



# MONOGRAFIA

## DIVI-HER



## LINAZA

Compuestos y elementos nutricionales que posee:

- Fibras solubles: Aumentan la sensación de saciedad, reducen el apetito y disminuyen la absorción de azúcares y colesterol.
- Ácidos grasos esenciales: Elementos que el organismo humano necesita pero es incapaz de producir. El ácido linolénico (Omega 3) y el ácido linoleico (Omega 6), evitan enfermedades del sistema circulatorio, el (Omega 9) nos ayuda en la prevención del cáncer.
- Fitoestrógenos: son Compuestos vegetales que producen los efectos de los estrógenos (hormonas femeninas), lignanos con cualidades de prevenir tumores, principalmente en las mamas.
- Vitaminas A, B, D y E: Intervienen en el funcionamiento celular .
- Proteínas: Útiles para fabricar, reemplazar, y recuperar las células de los tejidos, también necesarias en la producción de hormonas.
- Mejora la visión en la noche, evita alteraciones en la coagulación, ayuda en el proceso de calcificación.
- Sales minerales: Estas son necesarias para la formación de células y participan en la mayoría de reacciones químicas que ocurren en el organismo.

### **Beneficios:**

- Ayuda a la digestión: Aumenta el movimiento intestinal por su contenido en fibra (pectina y *mucilago*).  
Se recomienda para regenerar la flora intestinal, mejorar los daños producidos en el estómago y el colon por la ingesta de medicamentos.
- Prevención del cáncer: por 30 elementos que hacen parte de su composición.
- Los ácidos grasos Omega 3 ayudan a bloquear las sustancias que favorecen el desarrollo de las células anormales en la próstata.
- Colesterol y Diabetes: La fibra reduce la absorción de grasas en el intestino y regula los niveles de glucosa.
- Climaterio o Menopausia: Por sus contenido en fitoestrogenos ayuda a disminuir irritabilidad, depresión, bochornos y riesgo de aumentar de peso.
- Reducción de peso: El alto contenido de fibra reduce la cantidad de grasa que se absorbe en el intestino y disminuye el apetito al generar sensación de saciedad en el estómago.
- Acumulación de líquidos: Reduce inflamación de tobillos e hinchazón de manos.
- Afrodisiaco: Sustancias que ayudan a mejorar la circulación sanguínea por tanto la irrigación a genitales (masculinos o femeninos).

- Salud de la piel: Hace lucir la epidermis más tersa y suave (alivia manchas rojas por el sol, irritación, pequeñas úlceras y psoriasis).

## TE VERDE

Contiene antioxidantes: disminuyen el desarrollo de ciertos tipos de cáncer y reducen los efectos propios del envejecimiento, (prolongan la juventud).

Contiene polifenoles: que poseen propiedades antioxidantes Anticancerígeno y antibióticas, ayuda a prevenir enfermedades cardiacas y del hígado.

Reduce cáncer: Colon, páncreas y abdomen.

Posee bases xantínicas (cafeína y teofilina), vitaminas y enzimas.

### **Acción Farmacológica:**

- Los polifenos: antioxidantes (las catequinas) son más potentes para suprimir los radicales libres de oxígeno que las vitaminas C y E.
- Anticancerígeno: Contrarresta la aparición y desarrollo de diferentes tipos de cáncer.
- Ayuda a frenar el envejecimiento y algunas enfermedades degenerativas.
- Las bases xantínicas como la Cafeína actúa como estimulante de SNC y Bulbar (estimulan los centros respiratorios y vasomotores que se hallan a nivel del bulbo).
- Presenta acción diurética, bronco dilatadora y astringente.
- Hipolipemiente: Reduce los niveles de LDL (colesterol malo), triglicéridos plasmáticos y aumenta los niveles de HDL (colesterol bueno).
- Reduce la deformidad de coágulos sanguíneos con una eficacia similar a la de la AVA, gracias a su actividad vitamínica p.
- Disminuye los niveles de azúcar en la sangre y tiene ligeros efectos antibióticos frente a ciertos estafilococos.
- Protege del cáncer de piel.
- Elimina la fatiga física y mental.
  - Actúa como antibacteriano y antiviral
  - Se tiene un incremento del 4% de un gasto energético diario.
- Los polifenos aumentan los niveles de oxigenación y termogénesis.
- Propiedad diurética para aquellas personas que retienen líquidos.
- disminuye la Hipertensión, (aquellas personas que sufrieron Infarto Agudo de Miocardio se Recuperan más rápido)
- Retarda el crecimiento de tumores
- Protege contra el cáncer (vejiga, piel, mama y colon).
- Ayuda a controlar alergias
- Combate las bacterias de la boca cuidando los dientes y previniendo el mal aliento
- Protege contra la enfermedad de Parkinson

