Psychobiotics and the manipulation of bacteria-gut-brain signals. Trends in Neurosciences, 39(11), 763–781. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2016.09.002>*

Algunas de las funciones que cumple la microbiota son:

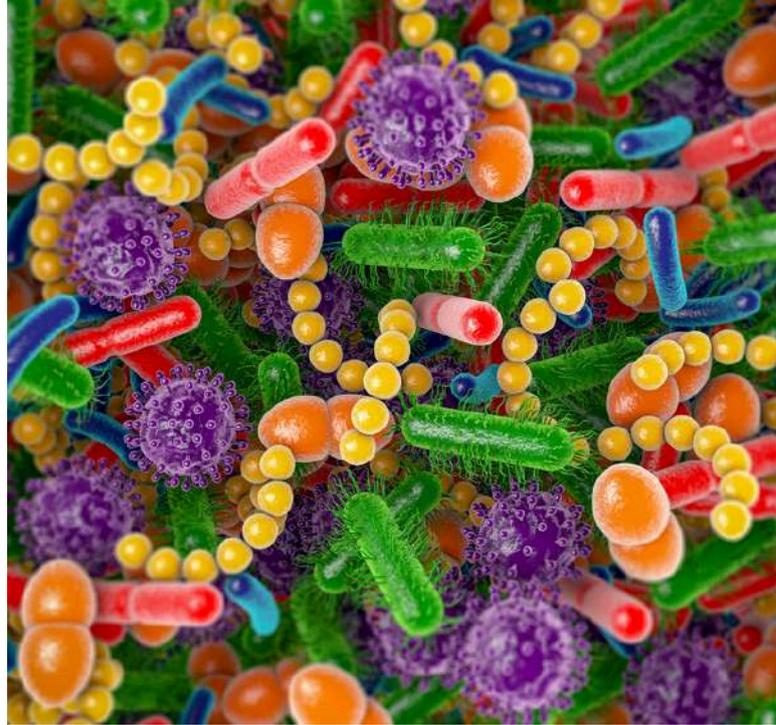
- **Ayudan a digerir y fermentar** ciertos alimentos.
- **Producen vitaminas** como la B12 y la K y sustancias como el **butirato**, claves para la salud.
- **Protegen** frente a patógenos invasores
- **Regulan** el sistema inmunológico.
- **Influyen en la producción** de neurotransmisores como la serotonina y el GABA.

Debido a sus amplias funciones y por su relación con el sistema nervioso central, a menudo se habla del eje intestino-cerebro:

**Este eje funciona como una autopista de doble sentido entre el cerebro y el intestino.**

Cuando el cerebro detecta estrés o ansiedad, el intestino reacciona: se altera la motilidad, se produce inflamación y cambia la permeabilidad intestinal.

Pero también ocurre lo contrario: cuando el intestino está alterado, el cerebro lo sufre. Esto se manifiesta en:



- Cambios de humor.
- Ansiedad.
- Niebla mental.
- Trastornos del sueño.
- Depresión leve o anhedonia.

**Numerosos estudios han confirmado que una disbiosis intestinal, es decir, un desequilibrio en la microbiota, está relacionada con trastornos neurológicos y autoinmunes.**

## ¿QUÉ PUEDE DAÑAR NUESTRA MICROBIOTA?

El estilo de vida moderno no es precisamente el ideal para nuestra microbiota. Algunos factores que pueden alterarla son:

- Dietas altas en ultraprocesados y azúcares.
- Uso excesivo de antibióticos.
- Estrés crónico.
- Falta de fibra y alimentos fermentados.
- Sueño insuficiente.
- Exposición reducida a la naturaleza.

**Esto puede derivar en un síndrome de intestino permeable, mayor inflamación sistémica y alteraciones inmunológicas.**

## Fuentes:

*Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food.*

*Role of Probiotics in Human Gut Microbiome-Associated Diseases.*  
DOI:10.4014/jmb.1906.06064

## PROBIÓTICOS: RESTAURADORES DE EQUILIBRIO

Para restaurar el equilibrio de la microbiota, los probióticos entran en acción.

**Se trata de microorganismos vivos que, al ser administrados en cantidades adecuadas, conferencian beneficios para la salud del huésped (OMS/FAO, 2002).**

Los probióticos no solo ayudan a repoblar la microbiota, sino que también:

- Regulan la motilidad intestinal.
- Producen metabolitos beneficiosos (como los ácidos grasos de cadena corta).
- Refuerzan la barrera intestinal.
- Inhiben el crecimiento de bacterias patógenas.
- Modulan el sistema inmunológico e incluso el sistema nervioso central.

