



NOTICIAS

EDITORIAL







ASÍ de NATURAL ¿Piernas cansadas?

¡Manos a la obra!

Gorka Rubio Director General

ACTUALIDAD TEGOR



El HERBOLARIO

Con este ejemplar que tenéis en vuestras manos, se abre una nueva etapa en la modesta andadura editorial del GRUPO TEGOR. Si hasta ahora Vanguardia en Terapias Naturales estaba eminentemente dirigida al profesional de la medicina natural y la fitoterapia, ahora también pretendemos encaminar nuestra información hacia el consumidor final.



Y al igual que durante cerca de 14 años con nuestro anterior formato. lo vamos a hacer como solo sabemos hacerlo, con cercanía, con humildad y con honestidad, para conseguir eso que en cualquier orden de la vida es tan importante: credibilidad. Con información de calidad, contrastada v veraz, que os aporte todos los elementos de juicio necesarios para que, cuando os decantéis por LABORATORIOS TEGOR o TEGOR SPORT, lo hagáis siempre a sabiendas de qué es exactamente lo que





vais a consumir. Seguimos creciendo; este no es sino un paso más que lo demuestra. Pero, ante todo y sobre todo, queremos hacerlo con vosotros, porque vosotros sois nuestra razón de ser, y porque vuestra confianza



suplemento esencial

ESPECIALISTA en FITNESS

es el pilar básico sobre el que se asienta este proyecto.

La RECETA



Muchas gracias por estar ahí.

DIRECCIÓN Gorka Rubio

PRESIDENTA FUNDADORA

DIRECCIÓN ADJUNTA Iñigo Rubio

COORDINACIÓN DE REDACCIÓN Aitor Cortazar

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Dpto. de diseño GRUPO TEGOR

COLABORADORES DE REDACCIÓN Y **FOTOGRAFÍA**

Ana Arrate Aitor Cortazar

VANGUARDIA EN TERAPIAS NATURALES es una publicación editada por:

Laboratorios Tegor, S.L.

Pol. Ind. Ugaldeguren, 1 • 48170 Zamudio (Bizkaia) • Tel.: 94 454 42 00 • Fax: 94 454 51 43

NOTICIAS

Demuestran la efectividad de la rodiola sobre el estado de ánimo



on el fin de verificar las propiedades de la rodiola (*Rhodiola rosea*) sobre el estrés y la depresión, así como su seguridad, investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pennsylvania, Estados Unidos, y del Swedish Herbal Institute, han realizado recientemente una revisión de estudios clínicos animales y humanos existentes en torno a este adaptógeno.

La evaluación clínica de extractos de rodiola en humanos con diferentes síndromes depresivos se basa en los resultados de dos ensayos aleatorios, doble ciego y controlados con placebo sobre 146 individuos con trastorno depresivo grave y siete estudios abiertos sobre 714 sujetos con depresión ligera inducida por el estrés. Los resultados de estos estudios apuntan a una acción antidepresiva de la rodiola en humanos adultos. Además, y en contraste con los antidepresivos convencionales, la rodiola resulta bien tolerada en estudios a corto plazo y presenta un perfil de seguridad favorable. Los investigadores concluyeron que la rodiola posee múltiples efectos y a varios niveles en la regulación de la respuesta celular al estrés, con efectos beneficiosos sobre el estado de ánimo.

Hibisco y olivo reducen la tensión

anto el extracto de hojas de olivo (Olea europaea) como el de flores de hibisco (Hibiscus sabdariffa) poseen propiedades como antagonistas del calcio, lo que significa que tienen capacidad hipotensora. Por ello, investigadores de la Universidad italiana de Bolonia, se propusieron analizar los efectos a nivel cardiovascular de un suplemento que combinaba ambos extractos, así como otros posibles efectos.

Los efectos cardiovasculares fueron analizados utilizando las aurículas y aorta de un modelo animal (cerdo de guinea). Se evaluó la acción del suplemento sobre la contractilidad espontánea del músculo liso de los tractos gastrointestinal, urinario y respiratorio, observándose que ejercía efecto vasodilatador y efecto cronotrópico negativo (disminución de la frecuencia cardiaca), lo que llevó a los autores del estudio a confirmar la virtualidad del suplemento que contenía ambos extractos para el manejo de la hipertensión subclínica.



Capsimax: un ingrediente que funciona en el control de peso

os capsaicinoides son los responsables de la sensación de ardor que sentimos cuando comemos pimientos picantes; también son el principal compuesto de Capsimax, un ingrediente que se utiliza en suplementos para el control de peso, entre ellos **Bilinea Pro** de LABORATORIOS TEGOR.

Ahora, una investigación desarrollada por un equipo de las Universidades estadounidenses de Mary Hardin-Baylor y Auburn, y de la compañía Increnovo, que se dedica al desarrollo de nuevos ingredientes para la industria de los suplementos dietéticos, ha puesto de relieve la eficacia de Capsimax en la reducción del apetito y, por tanto, en la reducción de peso.