- Retarda el desarrollo de la diabetes.
- ansiedad: Disminuye la ansiedad por su componente L –teanina
- Artritis: Reduce la inflamación y desacelera el desquebrajamiento del cartílago.
- Asma: La cafeína da bronco dilatación.
- Resfriado Común: influenza
- Fertilidad: Ayuda a las mujeres a concebir
- Disminuye síntomas de menopausia (oleadas de calor y alteraciones del sueño)
- Mejora el Rendimiento mental,
- Foto protección
- Vitamina B y vitamina A
- Disminuye infecciones virales de las células T
- Pérdida de peso y mantenimiento
- Contiene calcio, potasio y MG.

### **Usos basados en la tradición y teoría:**

Adenocarcinoma, antioxidante, arterosclerosis, astringente, trastornos auto inmunológicos, sangrado de encías o cavidades dentales, mejoramiento de la densidad ósea, disminuye los efectos secundarios en el tratamiento del cáncer, cataratas, mejoramiento del desempeño cognitivo, cardiopatía coronaria, Enfermedad de Crohn, demencia, desintoxicación por alcohol o toxinas, mejora la digestión y desempeño atlético, fibrosarcoma, flatulencia, Infección fúngica, gastritis, gingivitis, crecimiento capilar, dolor de cabeza, enfermedad cardíaca, infección por *elicobacter pylori*, VIH/sida, mejora el flujo sanguíneo, mejora el flujo de orina, mejora la resistencia de enfermedades, disminuye el dolor de las coyunturas, prevención de cálculos renales, leucoplaquia, evita el envejecimiento, leucemia linfofocítica, mejora la memoria, neuroprotección, osteoporosis, previene Parkinson, regulación de la temperatura corporal, estimulante, disminuye los trastornos estomacales, cansancio ocular, tumores vasculares y vomito.

Según estudio estadounidense: sirve para la psoriasis, caspa y lesiones relacionadas con lupus.

## **BERENJENA**

### **Propiedades nutritivas:**

Contiene vitaminas, hidrocarburos, proteínas y minerales, siendo el componente mayoritario en su peso el agua, en un 92% de su composición. El mineral más abundante es el potasio y en pequeñas cantidades fósforo, calcio, hierro y magnesio. Tiene vitaminas A, B1, B2, B3, C y folatos.

Las berenjenas contienen aminas (serotonina y tiramina).

Ciertos flavonoides (pigmentos de la piel) de la berenjena tienen propiedades antioxidantes, por lo que se recomienda en la prevención de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y del cáncer.

El fruto contiene asimismo estatinas que se emplean para el tratamiento de las dislipemias (problemas con las grasas) como la hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, Ayuda a reducir el colesterol y a prevenir la arteriosclerosis. También reduce los niveles de glicemia, lo cual es beneficioso para los diabéticos

La pasta de la fruta machacada se utiliza como bálsamo aplicado a la piel quemada por el sol.

También calma los dolores reumáticos.

Aplicaciones terapéuticas:

\* Entre los problemas que ayuda a corregir la berenjena se encuentra el **“insomnio”** regula el sueño el cual es necesario para el restablecimiento (Durante el sueño se producen intercambios energéticos en el organismo que permiten conservar la salud).