Ciertos estudios han demostrado que algunas cepas específicas de probióticos pueden reducir la ansiedad, mejorar el sueño e incluso ayudar a modular el estado de ánimo (Sarkar et al., 2016).

**Este nuevo campo se conoce como “psicobiótica”.**

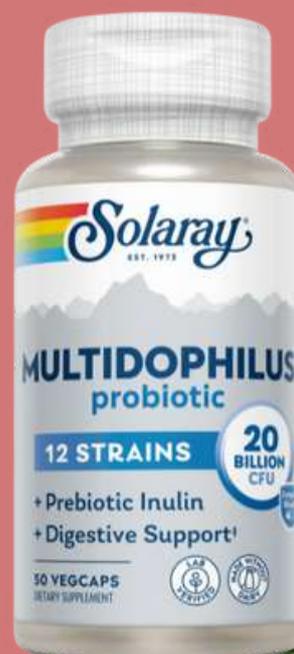
## ¿CÓMO ELEGIR UN BUEN PROBIÓTICO?

No todos los suplementos de probióticos son iguales. Para que sean eficaces, deben cumplir ciertos criterios:

- **Multicepas:** una combinación de cepas probióticas suele tener efectos más amplios.
- **Cantidad adecuada:** mínimo de 10 mil millones de UFC por dosis.
- **Cepas documentadas:** como *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *L. plantarum*, entre otras.
- **Protección gástrica:** cápsulas resistentes que lleguen al intestino sin degradarse.

**Solaray Multidophilus** es una fórmula avanzada con múltiples cepas (12 en total), diseñada para reforzar la flora intestinal en situaciones de disbiosis, estrés o tras uso de antibióticos.

Consíguelo con un 10% de descuento con el cupón: **REGENERA**



ESPECIAL

# ESPECIAL LONGEVIDAD

## EN ESTE ESPECIAL:

- Colágeno: belleza desde dentro
- Envejecimiento saludable: la función clave de los antioxidantes
- Perimenopausia: una nueva etapa, un nuevo equilibrio
- Cómo apoyar la salud articular a cualquier edad

# Colágeno: belleza desde dentro

El colágeno representa alrededor del 30% del total de proteínas corporales y es el pegamento que mantiene unido nuestro cuerpo desde dentro.

Cuando pensamos en colágeno, solemos imaginar cremas antiarrugas o tratamientos estéticos.

Pero lo cierto es que esta proteína estructural no solo influye en el aspecto de la piel, sino que está presente en prácticamente todos los tejidos del cuerpo: articulaciones, tendones, ligamentos, vasos sanguíneos, huesos, cabello, uñas y hasta en la córnea del ojo.

**El colágeno representa alrededor del 30% del total de proteínas corporales y es el “pegamento” que mantiene unido nuestro cuerpo.**

Sin embargo, a partir de los 25-30 años, la producción natural de colágeno comienza a disminuir de forma progresiva, un proceso que se acentúa a partir de los 40.

**A esto se suman factores como el estrés oxidativo, el tabaco, una dieta deficiente en nutrientes y la contaminación ambiental, que aceleran la degradación del colágeno existente.**

Esta pérdida de colágeno se manifiesta en distintos niveles:

- Aparición de líneas de expresión y arrugas.
- Pérdida de elasticidad y firmeza en la piel.
- Uñas quebradizas y cabello más fino.
- Dolor o rigidez en articulaciones.
- Mayor riesgo de lesiones tendinosas y disminución de la masa ósea.

#### Fuentes:

*Proksch, E., Schunck, M., Zague, V., Segger, D., Degwert, J., & Qesser, S. (2014). Oral intake of specific bioactive collagen peptides reduces skin wrinkles and increases dermal matrix synthesis. *Skin Pharmacology and Physiology*, 27(3), 113-119. <https://doi.org/10.1159/000351376>*

*Daily oral supplementation with collagen peptides combined with vitamins and other bioactive compounds improves skin elasticity and has a beneficial effect on joint and general wellbeing. DOI: 10.1016/j.nutres.2018.06.001*

## Fuentes:

*Choi, S. Y., Ko, E. J., Lee, Y. H., Kim, B. G., Shin, H. J., Seo, D. B., ... & Lee, J. H. (2014). Effects of collagen tripeptide supplement on skin properties: A prospective, randomized, controlled study. Journal of Cosmetic and Laser Therapy, 16(3), 132-137. <https://doi.org/10.3109/14764172.2013.854121>*



## PIEL Y ARTICULACIONES: LAS DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA

La piel y las articulaciones comparten algo esencial: una matriz extracelular rica en colágeno.