Método de estudio

El estudio, doble ciego, aleatorio y controlado con placebo, se realizó sobre 77 hombres y mujeres sanos, que fueron asignados en función de su masa grasa a ingerir o bien dos o cuatro mg de Capsimax, o un placebo.

Asimismo, se solicitó a todos los participantes en el estudio que mantuvieran su dieta y actividad física habituales, aunque con restricciones a las comidas picantes e instrucciones sobre la ingesta calórica. Las píldoras se administraron con agua después del desayuno. Según el estudio, las medidas de WHR, un índice que se emplea para cuantificar la proporción existente entre cadera y cintura, revelaron, como principal efecto *a posteriori*, un



significativo descenso en aquellos individuos que se encontraban en el grupo que recibió las cápsulas con dos mg de Capsimax desde el primer día del estudio a la sexta semana. Además, no se observaron modificaciones importantes en los patrones analíticos de sangre con ninguna de las dos dosis de Capsimax que se administraron.

Los investigadores señalaron que los hallazgos obtenidos ponen de relieve que la suplementación con Capsimax produce efectos beneficiosos sobre parámetros antropométricos como las circunferencias de cintura o cadera, así como la supresión del apetito.



Curcumina: ¿propiedades ilimitadas?



ropiedades antioxidantes, antiinflamatorias, a nivel hepático, intestinal o cardiaco. La curcumina va camino de convertirse en el principio activo de moda por su polivalencia a nivel terapéutico. Ahora, una investigación desarrollada con este compuesto presente en la cúrcuma ha desvelado su capacidad para mejorar los niveles de adiponectina, una hormona con un importante papel en la regulación de la sensibilidad a la insulina en personas con síndorme metabólico (SM). Esta condición se caracteriza por obesidad, hipertensión y metabolismo de glucosa e insulina alterados y se ha vinculado con un

riesgo incrementado tanto de diabetes tipo 2 como de enfermedades cardiovasculares. Los investigadores, pertenecientes a un proveedor internacional de esta materia prima, reclutaron a 117 personas con SM, a las que asignaron al azar a recibir suplementos de curcumina (1.000 mg por día), o un placebo, durante ocho semanas. Los resultados mostraron que tanto los niveles de adiponectina en sangre como los de lectina del grupo que recibió la curcumina mejoraban de forma considerable. Estos hallazgos vienen a confirmar los de estudios previos, que ya apuntaban a consecución de la curcumina fronte al SM.

Harpagofito, un antiinflamatorio a tener en cuenta en casos de artrosis

I harpagofito (Harpagophytum procumbens) cuenta entre sus compuestos activos con harpagósido, un iridoide con reconocidas propiedades frente a la inflamación. Con objeto de poner a prueba su capacidad frente a la respuesta inflamatoria que se encuentra detrás de la artrosis, un equipo de la Facultad de Medicina de la Universidad de North East Ohio, Estados Unidos, investigó su potencial, concretamente para suprimir la producción de citocinas con actividad proinflamatoria, como la interleucina 6 (IL-6), y sus posibles objetivos en condrocitos (células del cartílago) afectados por artrosis. A lo largo del estudio, el harpagósido demostró su capacidad para intervenir sobre la expresión de la IL-6, así como la de inhibir



la expresión de la MMP-13, una metaloproteinasa que degrada la matriz extracelular, en condrocitos de artrosis bajo condiciones patológicas, lo que permitió a los investigadores señalar la significativa acción antiinflamatoria del harpagósido.

El escaramujo se revela eficaz frente a la diabetes



or su riqueza en vitamina C, los frutos del escaramujo (Rosa canina) poseen una reconocida acción antioxidante. Ahora, investigadores de las Universidades de Ciencias Médicas de Kashan y Fasa, Irán, han demostrado a través de un estudio clínico con ratas que también cuentan con acción frente a la diabetes y a altos niveles de triglicéridos.

Los científicos administraron un extracto del fruto del escaramujo a ratas a las que se indujo diabetes mediante estreptozotocina, una sustancia con capacidad para hacerlo en ciertas especies animales. Tras el periodo de análisis, los resultados mostraron que la administración oral del extracto había mejorado de modo significativo tanto los niveles de glucosa en sangre como los de triglicéridos, frente a un grupo de roedores empleado como control.

Los exámenes histopatológicos, consistentes en el estudio de los tejidos, revelaron que el extracto de escaramujo mejoraba los islotes necróticos y regeneraba las células islote del páncreas, responsables de la síntesis de insulina en el cuerpo, y cuya deficiencia provoca diabetes tipo I.