\* En casos de **quemaduras** en la piel se puede utilizar en forma de cataplasma.

\* Para **hinchazones, granos, abscesos, herpes y afecciones de la piel con aplicaciones directas**

### **GLUCOMANANO TUBERCULO:**

El glucomanano es un polisacárido (hidrato de carbono complejo) no digerible que se extrae del tubérculo de una planta asiática llamada Amorphophallus konjac. Rico en fibra que puede absorber más de 200 veces su peso en agua, formando en el estómago un gel no digerible que provoca un efecto saciante. Su riqueza en fibra facilita además, el tránsito intestinal.

Efectos fisiológicos y aplicaciones terapéuticas:

1) La elevada capacidad de absorción de agua que posee el glucomanano hace que en el estómago se hinche, proporcionando sensación de saciedad, y debido a su capacidad de aumentar la viscosidad del contenido gastrointestinal retrasa el vaciado gástrico, prolongando así el efecto de plenitud.

2) evita el estreñimiento

Estos efectos se deben a que el glucomanano incrementa el volumen de las heces, principalmente a expensas del aumento de la masa bacteriana que se produce en el colon.

3) Esta fibra también se emplea en el manejo dietético de la diabetes. Hace ya más de dos décadas, Doi y cols. Señalaron que la adición de glucomanano a la dieta reduce la glicemia después de las comidas en individuos sanos y en pacientes diabéticos,

El mecanismo por el que se produce este efecto se debe a que el glucomanano incrementa la viscosidad del contenido del tracto gastrointestinal, lo que, a nivel del estómago, retrasa el vaciado gástrico y, a nivel del intestino, reduce la velocidad de absorción, al constituir una barrera que los protege de la acción de las enzimas y que dificulta su acceso a la mucosa intestinal.

4) tiene aplicación como complemento de dietas cuyo objetivo sea reducir el exceso de lípidos en la sangre.

5) Debido a su capacidad para reducir el colesterol total y la fracción LDL (colesterol malo), el consumo de glucomanano se ha enfocado hacia la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Asimismo, se ha indicado que esta fibra no limita la absorción de minerales como el calcio, el hierro, el cobre o el zinc.

## **Vitamina B1**

La **vitamina B1**, también conocida como **tiamina**

Es soluble en agua e insoluble en alcohol. Su absorción ocurre en el intestino delgado (yeyuno, ileon) como tiamina libre y como difosfato de tiamina (TDP), la cual es favorecida por la presencia de vitamina C y ácido fólico, es inhibida por la presencia de etanol (alcohol). Es necesaria en la dieta de todos los seres humanos. Su carencia en el hombre provoca una enfermedad conocida como beriberi.

## Características en la nutrición:

La tiamina juega un papel importante en el metabolismo de carbohidratos principalmente para producir energía; además de participar en el metabolismo de grasas, proteínas y ácidos nucleicos (ADN y ARN). Es esencial para el crecimiento y desarrollo normal. Ayuda a mantener el funcionamiento propio del corazón, sistema nervioso y digestivo. La reserva en el cuerpo es baja; concentrándose en el músculo esquelético principalmente; bajo la forma de TDP (80%), TTP (10%) y el resto como Tiamina libre.

## Enfermedades por déficit de tiamina:

La mayor parte de las carencias alimentarias de tiamina se deben al aporte insuficiente. También son causas importantes el alcoholismo y las enfermedades crónicas. La deficiencia sistémica de la Tiamina puede conducir a diversos problemas en el organismo, incluyendo neurodegeneración, desgaste y la muerte. La carencia de Tiamina puede ser causada por malnutrición, alcoholismo o una dieta rica en alimentos que son fuente de Tiaminasa (factor anti-tiamina, presente en pescados de agua dulce crudos, crustáceos crudos, y en bebidas como el té y café). Los síndromes bien conocidos por la deficiencia severa de Tiamina incluyen el Beriberi y el Síndrome de Wernicke-Korsakoff (Beriberi cerebral), enfermedades también comunes en el alcoholismo crónico. Otras deficiencias no muy severas incluyen problemas conductuales a nivel del Sistema Nervioso, irritabilidad, depresión, falta de memoria, dificultad para la concentración, falta de destreza mental, palpitaciones a nivel cardiovascular e hipertrofia del corazón.