En la piel, el colágeno aporta elasticidad, grosor y resistencia.

En las articulaciones, forma parte del cartílago, que actúa como amortiguador y evita la fricción entre huesos.

**Por eso, cuando se pierde colágeno, la salud articular y la apariencia cutánea se ven afectadas al mismo tiempo.**

## LA SALUD DE TU CABELLO, MÁS ALLÁ DE LA BELLEZA

Además de su efecto sobre la piel y las articulaciones, el colágeno contribuye a la fortaleza del folículo piloso, la estructura desde donde crece el cabello. Es rico en prolina, uno de los aminoácidos que también forman la queratina, la proteína principal del cabello.

Además, al mejorar la vascularización del cuero cabelludo, puede favorecer un entorno más propicio para el crecimiento capilar.

Con el envejecimiento, el adelgazamiento del cuero cabelludo y la oxidación de los folículos contribuyen a la pérdida de densidad capilar.

## UÑAS MÁS FUERTES Y SANAS

Las uñas están compuestas principalmente de queratina, pero su integridad depende también de una matriz extracelular rica en colágeno tipo I.

Estudios han mostrado que la suplementación con colágeno puede reducir la fragilidad de las uñas, mejorar su crecimiento y disminuir su tendencia a romperse.

En un estudio de 2017, la suplementación con colágeno durante 24 semanas mejoró la resistencia de las uñas en un 42% y redujo significativamente su quebradura (Hexsel et al., 2017).

## ¿SE PUEDE ESTIMULAR LA PRODUCCIÓN Y SÍNTESIS DE COLÁGENO?

La respuesta es sí. Podemos apoyar la síntesis de colágeno endógeno y reducir su degradación con ciertas prácticas y nutrientes clave:

# ESPECIAL: LONGEVIDAD

- **Vitamina C:** indispensable para la formación de colágeno nuevo.
- **Silicio, zinc y cobre:** minerales esenciales para la estructura cutánea y el metabolismo tisular.
- **Aminoácidos** como glicina, prolina y lisina: bloques de construcción del colágeno.
- **Extractos antioxidantes:** como el resveratrol o los polifenoles del té verde, que combaten los radicales libres responsables de la degradación del colágeno.

## SUPLEMENTOS DE COLÁGENO Y VEGANISMO:

Tradicionalmente, los suplementos de colágeno se obtienen a partir de fuentes animales (bovino, porcino, marino).

Sin embargo, gracias a los avances en formulación vegetal, hoy es posible estimular **la producción propia de colágeno con ingredientes 100% vegetales, sin consumir colágeno animal directamente.**

## TU ESTILO DE VIDA TAMBIÉN IMPORTA

Recuerda que cualquier suplementación que lleves a cabo, debe estar acompañada de hábitos de vida saludables:

- Evitar el tabaco y el alcohol en exceso.
- Incluir antioxidantes en la dieta: arándanos, granada, cúrcuma.

## Fuentes:

Matsumoto, H., Ohara, H., Ito, K., Nakamura, Y., & Takahashi, S. (2006). Clinical effect of fish type I collagen hydrolysate on hair and nails. *Journal of Nutritional Food*, 9(2), 139-144.

- Dormir bien y reducir el estrés, que acelera el envejecimiento cutáneo.
- Hidratarse adecuadamente, ya que el colágeno retiene agua en los tejidos.

En conclusión, es importante entender que la belleza no empieza en la superficie.

Cuidar la piel, las articulaciones y los tejidos conectivos desde dentro, con una nutrición adecuada y suplementos de apoyo, es una de las mejores formas de envejecer con gracia, salud y vitalidad.