Ayuda a restaurar el equilibrio general del organismo

CURCUMIN3



Cúrcuma | Boswellia | Jengibre









Este verano, tenlos a mano

Abrimos de par en par las puertas de nuestra alacena para ofrecerte una serie de productos de LABORATORIOS TEGOR que en esta época del año resulta muy conveniente tener a mano.



Alergot Plus

A CONTROL OF THE CONT

Su composición incorpora ovogenat B mina, helicriso y grosellero negro, tres ingredientes que hacen de **Alergot Plus** un complemento alimenticio apropiado para las personas sensibles a los alérgenos del ambiente (polen, polvo, pelo de animales, etc.).

Presentación: 30 ml

Maca Más Dos



La maca, ese prodigio natural que crece en las alturas andinas, es un excelente energético e inmunoestimulante. En **Maca Más Dos**, sus propiedades se ven potenciadas con astrágalo y coenzima Q10.

Presentación: 30 comprimidos

-

Aquamix Toxilim

Mega 3



Aquamix Toxilim es un complemento alimenticio que contiene una equilibrada fórmula a base de extractos secos de aronia, cardo mariano, maíz morado, buchú, manzanilla y alga chlorella, junto con manzana y concentrado de cumarinas. Una combinación ideal para drenar y depurar el organismo.

Presentación: 20 sticks.

Estados carenciales y situaciones en que la demanda nutricional está aumentada, requieren de aportaciones suplementarias en la dieta. **Megatres** incorpora todas las vitaminas, así como una completa combinación de aminoácidos y minerales.

Presentación: 90 cápsulas.

Queratin 10



Queratin 10 es un complemento alimenticio cuya composición incluye aminoácidos, compuestos azufrados o minerales y un extracto natural que contribuyen a fortalecer y mejorar el aspecto del cabello y las uñas.

Presentación: 45 comprimidos.

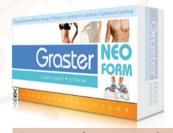
SIN MAREO ¡Disfruta del viaje! Enjoy your trip! MAREO X LADALISONO X LADALISONO

Sin Mareo

Ahora que llegan las vacaciones, no permitas que nada te amargue el viaje. **Sin Mareo** es la solución natural ideal, ya que gracias a su composición a base de extractos fluidos de jengibre y milenrama, y vitamina B6, ayuda a prevenir los mareos.

Presentación: 15 ml.

Graster Neoform



Graster Neoform es un suplemento elaborado con mango africano, chitosán, L-carnitina y camilina, ingredientes que te ayudarán a evitar que los excesos dietéticos del verano te pasen factura.

Presentación: 60 cápsulas.



Melatina 1 mg

Los viajes que implican grandes cambios horarios, también pueden provocar el temido *jet-lag*. Con **Melatina**, un complemento elaborado con melatonina, tu viaje no te quitará el sueño.

Presentación: 60 comprimidos / 30 ml

VTN | La Alacena



Cada época del año tiene alteraciones que le son propias; las piernas cansadas o pesadas lo son, por lo general, del verano. Más comunes en mujeres que en hombres, desde la fitoterapia tenemos armas con las que darles la respuesta adecuada.

¿Piernas cansadas? ¡Manos a la obra!



as piernas cansadas son una alteración que puede producirse en solitario o acompañada de otras como calambres, pesadez, picor o adormecimiento. Más propias del sexo femenino que del masculino, su importancia y gravedad variará en función de las distintas complicaciones que se puedan presentar, como por ejemplo, varices, flebitis o infecciones.

Entre las causas más frecuentes, tanto del cansancio como del resto de síntomas, se encuen-

tran la insuficiencia venosa, que es la incapacidad de las válvulas venosas para mantener el flujo sanguíneo correcto, dando lugar a un estancamiento de la sangre en los vasos circulatorios; la menstruación, ya que durante este período se producen modificaciones hormonales que dan lugar a distintos procesos orgánicos; el embarazo, debido a las modificaciones internas que se producen en este periodo; sedentarismo, efectos secundarios de medicamentos, elevada ingesta de sal u obesi-

VTN | Así de Natural



dad también son factores que pueden producir alteraciones en las extremidades inferiores. El calor propio del verano hace que tanto el cansancio como el resto de síntomas se acentúen.

Soluciones naturales

Existen una serie de pautas de comportamiento que pueden atenuar los trastornos circulatorios en las piernas, entre ellas no permanecer mucho tiempo de pie ni con las piernas inmóviles, utilizar un calzado adecuado, realizar ejercicio regularmente, o aplicar frío en las piernas.

Desde el punto de vista de la fitoterapia, existen plantas y activos naturales que, a este nivel, nos pueden ofrecer excelentes resultados:

Vid roja. Sus hojas son ricas en taninos y antocianósidos, que ejercen un efecto beneficioso sobre la circulación. Su acción vasoprotectora se debe a la capacidad para estabilizar las paredes vasculares, disminuyendo la permeabilidad y el edema asociado. Especialmente indicada en el tratamiento de problemas asociados a la insuficiencia venosa, como fragilidad capilar y sus síntomas asociados como piernas cansadas, calambres o varices.