## Se puede indicar:

- Demencia: mejora el funcionamiento cerebral en este tipo de enfermedad.
- Depresión: las personas que sufren depresión presentan deficiencia de tiamina, por lo tanto el suplemento vitamínico reduce los efectos negativos de la depresión, estabilizando y equilibrando emocionalmente a la persona. En situaciones de estrés también resulta beneficioso suplementar con Vitamina B1
- Alcoholismo: la adicción al alcohol destruye a la Vitamina B1. Con el alcoholismo se va reduciendo la absorción de muchos nutrientes, entre ellos la tiamina, por consiguiente la suplementación vitamínica resulta beneficiosa ante el tratamiento de personas alcohólicas.
- Acidez estomacal: la tiamina reduce los niveles de ácidos gástricos segregados por el estómago.
- Cuando se padece de enfermedades crónicas o durante un post-operatorio, la administración de tiamina proporciona resultados positivos.

- Durante momentos especiales en la vida de la mujer, como son el embarazo o la lactancia, la suplementación con tiamina suele ser necesaria.

## **OTROS USOS:**

Opacificación del lente intraocular relacionada con la edad, parálisis de Bell, daño cerebral (encefalopatía inducida por ciclofosfamida), úlceras bucales, diarrea crónica, mejoramiento de la circulación, depresión, diabetes, nefropatía diabética, dismenorrea (menstruaciones dolorosas), epilepsia, disfunción eréctil, fibromialgia, trastornos gastrointestinales, coadyuvante para el VIH, hipertensión, repelente de insectos, aprendizaje, pérdida de apetito, dolor de cintura, anemia megaloblástica, mejoramiento de la memoria, síndrome mielodisplásico, mal funcionamiento del nervio óptico (neuropatía óptica), esclerosis múltiple, daños producidos por la radiación (protección contra cambios genéticos), cicatrización del tejido después de cirugía.

## **Interacciones con medicamentos:**

Se ha reportado reducción de los niveles de tiamina en la sangre y fluido cerebroespinal en los individuos que toman fenitoína por largos períodos (Dilantin®).

Los antiácidos pueden bajar los niveles de tiamina en el cuerpo mediante la reducción de la absorción y el incremento de la excreción y el metabolismo.

Los barbitúricos pueden bajar los niveles de tiamina en el cuerpo mediante la reducción de la absorción y el incremento de excreción o del metabolismo.

Los diuréticos del asa, particularmente la furosemida (Lasix®), se han asociado con la reducción de los niveles de tiamina en el cuerpo mediante el incremento de excreción urinaria (y posiblemente mediante la reducción de la absorción e incremento del metabolismo). Son ejemplos de otros diuréticos del asa, la bumetanida (Bumex®), ácido etacrínico (Edecrine®) y torsemida (Demadex®). Teóricamente, este efecto puede ocurrir con otros tipos de diuréticos, entre los que se incluyen los diuréticos como el clorotiazida (Diuril®), clortalidono (Hygroton®, Thalidone®), hidroclorotiazida (HCTZ®, Esidrix®, HidroDIURIL®, Ortec®, Microzide®), indapamida (Lozol®), metalozona (Zaroxolyn®); o diuréticos con potasio moderado como la amilorida (Midamor®), espironolactona (Aldactone®) y triamtereno (Dyrenium®). Los efectos pueden ser más fuertes con dosis mayores tomado por períodos extendidos.

El uso de tabaco reduce la absorción de tiamina y puede conducir a la reducción de los niveles de la misma en el cuerpo.

