

NUTRISALUD DOCUMENTOS**¿EL GLUTATION, QUE ES Y COMO SE COME?**

Visite Nuestro sitio web www.nutrisalud-cr.com y síganos en facebook en <http://www.facebook.com/Nutrisalud.cr?fref=ts>
 ENVIANOS TUS DUDAS O CONSULTAS A WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM

NUTRISalud
 Centro Médico - Nutricional

PROMOVIENDO SU SALUD
 NUTRICIONAL, EMOCIONAL Y FÍSICA

GUADALUPE - ROHRMOSER
 CURRIDABAT
 TELÉFONO 800-688-7424

En

Otros documentos de su interés

En nuestra Serie COMER SIEMPRE BIEN (<http://www.nutrisalud-cr.com/category/revista-nutrisalud/alimentacion-nutricion/comer-siempre-bien/>)

Encontrará siempre artículos nuevos y otros menos recientes pero todos llenos de valiosa información para lograr aumentar su CULTURA NUTRICIONAL y DE SALUD y permitirle obtener cada día un estilo de vida más saludable, una mejor figura y una salud envidiable durante muchos años.

Puede ver temas como:

- [LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA BUENA NUTRICION](#)
- Los Nutracéuticos (alimentos que actúan como medicamentos)
- Nuestra Guía de Intercambio de alimentos y alimentación balanceada
- Dieta de la Persona activa
- Pre Hipertensión arterial (corríjala antes que evolucione hacia algo más serio)
- Los engaños y mitos sobre la Dieta y el Ejercicio
- Que es el colesterol y como manejarlo
- Vegetarianismo Ejercicio y Salud
- Alimentos que engordan y otros que no engordan
- La Dieta HCG
- Acido úrico alto
- Que es y que no es orgánico
- ADEMÁS NUESTRA SERIE DE ARTICULOS NUMERADOS CON CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA NUTRICIÓN Y EL ESTILO DE VIDA "Comer Siempre Bien"

EL GLUTATION ES UNA MOLECULA DE MICRO-PROTEINA A LA QUE SE LE HABIA DADO POCA IMPORTANCIA HASTA LOS ESTUDIOS DE LA UNIVERSIDAD DE MCGIL EN CANADÁ

Manuel E. Piza (NutriSalud)

LEL GLUTATION ¿Qué eso y para qué sirve? Frecuentemente oímos hablar de antioxidantes y nos dicen que los omega 3, la vitamina E, la vitamina C y otros actúan como tales. Pero nunca nos han hablado realmente del **PROCESO DE ANTI-OXIDACIÓN**

El cuerpo humano necesita constantemente energía la cual obtenemos de los alimentos o

de las reservas de carbohidratos o grasas, porque **NO TENEMOS RESERVAS DE PROTEÍNAS** (cero, todas las proteínas de nuestro cuerpo están realizando una función necesaria).

Ese constante flujo de energía desde el ambiente hacia nuestro cuerpo es lo que **NOS MANTIENE VIVOS** y la muerte realmente la podemos definir, desde el punto de vista

Comemos más por impulso que por decisión propia o por conveniencia. Pocas veces nos paramos a pensar si lo que estamos comiendo es lo que conviene a nuestro cuerpo y nos llenamos de chatarra que solamente nos hace engordar y enfermar.

TERMODINÁMICO, como el cese del ingreso de energía a las células del cuerpo, generalmente relacionado con la paralización del corazón y la falta de circulación de la sangre.

Pero las células no necesitan solamente energía sino también OXÍGENO que es el CARBURANTE UNIVERSAL o sea la sustancia que se combina con los SUSTRATOS ENERGÉTICOS para liberar su energía

«¿COMPLICADÍSIMO VERDAD?»

Posiblemente lo entendemos mejor si comparamos cada una de nuestras células con una PEQUEÑA HOGUERA que utiliza leña o carbón (SUSTRATOS ENERGÉTICOS) y oxígeno para producir LA COMBUSTIÓN y quemar la leña para que podamos cocinar o calentarnos o sea, producir energía.