Hamamelis. Los taninos, proantocianidinas y heterósidos flavónicos que contienen sus hojas hacen que esta planta active la circulación sanguínea, fortalezca la pared de las venas y capilares sanguíneos y posea acción antioxidante y antiinflamatoria.

Las hojas de la vid roja son ricas en taninos y antocianósidos, que ejercen un efecto beneficioso sobre la circulación.

Mirtilo. Su contenido en antocianósidos le confiere propiedades a nivel circulatorio.

Rusco. Contiene saponósidos, que le proporcionan acción antiinflamatoria y venotónica. Asimismo, actúa sobre las células de la pared venosa, a través de su acción antioxidante.

Bioflavonoides. Son sustancias fitoquímicas presentes, especialmente, en los cítricos. Ejercen una acción beneficiosa en el mantenimiento de la integridad de las paredes de los capilares sanguíneos. También presentan una interesante acción antioxidante.

Hesperidina. Flavonoide con acción beneficiosa sobre la fragilidad capilar.

TE VIENEN BIEN...





Presentación: 200 ml

VTN | Así de Natural



Rutina. Flavonoide con acción antiinflamatoria que fortalece los capilares sanguíneos y ejerce acción antiedematosa.

Quercetina. Flavonol con una potente acción antioxidante. Muchas de las plantas con propiedades medicinales deben su acción a este compuesto.

Alteraciones añadidas

Junto a la mala circulación venosa, pueden producirse otro tipo de alteraciones. Dada la estrecha relación entre el sistema circulatorio y el linfático, es frecuente un deficiente drenaje de este, que puede dar lugar a la aparición de un edema linfodinámico por acumulación de proteínas en el espacio intercelular. Para activarlo, es necesario mejorar el tono de los capilares venosos, para impedir una salida excesiva de líquidos al espacio intersticial y disminuir el edema que se pueda formar.

Existen combinaciones de ingredientes que, actuando en sinergia, tienen un efecto muy positivo a nivel tónico venoso y linfático. Entre ellos encontramos plantas como cardo mariano, castaño de Indias o meliloto; una enzima proteolítica como la papaína, que se extrae de la papaya, y un flavonoide cítrico como la rutina.

Asimismo, otras alteraciones que pueden acompañar los casos de mala circulación son retención de líquidos, malas digestiones o problemas de tránsito intestinal, por lo que puede resultar de especial interés un complemento que actúe a nivel diurético y depurativo, digestivo y sobre el tránsito intestinal. Fucus y zarzaparrilla contienen sustancias activas que promueven la eliminación de líquidos retenidos y la limpieza a nivel interno. Manzanilla, melisa, fumaria y anís se constituyen en una excelente unión, altamente eficaz para la resolución de las alteraciones que existan a nivel digestivo y de tránsito intestinal.

Sin ningún género de duda, las alteraciones circulatorias de las extremidades inferiores constituyen una amenaza latente cuando llegan los rigores climáticos del verano, pero no es menos cierto que, desde el punto de vista de la suplementación interna, disponemos de las soluciones terapéuticas adecuadas para darles cumplida respuesta.

Para concluir, es conveniente señalar que cuando las alteraciones circulatorias se derivan de una situación de embarazo, no se debe administrar ningún tipo de suplemento sin una rigurosa supervisión médica.

TE VIENEN BIEN...





EXPOECOSALUD 2016

Del 22 al 24 de abril se celebró en Madrid la 25ª edición de **Expoecosalud**, el Salón de la Salud y la Calidad de vida, en el recinto ferial de Madrid. LABORATORIOS TEGOR fue una de las firmas presentes en el evento para dar a conocer sus últimas novedades y lanzamientos tanto a los profesionales como al resto de visitantes que se acercaron a nuestro stand. En total, Expoecosalud 2016 contó con la asistencia de más de 15.000 personas, de los cuales cerca de 8.000 eran profesionales.



PRESENTACIÓN ONC DERMOLOGY









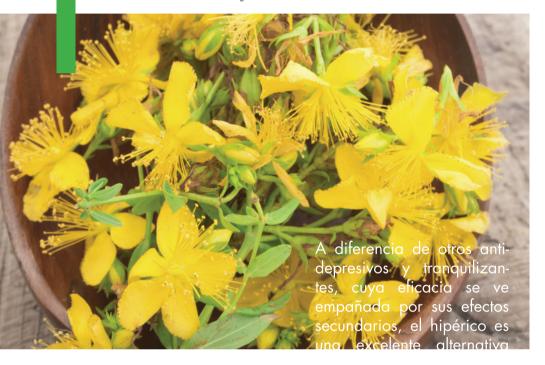
El pasado 9 de mayo, el Hotel Mercury Bilbao-Jardines de Albia acogió la presentación de la nueva línea de oncoestética **ONC Dermology**, desarrollada por el dpto. de I+D+i del GRUPO TEGOR. ONC Dermology es una línea cosmética indicada para ayudar a restaurar el equilibrio cutáneo y la vitalidad natural de aquellas pieles y anexos (uñas, pelo) que requieren cuidados especiales, como las de aquellas personas sometidas a tratamientos médicos agresivos, entre ellos los oncológicos.