Algunos antibióticos destruyen la flora gastrointestinal (bacteria normal de el intestino) la cual produce algunas vitaminas B. En teoría, esto puede reducir la cantidad de tiamina disponible en los humanos, aunque la mayoría de tiamina se obtiene a través

de la dieta (no por vía bacterial). Ésta interacción posiblemente no es clínicamente relevante y a los pacientes que reciben antibióticos no se les recomienda generalmente tomar suplementación adicional de tiamina.

Los anticonceptivos por vía oral pueden disminuir los niveles de algunas vitaminas B, vitamina C y Zinc en el cuerpo.

Las personas que reciben regímenes de quimioterapia con contenidos de fluorouracil pueden estar en riesgo de desarrollar síntomas y señales de deficiencia de tiamina.

Se ha observado que la tiamina mejora la vasodilatación (ensanchamiento de los vasos sanguíneos) en pacientes con niveles altos de azúcar en la sangre o diabetes.

Esta respuesta no se vio en pacientes con niveles normales de azúcar en la sangre. Por lo tanto, la tiamina puede aumentar los efectos de los vasodilatadores en estos pacientes.

## **Vitamina B6 - Piridoxina**

### **Definición:**

Esta vitamina hidrosoluble es también conocida como piridoxina, y desarrolla una función vital en el organismo que es la síntesis de carbohidratos, proteínas, grasas y en la formación de glóbulos rojos, células sanguíneas y hormonas. Al intervenir en la síntesis de proteínas, lo hace en la de aminoácidos, y así participa de la producción de anticuerpos. Ayuda al mantenimiento del equilibrio del sodio y potasio en el organismo.

### **Funciones:**

- Interviene en la transformación de hidratos de carbono y grasas en energía para el organismo.
- Interviene en el proceso metabólico de las proteínas
- Mejora la circulación general porque disminuye los niveles de homocisteína (aminoácido no esencial que interviene en patologías cardiovasculares)
- Ayuda en el proceso de producción de ácido clorhídrico en el estómago
- Mantiene el sistema nervioso en buen estado
- Mantiene el sistema inmune en perfecto funcionamiento
- Interviene en la formación de hemoglobina en sangre
- Es fundamental su presencia para la formación de Niacina o vitamina B3
- Permite absorber la vitamina B12 o cobalamina.

## Deficiencia de vitamina B6:

Si falta vitamina B6 en nuestro cuerpo los signos y síntomas son:

- Trastornos en la piel: la carencia de esta vitamina, provoca caída del cabello, erupción en la piel, úlceras en boca y lengua, dermatitis seborreica, etc.
- Trastornos nerviosos: irritabilidad, confusión, nerviosismo, ansiedad, depresión, insomnio.
- Debilitamiento y pérdida de peso: la falta de vitamina B6 provoca disminución de masa muscular, anemia y agotamiento.
- La falta de piridoxina en el bebé durante la lactancia, puede generar la aparición de convulsiones, espasmos musculares y llanto continuo.
- Ciertas dolencias cardíacas Esta vitamina ayuda a mejorar el buen funcionamiento cardíaco, junto con el ácido fólico y la vitamina B12 disminuyen los niveles de homocisteína.  
(La homocisteína es la responsable de que los vasos sanguíneos se endurezcan y pierdan elasticidad, y también es la causante de los trombos arteriales, entonces con niveles bajos de la misma se previenen la angina de pecho y la aterosclerosis).
- Síndrome premenstrual: la vitamina B6 reduce los niveles de estrógeno, esto resulta útil para aliviar así los síntomas previos a la menstruación como la hinchazón y el dolor mamario, dolor de cabeza, irritabilidad, cambios de humor, ansiedad, etc.
- Depresión: en ciertos casos la suplementación con piridoxina aumenta los niveles de serotonina, (Esta mejora los síntomas que padecen las personas con depresión).
- Problemas renales: la vitamina B6 evita la formación de piedras o cálculos de oxalato de calcio en el riñón.
- Síndrome del túnel carpiano: la suplementación con piridoxina disminuye el dolor provocado por la inflamación de los nervios de la muñeca.
- Diabetes: la piridoxina regula y estabiliza los niveles de glucemia y también previene los daños del sistema nervioso ocasionados por la misma diabetes (neuropatía diabética)  
estabiliza los niveles de azúcar en sangre durante el embarazo.
- Asma: la administración de B6 ayuda a que la persona asmática respire mejor y se alivien así los ataques de asma.
- En el tratamiento con anticonceptivos orales: la píldora anticonceptiva inhibe la absorción de piridoxina, por lo tanto la suplementación cubre su déficit.