Es así como cada célula del cuerpo tiene sus propias hogueras que se llaman MITOCONDRIAS y que son las encargadas de extraer la energía de los sustratos para que las células puedan

Visita nuestra página y sigue la serie **“COMER SIEMPRE BIEN”** la cual puedes ver en <http://www.nutrisalud-cr.com/revista-nutrisalud/comer-siempre-bien/#-indice-de-la-serie>

funcionar: Los músculos contraerse, los glóbulos blancos defendernos de las infecciones, las neuronas producir pensamientos y transmitir mensajes

DOS que tienen reacción ácida. Asimismo las células producen las mismas sustancias. El CO₂ se elimina por medio de los pulmones pero los peróxidos se

Cuando una hoguera arde se produce CO₂ o anhídrido carbónico y otras sustancias que llamaremos ÓXIDOS o PERÓXI-



En la mesa es donde se puede enseñar mejor a los niños a consumir alimentos saludables y nutritivos en compañía de sus familiares. Procura realizar al menos una comida familiar por día. Se puede si haces un esfuerzo

por todo el cuerpo, las células de la piel crecer y protegernos y así en forma infinita en todos los diversos tejidos del organismo.

acumulan y necesitamos de algunos compuestos para DESINTOXICARNOS de ellos y, entre esos compuestos, EL GLUTATIÓN es el rey. Es el principal antioxidante y mu-

OLVÍDATE DE FRASES COMO «DEBES COMERTE TODO LO QUE HAN EN EL PLATO» ya que los niños de Africa no se beneficiaran de ello y creará un trauma permanente en la mente de los niños que crecerán pensando que «Para que mamá los quiera hay que comer más»

chos de los otros lo que hacen es aumentar la cantidad de glutatión para ejercer su función.

Los Papeles del Glutatión

Hay cuatro procesos críticos que dirige el Glutatión :

La ciencia médica ha descrito literalmente docenas de funciones que desempeña el glutatión en nuestro cuerpo. Sin embargo, los papeles principales del glutatión pueden ser resumidos en lo siguiente

- Antioxidante
- Refuerzo Inmunológico
- Desintoxicante
- Energizante

ANTIOXIDANTE:

Durante los últimos años, el estudio de los antioxidantes ha llegado a desarrollar una nueva ciencia llamada “Biología de los Radicales Libres”, la cual se concentra en estudiar el balance entre oxidantes y antioxidantes. O sea entre OXIDACIÓN Y REDUCCIÓN que es la forma química de llamar a la anti-oxidación. Se han descubierto y estudiado cientos de enfermedades en las que los antioxidantes desempeñan una función de importancia y eso ha logrado que los comerciantes de las tiendas de alimentos naturistas y las farmacias están llenos de una amplia gama de

productos antioxidantes. Sin embargo, a pesar de que estos antioxidantes, incluyendo la vitamina C y la E, son generalmente “naturales”, éstos no son naturales para su cuerpo. Debido a la importancia de los antioxidantes en los procesos patológicos, uno se hace la pregunta: “¿Cuál es el antioxidante que nuestro cuerpo produce para defenderse de estos procesos?” El glutatión es el antioxidante más abundantemente producido en nuestro cuerpo. De hecho, la presencia de esta pequeña proteína es crucial para el funcionamiento de todos los demás, haciendo que esto le otorgue el título de “Antioxidante Maestro”.

MODULADOR DEL SISTEMA INMUNE

Su sistema inmunológico está en la búsqueda constante de invasores que pueden ser agentes que dañan las células



y provocan toxicidad y enfermedad e incluyen virus, bacterias, parásitos, hongos e incluso células cancerosas. Para neutralizar esos invasores, el cuerpo necesita reserva de glutatión ya que si no cuenta con una cantidad suficiente, los invasores pueden penetrar infectando el cuerpo o contribuyendo al envejecimiento, a daños acumulativos a largo plazo y hasta a un posible cáncer.