El acto estuvo presidido por Marisa Lavín, Presidenta fundadora del GRUPO TEGOR, y Gorka Rubio, Director General, y contó con la presencia de la Responsable del dpto. técnico de la Asociación Española Contra el Cáncer, Arantza González. La presentación de la línea, cuya dirección corre a cargo de Mar Concepción, fue realizada por Mª Ángeles Lastra y Raúl Rodríguez, responsables de formación y de I+D+i, respectivamente, y contó con una amplia representación de la red comercial del grupo, así como de numerosas profesionales de belleza interesadas en el cuidado de la piel en pacientes oncológicos.

VTN | Actualidad Tegor



HIPÉRICO El antidepresivo natural



I hipérico (Hypericum perforatum) también es conocido como "Hierba de San Juan", debido a que su floración se produce en torno al 24 de junio, fecha consagrada en el calendario a dicho santo. Los antiguos griegos y romanos lo emplearon en el tratamiento de distintas enfermedades, entre ellas ciática o la mordedura de serpientes venenosas, y como protección contra los espíritus malignos, para lo cual colocaban ramitos de la planta en las estatuas de sus dioses. Este uso parece encontrarse en el origen de su nombre, procedente de los términos griegos hyper (sobre) y eikon (imagen), y vendría a definir aquello cuyas propiedades se encuentran por encima de todo lo imaginable.

En el siglo I de nuestra era, el médico y botánico griego Dioscórides recomendaba tomar hipérico, "para expulsar excrementos coléricos...". El médico y alquimista suizo Para-

celso, una autoridad en medicina durante el Renacimiento, fue el primero que se refirió a su utilización para el tratamiento de síntomas psicóticos que él denominaba "phantasmata", y que, al parecer, aludían a las alucinaciones. El aceite de sus flores fue incluido en la primera *Pharmacopeia Londinensis*, editada en 1618. Doce años más tarde, el químico y médico italiano Angelo Sala señalaba que el hipérico trataba enfermedades de la imagina-

ción, melancolía, ansiedad y alteraciones del entendimiento.

En 1830, Johann A. Buchner, un profesor de farmacia alemán, aisló la hipericina, que definió como, "el componente rojo del hipérico". En 1911, Cerny identificó y renombró a la hipericina como tal, aislando también otros constituyentes similares.

Hábitat variado

Planta herbácea perteneciente a la familia de las hipericáceas, el hipérico se localiza en Europa, Asia y el norte de África. Sus hojas son pequeñas, de forma ovalo-oblonga y con numerosas glándulas fácilmente visibles a la luz, lo que le proporciona una apariencia perforada, de donde deriva la acepción perforatum que figura en su acepción botánica. Las flores del hipérico son especialmente vistosas, amarillas, reunidas en panículas densas, con numerosos estambres ramificados.

Numerosos estudios han demostrado la eficacia del hipérico en el tratamiento de la depresión leve y moderada.

Con fines terapéuticos, se utilizan las partes aéreas de la planta. En ella se encuentran numerosos constituyentes polifenólicos pertenecientes a los grupos de los bioflavonoides, antraquinonas, diterpenoides y n-alcanos. De todos ellos, los más estudiados e importantes son la hipericina, pseudo-hipericina y ciclopseudo-hipericina, que se encuentran en una proporción que varía entre el 0,1 y el 0,3 por ciento. Si bien su efecto antidepresivo se había hecho recaer sobre la hipericina, se ha demostrado que los flavonoides y xantonas presentes en la planta cuentan con una mayor actividad tipo IMAO (inhibidores de la MAO), enzima monoamino-oxidasa, responsable de la recaptación de determinados neurotransmisores a nivel cerebral, como dopamina, serotonina, adrenalina y noradrenalina.

Propiedades terapéuticas

La propiedad terapéutica más destacada del hipérico es su acción antidepresiva, amplia-



mente documentada y clínicamente contrastada. Existe un gran abanico de estudios realizados en las últimas décadas que han demostrado su utilidad en el tratamiento de la depresión leve y moderada, elevando su eficacia por encima de los fármacos de síntesis habitualmente empleados, habida cuenta de que, además, no presenta los efectos secundarios de estos.