## **Recomendaciones:**

Existen grandes pérdidas de vitamina B6 durante el congelamiento de las comidas siendo aproximadamente del 30 a 50 % del contenido de esta vitamina presente en ese alimento.

Debido a que esta vitamina es destruida con facilidad mediante la cocción de los alimentos, siempre será conveniente aprovechar los vegetales que se puedan comer en crudo para absorber así la mayor cantidad de vitamina.

## ***Vitamina B6 y síndrome premenstrual:***

A nivel popular, se suele conocer esta vitamina como la "vitamina de las mujeres", ya que se que contribuyen la disminución de los síntomas en el síndrome premenstrual (irritabilidad, desánimo, etc.).

## ***Funciones:***

- La vitamina B6 interviene en la elaboración de sustancias cerebrales que regulan el estado de ánimo, como la serotonina, pudiendo ayudar, en algunas personas, en casos de depresión, estrés y alteraciones del sueño.
- Esta vitamina es muy popular entre los deportistas ya que incrementa el rendimiento muscular y la producción de energía. Eso es debido a que cuando hay necesidad de un mayor esfuerzo favorece la liberación de glucógeno que se encuentra almacenado en el hígado y en los músculos. También puede colaborar en la pérdida de peso ya que ayuda a que nuestro cuerpo consiga energía a partir de las grasas acumuladas.
- Se necesita en mayor cantidad cuando se siguen dietas altas en proteínas.
- Es necesaria para que el cuerpo fabrique adecuadamente anticuerpos y eritrocitos (glóbulos rojos).
- Es muy importante para una adecuada absorción de la vitamina B12 y del magnesio.
- La diabetes gestacional y la lactancia se han relacionado con una deficiencia de vitamina B6 que provocaría un bajo nivel de insulina que dificultaría la entrada de hidratos de carbono en las células. Las personas diabéticas a menudo observan que necesitan menos insulina si toman vitamina B6, por lo que deben vigilar sus niveles de glucosa y adecuar la dosis de insulina.

- Alivia las náuseas, También ayuda en caso de tendencia a espasmos musculares nocturnos, calambres en las piernas y adormecimiento de las extremidades.
- Puede ayudar a reducir la sequedad de boca ocasionada por la toma de medicamentos (sobre todo por algunos antidepresivos).
- Interviene en la síntesis de ADN y ARN
- Mantiene el funcionamiento de las células nerviosas ya que interviene en la formación de mielina.
- Favorece la absorción de hierro

### **Interacciones con drogas:**

La destrucción de la flora gastrointestinal normal por parte de los antibióticos puede causar la reducción de producción de las vitaminas B.

La cicloserina es un antibiótico que puede causar anemia o neuritis periférica cuando actúa como antagonista de la piridoxina o al incrementar la excreción renal de piridoxina. Se pueden incrementar los requerimientos de pirodoxina en pacientes que toman cicloserina.

El uso de estrógenos y anticonceptivos orales que contienen estrógenos pueden interferir con el metabolismo de la piridoxina y causar reducción en los niveles de piridoxina sérica.

La hidralazina (Apresoline®) puede incrementar los requerimientos de piridoxina.

La isoniazida (INH, Rifamate®) puede incrementar los requerimientos de piridoxina.

El uso en conjunto de carbidopa y levodopa puede evitar ésta interacción.

La penicilamina (Cuprimine®, Depen®) puede incrementar los requerimientos de piridoxina.

La teofilina (Theo-Dur®) es un medicamento para el asma e interfiere con el metabolismo de la piridoxina.