**El colágeno es más que una moda: es una base estructural de nuestro bienestar, y mantenerlo fuerte es una inversión inteligente en el tiempo.**

Consíguelo  
con un 10% de  
descuento con el  
cupón: REGENERA





# Envejecimiento saludable: la función clave de los antioxidantes

**El envejecimiento es natural, pero el envejecimiento prematuro es evitable. Incorporar antioxidantes como el resveratrol en nuestra dieta y estilo de vida puede ayudar a ralentizar el deterioro celular, mejorar la vitalidad y preservar el bienestar físico y mental a lo largo de los años.**

Envejecer es un proceso inevitable, pero cómo envejecemos es, en gran parte, una consecuencia de nuestro estilo de vida, nutrición y entorno.

Uno de los factores más relevantes que acelera el envejecimiento biológico es el estrés oxidativo, una condición en la que la producción de radicales libres supera la capacidad del cuerpo para neutralizarlos con antioxidantes.

Este desequilibrio contribuye al deterioro progresivo de las células, tejidos y órganos, y se asocia a enfermedades crónicas como diabetes, Alzheimer, enfermedades cardiovasculares y, por supuesto, a los signos visibles del envejecimiento: arrugas, pérdida de elasticidad, cansancio y degeneración celular.



## Fuentes:

*Baur, J. A., Pearson, K. J., Price, N. L., Jamieson, H. A., Lerin, C., Kalra, A.,... & Sinclair, D. A. (2006). Resveratrol improves health and survival of mice on a high-calorie diet. Nature, 444(7117), 337-342. <https://doi.org/10.1038/nature05354>*

## EL PODER DE LOS ANTIOXIDANTES

Los antioxidantes son moléculas que neutralizan los radicales libres antes de que causen daño. **El cuerpo produce algunos antioxidantes endógenos** (como el glutatión o la superóxido dismutasa), pero también necesita obtener muchos de ellos a través de la alimentación o la suplementación.

## Un buen equilibrio antioxidante ayuda a:

- **Proteger** las células del envejecimiento prematuro.
- **Prevenir** inflamación crónica de bajo grado.
- **Mejorar** la reparación celular y la salud mitocondrial.
- **Apoyar** la longevidad saludable.

## LOS NUTRIENTES MÁS ANTIOXIDANTES:

Existen muchas vitaminas, minerales y compuestos vegetales con función antioxidante. Algunos de los más importantes incluyen: **vitamina C**, que neutraliza los radicales libres en el plasma y regenera otros antioxidantes; **vitamina E**, que protege las membranas celulares del daño oxidativo; **Zinc y Selenio**, cofactores de enzimas antioxidantes; y **polifenoles**, que son compuestos vegetales que incluyen flavonoides, taninos y estilbenos, como el resveratrol.

## ¿QUÉ SON LOS RADICALES LIBRES?

Los radicales libres **son moléculas inestables que se forman de manera natural durante procesos como la respiración celular**. Sin embargo, su producción se incrementa con factores como:

- **Contaminación** ambiental.
- **Consumo** de alcohol y tabaco.
- **Dietas inflamatorias** (ricas en ultraprocesados, azúcares y grasas trans).
- **Estrés** crónico.
- **Falta de sueño**.
- **Sedentarismo**.

Cuando no se neutralizan a tiempo, los radicales libres pueden dañar el ADN, proteínas y lípidos celulares, provocando un envejecimiento acelerado a nivel interno y externo.



## RESVERATROL: UN POTENTE ANTIOXIDANTE

El resveratrol es un polifenol natural que se encuentra principalmente en la piel de las uvas negras, los arándanos y algunas plantas como el *polygonum cuspidatum*.

Su fama no es casual: **estudios en animales y humanos han demostrado que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y cardioprotectoras**, e incluso podría influir en los genes relacionados con la longevidad celular (como los sirtuinas).

Entre sus principales funciones se encuentran:

- **Neutralización** de radicales libres y reducción del estrés oxidativo.
- **Apoyo** a la salud cardiovascular y modulación de la inflamación.
- **Protección** del cerebro contra el deterioro cognitivo.
- **Estimulación** de procesos celulares asociados a la longevidad.

### Fuentes:

*Salehi, B., Mishra, A. P., Nigam, M., Sener, B., Kilic, M., Sharifi-Rad, M., ... & Sharifi-Rad, J. (2018). Resveratrol: A double-edged sword in health benefits. Biomedicine & Pharmacotherapy, 102, 722-733. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2018.03.136>*

Un estudio publicado en Nature mostró que el resveratrol puede activar genes SIRT1, vinculados a la longevidad celular y la mejora de la función mitocondrial (Baur et al., 2006).