En 1996, K.D. Hansgen y J. Vesper realizaron

VTN | El Herbolario

un ensayo de cuatro semanas de duración en el Instituto de Psicología de la Universidad alemana de Friburgo sobre 102 pacientes con depresión de leve a moderada, a los que se administró bien extracto de hipérico o un placebo. Constataron que más del 70 por ciento de los pacientes mejoraron sus síntomas de manera significativa, frente al 24 por ciento de los que recibieron el placebo.

Recientemente, una investigación realizada en Suiza ha demostrado la superioridad del hipérico frente a la paroxetina en el tratamiento de la depresión.

Un año más tarde, el profesor de la también alemana Universidad de Frankfurt, W. E. Müller, dirigió un estudio que concluyó que la acción antidepresiva del hipérico se produce al inhibir la recaptación en el cerebro de tres neurotransmisores esenciales en la regulación de nuestros estados de ánimo: serotonina, norepinefrina y dopamina.

Numerosas investigaciones han confrontado la eficacia terapéutica del hipérico frente a antidepresivos convencionales en el tratamiento de la depresión leve y moderada. En ellas, ha demostrado ser tan eficaz como la fluoxetina, principio activo del Prozac (Schrader, 2000), o la sertralina (Brenner&Azbel, 2000), pero sin los efectos secundarios característicos de estos psicofármacos. Este mismo año, investi-

gadores de las Universidades suizas de Basel y Zurich han confrontado la eficacia terapéutica de un extracto de hipérico frente a la paroxetina, en pacientes que padecían un episodio depresivo grave con intensidad moderada de los síntomas. Los resultados revelaron que aquellos que fueron tratados con el extracto de hipérico mostraron una mayor reducción de la depresión en términos de severidad, así como una respuesta mucho más importante e índices de remisión mayores que los tratados con paroxetina.

En 2009, un equipo del Centro para la Investigación de la Medicina Complementaria de la Universidad Técnica de Munich, dirigido por el doctor Klaus Linde, revisó 29 estudios procedentes de distintos países, realizados en 5.500 pacientes con depresión leve o moderada, en los que se comparaba la efectividad del tratamiento con extractos de hipérico en periodos de cuatro a doce semanas, frente a tratamientos con placebo o con antidepresivos convencionales. Por lo general, el hipérico se mostró superior respecto al placebo y con una efectividad similar respecto a los fármacos sintéticos habitualmente prescritos, aunque sin sus efectos secundarios. Los resultados fueron aún más favorables en países de habla alemana, donde el hipérico cuenta con una amplia tradición en cuanto a su utilización, siendo a menudo recetado por los propios médicos de los sistemas públicos de salud. Algo que no resulta extraño en Alemania, país donde el hipérico figura entre las sustancias antidepresivas más vendidas, con una cuota de mercado en torno al 50 por ciento.

TE VIENEN BIEN...



16 VTN | El Herbolario













Leucina, isoleucina y valina son los tres aminoácidos ramificados o BCAA (Branched-Chain Amino Acids). Forman parte de los aminoácidos esenciales, aquellos que el organismo no puede sintetizar por sí mismo, y ha de obtener a través de la dieta. Su suplementación es muy importante para los deportistas; por eso, TEGOR SPORT ha ampliado su línea de aminoácidos con Amino Pack, BCAA potenciados con L-glutamina y vitamina B6 presentados en sobre, para transportar y consumir de una forma más cómoda.

La suplementación con BCAA es habitual entre quienes practican ejercicio de alta intensidad, dada su capacidad para aumentar y estimular la regeneración del músculo esquelético, a través de la supresión de la degradación proteica que se produce tras el ejercicio. Ello supone ganancias mucho mayores en términos de masa magra, es decir, toda la masa de nuestro cuerpo que no es grasa.

Catabolizados en el músculo, la eficacia de los BCAA está acreditada tanto para regular la síntesis proteica del músculo esquelético, como la recuperación muscular, por lo que contribuye tanto a retrasar la fatiga como a la recuperación muscular posterior al ejercicio, permitiendo entrenamientos más prolongados y de mayor intensidad. En 2010, un estudio realizado en el dpto. de Biociencias Moleculares de la Universidad japonesa de Nagoya demostró que la ingesta de BCAA antes y después del ejercicio mejoraba la recuperación de los músculos dañados al impedir la descomposición proteica muscular endógena producida durante el ejercicio.

Cuatro años antes, investigadores de la Universidad de Illinois, Estados Unidos, habían demostrado que uno de los tres BCAA, concretamente la leucina, podía revertir el balance proteico corporal total, transformándolo en positivo, después de un entrenamiento de resistencia intenso.

Su utilización en el deporte

Para los deportistas que realizan actividades de resistencia, el empleo de BCAA antes y después de la actividad física



ha demostrado su efectividad en la reducción del tiempo total durante las pruebas. Ciclistas y corredores de maratón han mostrado efectos positivos cuando los utilizaban inmediatamente antes de las competiciones y durante las mismas, de forma que tanto las mejoras a nivel mental como la reducción de los tiempos han sido notables.