No podemos evitar envejecer (aunque algunos científicos

Los alimentos consumidos a prisa no satisfacen porque el cerebro no tiene tiempo de ser informado de que YA COMIMOS, O sea que la sensación de saciedad, que se produce por una mezcla de señales nerviosas y de hormonas como la insulina y la leptina, no ha tenido tiempo de informar al centro de la saciedad o sea que podríamos seguir comiendo hasta hartarnos

El glutatión es el antioxidante por excelencia y es el producto final del metabolismo de todos los otros antioxi-

siguen detrás del viejo sueño de evitar la vejez) pero sólo manteniendo altos nuestros niveles de glutatión intercelulares vamos a mantener nuestro sistema inmunológico en alerta y armado.

El glutatión se ha propuesto como respaldo al sistema inmunológico siendo fundamental para regular la multiplicación de los linfocitos (glóbulos blancos).

Investigaciones de la Universidad McGill en Canadá han engendrado en todo el mundo otras numerosas investigaciones que examinan este fenómeno y han encontrado que los sistemas de enzimas relacionado con el glutatión eliminan miles de toxinas, incluyendo productos de degradación de las drogas, contaminantes, cancerígenos y daños por radiación.

El ser humano es invadido diariamente por miles de toxinas naturales y sintéticas y no parece haber manera de evitarlo, especialmente nuestras ciudades congestionadas y contaminadas y nuestros alimentos modificados genéticamente. Algunos estudios experimentales han demostrado que los bajos niveles de glutatión generan un funcionamiento deficiente del hígado y el riñón ocasionando que grandes cantidades de toxinas circulen por el cuerpo.

Una vez allí, dañan continuamente células y órganos indi-

viduales. La lista de toxinas incluye el humo de cigarrillo, las emisiones de los automóviles, sobre todo el monóxido de carbono (QUE POR CIERTO ES INVISIBLE E INODORO) y los metales pesados. Normalmente, los médicos emplean medicamentos para aumentar los niveles de glutatión en en-

No hay otro remedio: tienes que tomar una decisión o sigues con sobrepeso o cambias tus hábitos de alimentación y ejercicio

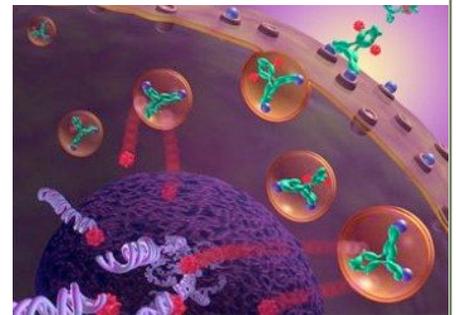
fermedades críticas como en la sobredosis de acetaminofén y en el funcionamiento inadecuado severo del hígado.

E2 – “Llénese de Energía Usted Mismo”

Nuestras células son como pequeñas máquinas que funcionan las 24 horas del día. Literalmente, la mitocondria que ma oxígeno y tiene como consecuencia sobrecargas y daños, y se encuentran limitadas en su habilidad para continuar funcionando a menos que se eliminen los productos de degradación como los oxirradicales. Esto crea MITOCONDRIAS DISFUNCIONALES que hoy en día podemos medir por medios de laboratorio y parecen estar relacionadas con el envejecimiento y con las en-

fermedades degenerativas alrededor de todo el cuerpo. La sustancia principal utilizada por la célula para mantener el buen estado y eficiencia de la mitocondria es el glutatión. El problema es que con la dieta moderna occidental NO TENEMOS SUFICIENTE GLUTATIÓN.

Y el otro problema es que NO PODEMOS COMER GLUTATIÓN porque no se absorbe el en intestino y es por eso que tenemos que consumir LOS PRECURSORES sobre todo los ami-



noácidos L-ARGININA y sobre todo la CISTEINA que no puede ser sintetizada por el cuerpo en cantidades adecuadas por lo que se conoce como EL AMINOÁCIDO LIMITANTE.

Consumir suplementos nutricionales ricos en cisteína nos garantizan junto con un buen sistema circulatorio y respiratorio, que tendremos suficiente glutatión para protegernos del efecto oxidante y, para retrasar el envejecimiento.