**Para potenciar su efecto antioxidante y apoyar un envejecimiento saludable, también se recomienda:** aumentar el consumo de frutas y verduras de colores intensos (arándanos, granada, espinaca, cúrcuma, remolacha); practicar ejercicio moderado y regular; evitar el tabaco, el alcohol y el estrés oxidativo por exposición continua a contaminantes y dormir al menos 7-8 horas para favorecer la reparación celular.



Consíguelo con un 10% de descuento con el cupón: **REGENERA**

# Perimenopausia: Una nueva etapa, un nuevo equilibrio

La menopausia es un proceso natural y fisiológico que marca el final de la etapa reproductiva de la mujer. Pero aunque natural, no siempre es fácil. Para muchas mujeres, la transición menopáusica viene acompañada de una serie de síntomas físicos, emocionales y metabólicos que pueden afectar la calidad de vida.

Desde la medicina integrativa y el enfoque natural, es posible acompañar esta transición con herramientas que respeten el equilibrio hormonal, sin recurrir necesariamente a tratamientos hormonales convencionales, especialmente en casos donde no estén indicados.

## QUÉ OCURRE EN LA TRANSICIÓN A LA MENOPAUSIA

La menopausia se define clínicamente como la ausencia de menstruación durante 12 meses consecutivos, y suele ocurrir entre los 45 y 55 años. Sin embargo, los cambios hormonales comienzan mucho antes, en una etapa llamada perimenopausia, que puede durar entre 4 y 10 años.

**Durante este tiempo, los niveles de estrógenos y progesterona (las principales hormonas sexuales femeninas) comienzan a fluctuar y luego a disminuir gradualmente.**

Esta caída hormonal afecta a múltiples sistemas:

- **Sistema nervioso:** cambios de humor, ansiedad, depresión, niebla mental.
- **Sistema termorregulador:** sofocos, sudores nocturnos.
- **Sistema musculoesquelético:** pérdida de masa ósea y muscular.
- **Sistema urogenital:** sequedad vaginal, infecciones recurrentes.
- **Metabolismo:** aumento de peso, resistencia a la insulina.
- **Sueño:** insomnio o despertares frecuentes.

**Desde la visión funcional, la perimenopausia y la menopausia son una oportunidad para reconectar con el cuerpo, revisar hábitos y acompañar los cambios hormonales con respeto y conocimiento.**





El enfoque no es "corregir" el proceso, sino apoyar al organismo en su búsqueda de un nuevo equilibrio.

## Los pilares fundamentales para una transición saludable incluyen:

- **Alimentación adaptada:** rica en fitoestrógenos, antioxidantes y micronutrientes.
- **Ejercicio regular:** tanto de fuerza como cardiovascular y actividades relajantes.
- **Gestión del estrés:** fundamental para evitar desequilibrios del eje HHA.

## CUIDA TU ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA DE TRANSICIÓN

Entre las recomendaciones nutricionales más interesantes para esta etapa están **el aumento del consumo de fitoestrógenos naturales y los alimentos ricos en calcio y magnesio.**

Así como mantener un buen aporte de **grasas saludables** (aguacate, aceite de oliva, frutos secos). Y por supuesto, **limitar el alcohol, el azúcar y la cafeína en exceso**, que pueden agravar los sofocos y el insomnio.

## MOVIMIENTO Y DESCANSO: DOS CLAVES PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO

El ejercicio durante la menopausia no solo **ayuda a mantener la masa muscular y el metabolismo activo**, sino que mejora el estado de ánimo y reduce la pérdida ósea.

Caminar, nadar, practicar yoga o entrenamiento de fuerza ligero son opciones ideales, además del **entrenamiento de fuerza**, que ya sabemos que es clave a cualquier edad.



## Fuentes:

*Davis, S. R., Lambrinoudaki, I., Lumsden, M., Mishra, G. D., Pal, L., Rees, M., ... & de Villiers, T. J. (2015). Menopause. Nature Reviews Disease Primers, 1, 15004. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.4>*

*Franco, O. H., Chowdhury, R., Troup, J., Voortman, T., Kunutsor, S., Kavousi, M., & Muka, T. (2016). Use of plant-based therapies and menopausal symptoms. JAMA, 315(23), 2554-2563. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.8012>*

## Dormir bien también es fundamental.

Las alteraciones del sueño no solo afectan el humor, sino también la regulación del cortisol y las hormonas sexuales.