En lo que se refiere al entrenamiento muscular, los BCAA se utilizan a dos niveles. Por un lado, como fuente de energía y para prevenir una caída muscular durante la actividad, así como para acelerar la recuperación muscular. Por otro, y es la utilización más común, para mejorar la recuperación, la síntesis proteica (el proceso por el que se forman las proteínas a partir de los aminoácidos) y como constructores de masa muscular (lo que se conoce como capacidad plástica). En resumen, se trata de un "compañero de viaje" imprescindible para aquellos deportistas que quieren mejorar su masa muscular y el rendimiento de esta, o que, sometidos a un trabajo intenso, no quieren perder la que poseen.

L-glutamina y vitamina B6

En el caso de **Amino Pack** de TEGOR SPORT, la acción de los BCAA se ve potenciada con la adición de L-glutamina y vitamina B₆.

A diferencia de los BCAA, la **L-glutamina** es un aminoácido no esencial, ya que el organismo puede sintetizarla por sí mismo; no obstante, en el caso de los deportistas cabría considerarla como un aminoácido esencial, ya que durante el ejercicio, su consumo es mucho mayor que su síntesis. Su función más importante es la de neutralizar el efecto catabólico o de destrucción del tejido provocado por el cortisol, una hormona liberada por el cuerpo en situaciones de elevado estrés físico o mental. Otras virtualidades de este aminoácido son aumentar la retención de nitrógeno, favorecer la acumulación de glucógeno muscular o estimular la captación de agua intracelular.

Son múltiples las funciones de la vitamina B6 en el organismo. Su incorporación a Amino Pack se debe al importante papel que juega en el metabolismo de las proteínas. También participa en el perfecto funcionamiento del sistema inmune.

VTN | En Forma



CONSULTA a nuestro experto

Hola amigos, soy consumidor de vuestra proteína Iso Whey XXL, en concreto de su sabor chocolate, y tengo una duda que, hasta el momento, nadie me ha resuelto: ¿se puede tomar como bebida caliente sin que se pierda ninguna de sus propiedades? Os agradecería mucho que me lo aclaraseis. Un saludo y muchas gracias por vuestra ayuda.

Víctor | Palma de Mallorca.



Estimado Víctor, por supuesto que puedes tomarla caliente. Pero, eso sí, debes tener en cuenta una serie de consideraciones: siempre es mejor calentar la bebida previamente a mezclarla con la proteína; si la has mezclado, nunca permitas que llegue al punto de ebullición, puesto que, si bien la proteína no se degradará, sí lo harán las vitaminas hidrosolubles, como la C y el grupo completo de la B, todas ellas muy importantes tanto en la síntesis proteica, como en el reforzamiento del sistema inmunológico. Pero por supuesto que, incluso ya mezclada, la proteína se puede tomar caliente como cualquier otra bebida.



Estimados amigos, he adquirido la proteína Whey Ter y no sé muy bien cómo tomarla. Pretendo perder unos kilos y marcar un poco la musculatura. Tengo 37 años, peso 94 kg y mido 1,78. Hago sesiones de pesas por mi cuenta con poco peso, tres veces a la semana. He leído que se deben tomar 30 g por la mañana y otros 30 después de los entrenamientos. ¿Lo veis correcto o me recomendáis otras cantidades o momentos para tomarla? Gracias anticipadas y saludos.

Sergio | Consulta electrónica.

Hola Sergio, respecto a tu consulta sobre cómo utilizar **Whey Ter**, indicarte lo siguiente: según tu peso corporal, debes hacer cinco tomas de 30 g de proteína diarias. Lo ideal es que una de las tomas sea post-entreno. Si en cualquiera de las otras tomas no llegas a 30 g, deberías complementarlo con otro batido, por ejemplo en el desayuno o merienda. Si no es así, sería suficiente con lo indicado anteriormente. Un cordial saludo y gracias por confiar en nuestros productos.

20 VTN | Especialista Fitness

Amigos de Tegor Sport, os escribo para felicitaros por vuestro producto Fat Fighter Hydroxiter. Después de probar muchos quema-grasas entre mis clientes, la verdad es que ya no confiaba en ninguno, pero este me ha sorprendido. Por eso, quiero dar un paso más y querría saber si existe alguna forma de potenciarlo en personas muy grandes o que ya han perdido mucho peso y les cuesta seguir haciéndolo. Mil gracias.

Héctor | Cantabria.