## **EL CROMO**

Este micro mineral aparece en el cuerpo en cantidades muy pequeñas. Participa en el metabolismo del azúcar por tanto para la utilización normal de la glucosa y para el crecimiento. Su actividad se lleva a cabo conjuntamente con otras sustancias que controlan el metabolismo de la insulina y de varias enzimas, con la formación de ácidos grasos, colesterol y con el material genético de las células.

Su carencia produce menor tolerancia a la glucosa, neuropatía periférica, balance negativo de nitrógeno, menor cociente respiratorio. A su vez puede ocasionar diabetes en edades adultas, enfermedades coronarias y retardos de crecimiento.

Las razones para la ausencia de este micro mineral se basan en desnutrición calórico-proteica, aterosclerosis y estrés.

Es muy raro que aparezcan excesos de cromo debido a que su presencia en alimentos es muy reducida.

**Reduce la ansiedad por los dulces ya que regula nuestros niveles de glucosa.**

***Beneficios del cromo:***

1) El cromo pertenece al grupo de los oligoelementos, el cromo al igual que el silicio, el níquel, el litio, el molibdeno y el selenio; es indispensable para el organismo ya que regula el metabolismo del azúcar (glucosa)

2) Ayuda a la insulina a distribuir la glucosa a las células. Por eso es indispensable en el tratamiento de las hipoglucemias.

3) Al estar en relación el cromo con la insulina, a menudo se emplea para controlar el azúcar en sangre debido a que las personas con Diabetes del tipo II absorben mejor la glucosa en las células.

4) Especialista en impedir la formación de coágulos en la sangre; es también una pieza clave para prevenir los ataques al corazón, ( Se ha comprobado que las personas que fallecen de enfermedades cardiacas, tienen menos cantidad de cromo en el organismo que la mayoría).

5) Asimismo es un mineral importante para mantener el correcto desarrollo de nuestra dentadura.

Regula los niveles de colesterol y triglicéridos.

***Síntomas por la carencia de cromo:***

La insuficiencia de cromo en el cuerpo disminuye la posibilidad de metabolizar la glucosa, las grasas e inhibe la síntesis de las proteínas.

- La gente con mucha ansiedad por el dulce o que no pueden dejar de "picar" entre horas suelen estar bajos de Cromo.
- También aquellas personas con subidas y bajadas de ánimo muy exageradas. Es muy habitual encontrar carencias de Cromo en las personas que "fabrican" colesterol o triglicéridos.
- Su carencia conlleva una opacidad de la córnea.

## **¿Quiénes tienen mayor riesgo de déficit?**

La deficiencia de cromo es característica del tipo de vida que se lleva a cabo en los países desarrollados, puesto que se tiende a consumir, en algunos casos de forma excesiva, alimentos precocinados y a base de harinas refinadas (panes, pasta, azúcares, dulces), que contienen menor cantidad de cromo que los alimentos originales.

Además, las personas que padezcan resistencia a la insulina, diabetes o tengan problemas de alcoholismo, también tienen mayor riesgo de sufrir déficit de cromo, del mismo modo que aquellas que estén siguiendo una dieta de adelgazamiento durante un periodo de tiempo prolongado.

Asimismo son vulnerables las personas mayores, ya que en algunos casos llevan a cabo dietas inadecuadas sobretodo si viven solos. Además, en ancianos es posible que se den interacciones entre fármacos y nutrientes, y también hay que tener en cuenta que son un grupo de población que pueden presentar problemas de mal absorción. Las mujeres embarazadas y los atletas también pueden presentar déficit tanto de cromo ya que son personas cuyas circunstancias hacen que los requerimientos nutricionales se vean aumentados.

La deficiencia de cromo puede provocar problemas cardiovasculares como consecuencia de los elevados niveles de colesterol en sangre. Además se puede desarrollar una intolerancia a la glucosa resistencia a la insulina o verse alterado el metabolismo de los aminoácidos. Por otro lado, es inusual que el cromo procedente de la dieta provoque toxicidad ya que su absorción es muy baja.