Técnicas de relajación, rutinas nocturnas saludables y suplementos naturales como el lúpulo o la melatonina pueden ser de gran ayuda.

## Cada mujer vive esta etapa de forma única. No todas experimentan los mismos síntomas, ni con la misma intensidad.

Lo más importante es validar lo que se siente, informarse y construir un plan de bienestar personalizado. La integración de herramientas naturales, hábitos conscientes y acompañamiento profesional puede transformar esta transición en una etapa de empoderamiento.

Para apoyar en esta etapa, **Stages Perimeno de Solaray** es una fórmula pensada específicamente para la etapa de transición hacia la menopausia.

Contiene una combinación de plantas y nutrientes diseñados para aliviar los síntomas físicos y emocionales de la perimenopausia:

- Saffron.
- Maca.
- Cimicífuga.
- Vitex agnus castus.
- Yodo y cromo.



**Consíguelo con un 10% de descuento con el cupón REGENERA**





# Cómo apoyar la salud articular a cualquier edad

Las articulaciones son estructuras complejas que nos permiten movernos con fluidez, sostener el peso corporal, mantener el equilibrio y realizar desde gestos cotidianos hasta movimientos deportivos complejos.

Con el paso del tiempo y a medida que vamos cumpliendo años, los tejidos articulares se deterioran de forma natural, sobre todo el cartílago, lo que puede generar molestias, inflamación o pérdida de movilidad.

**A lo largo de la vida, múltiples factores pueden dañar o desgastar las articulaciones:** la sobrecarga mecánica (ejercicio de alto impacto, sobrepeso); la inflamación crónica de bajo grado; el sedentarismo, que limita la lubricación y nutrición del cartílago; el envejecimiento natural, que disminuye la producción de colágeno y otros componentes estructurales o las lesiones repetidas o malformaciones articulares no corregidas.

#### Fuentes:

*Wandel, S., Jüni, P., Tendal, B., Nüesch, E., Villiger, P. M., Welton, N. J., ... & Reichenbach, S. (2010). Effects of glucosamine, chondroitin, or placebo in patients with osteoarthritis of hip or knee: network meta-analysis. BMJ, 341, c4675. <https://doi.org/10.1136/bmj.c4675>*

# ESPECIAL: LONGEVIDAD



## Fuentes:

*Clegg, D. O., Reda, D. J., Harris, C. L., Klein, M. A., O'Dell, J. R., Hooper, M. M., ... & Moskowitz, R. W. (2006). Glucosamine, chondroitin sulfate, and the two in combination for painful knee osteoarthritis. New England Journal of Medicine, 354(8), 795-808. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa052771>*

Este desgaste puede manifestarse como dolor, rigidez, crujidos, hinchazón o pérdida de movilidad, afectando la calidad de vida a cualquier edad.

## EL CARTÍLAGO ARTICULAR: QUÉ ES Y POR QUÉ SE DESGASTA

El cartílago articular es un tejido firme pero flexible que recubre los extremos de los huesos dentro de las articulaciones.

Su función es amortiguar el impacto y permitir el movimiento sin fricción.

Con el tiempo, debido a los factores que ya hemos mencionado, este cartílago se va deteriorando.

Dado que tiene poca vascularización, su regeneración natural es muy limitada, y los daños acumulados pueden derivar en procesos como la artrosis, que afecta a millones de personas en todo el mundo.

Por ello, algunas recomendaciones que te proponemos son:

### #1. Movimiento regular y adaptado:

El ejercicio moderado mantiene la flexibilidad, fortalece los músculos que protegen las articulaciones y mejora la lubricación natural (líquido sinovial). Actividades ideales: caminar, yoga, pilates, natación y ejercicios de bajo impacto.

### #2. Alimentación antiinflamatoria:

Una dieta rica en antioxidantes, ácidos grasos omega-3, frutas, verduras y especias como cúrcuma o jengibre puede reducir la inflamación y proteger el cartílago.

### #3. Control del peso corporal:

Cada kilo de más supone hasta 4 veces más presión sobre las rodillas, una de las articulaciones más afectadas por artrosis.

### #4. Hidratación adecuada:

El cartílago necesita agua para mantener su estructura y elasticidad.

Consíguelo con un 10% de descuento con el cupón:

REGENERA





**MÁS VIDA**

*Solaray X Regenera*

**¡HASTA  
PRONTO!**