Estimado Héctor, gracias por tu testimonio. Realmente, estamos muy contentos con el grado de satisfacción obtenido con Fat Fighter Hydroxiter. Por supuesto, tenemos un par de sistemas adecuados a los perfiles que nos planteas. Si el atleta tiene más de 90 kg de peso corporal y poca grasa, aumentamos la toma a 18 cápsulas por día. En este caso, no se trata de un problema, ya que suelen comer seis veces por día, y lo que hacemos es tomar tres cápsulas en vez de dos antes de cada comida. Así, llegamos a 18 y se obtienen mejores resultados. Otro sistema es potenciar la cantidad de L-carnitina que ingieres con la dosis habitual de 12 cápsulas, con un vial de 1.500 mg de Fat Fighter L-carnitina, para personas de menos de 80 kg de peso corporal, y dos viales, para personas con un peso superior. El mejor momento para tomarlos es antes de la comida, cena o entreno. Hemos testado ambos sistemas v funcionan francamente bien.



ARTURO MORATINOS

- Responsable Técnico de la línea TEGOR SPORT.
- Entrenador Nacional de Halterofilia, Culturismo y Fitness
 - Maestro Nacional por la U.R.S.S.
 - Juez Nacional.
 - Campeón de España 2002, 2004, 2006, 2007, 2008 y 2009 de Press Banca.
 - Campeón de la Copa de España de Press Banca de 2002 a 2009.
- Ganador del Open Naciona en 19 ocasiones.
- Subcampeón de España 2001 2003 y 2005 de Press Banca.
- Subcampeón Norte de España 1996 de Culturismo.
 - Campeón de España 199 de Power Liftina.
 - Mejor deportista cántabro (Alerta de Plata 86, 87 y 88).
 - Campeón de España 1986 de Halterofilia.
 - Entrenador de campeones nacionales e internacionales.
 - Colaborador de television como especialista en entrenamientos, nutrición y suplementación deportiva.
- Especialista en preparaciones naturales y preparaciones físicas de deportistas de alta competición en todos los deportes.
 - Propietario y airector de Gimnasio Moratinos.

VTN | Especialista Fitness 21

Sopa de espárragos trigueros

Ingredientes

- ½ l de caldo o agua.
- 500 g de espárragos trigueros desprovistos de sus bases duras.
- 12 cucharadas de nata líquida.
- 2 yemas de huevo.
- Una pizca de azúcar.
- Una pizca de sal.

Elaboración

- Tras retirar las bases duras a los espárragos con un cuchillo bien afilado, cortar las puntas más tiernas a unos 8 cm. del extremo. Reservarlas. Trocear el resto de los espárragos en rodajas de 1 cm de grosor.
- Poner a hervir abundante agua salada, añadiendo una pizca de azúcar. Incorporar los espárragos cortados (no las puntas) y cuando vuelva a hervir, escurrirlos. Colocarlos en la misma cazuela y agregar el caldo o el agua. Si añadimos agua, enriquecerla con una pastilla de caldo concentrado.
- Arrimar a fuego suave y hervir por espacio de unos 15 minutos, sazonando ligeramente. Pasado este tiempo, triturar perfectamente la sopa, con ayuda de una batidora potente.
- Mezclar las yemas de huevo con seis cucharadas de nata. Añadirlas a la batidora y activarla unos segundos hasta que todo quede perfectamente ligado.
- Arrimar de nuevo la sopa a un fuego suave sin dejar que hierva, para que la yema espese y emulsione la sopa. Colarla, enfriarla y añadir las seis cucharadas soperas de nata restantes, batiendo una vez más para que quede fina. Sazonar, agregar si fuera necesario una pizca de azúcar y servir la sopa helada, como si fuera una vichyssoise. Acompañarla de las puntas de espárragos anteriormente reservadas, que se saltean con una pizca de aceite y sal en una sartén antiadherente. Unos 5 minutos son suficientes a temperatura media. Colocarlas en el fondo de los platos y verter la sopa encima.





Martín Berasategui

Martín Berasategui (San Sebastián, 1960) es uno de nuestros restauradores más afamados, cuvos méritos han sido reconocidos tanto nacional como internacionalmente. Desde que comenzó en 1973 en el Bodegón Alejandro, el negocio familiar situado en la Parte Vieja donostiarra, su carrera se ha visto jalonada por un sinfín de premios y galardones que lo han encumbrado a los primeros puestos de la cocina a nivel mundial. Entre ellos, hay que destacar el Grand Prix del Arte de la Cocina, en 1997; el Premio Euskadi de Gastronomía al mejor cocinero de Euskadi, en 1998, o el Tambor de Oro de la ciudad de San Sebastián, en 2005. Asimismo, varios de sus restaurantes cuentan con estrellas Michelín.





FAT FIGHTER L-CARNITINE

500 mg de L-carnitina 1500 mg de L-carnitina

Cápsulas • Viales

FAT FIGHTER CHITOSAN

Atrapa grasas 500 mg de chitosan

Ataque multizonal y termogénico

150 cápsulas

360 cápsulas

Combinación de 9 ingredientes

Preparate para el verano





Prepara, protege*
y acelera el bronceado

Contra el fotoenvejecimiento

