

Salud del Cerebro

Beneficios de la astaxantina natural para salud cerebral y cognitiva



La astaxantina natural puede mejorar los síntomas del olvido relacionado con la edad

El cerebro, que tiene un volumen de solo 1.130 cm³ y pesa solo 1.5 kg en promedio, contiene más de 100 mil millones de neuronas, lo que es más de 14 veces la población mundial. Está interconectado con más de 180.000 km de fibras nerviosas, lo suficientemente largas como para rodear el globo cuatro veces y media.

El cerebro es el principal centro de control del cuerpo; procesando información del cuerpo, operando órganos internos, generando pensamientos y emociones, almacenando y permitiendo recordar recuerdos y controlando el movimiento.

Debido a que el cerebro tiene un papel tan vital y complejo en el control de las funciones del cuerpo, tiene un excelente sistema de defensa. En primer lugar, está bien protegido por la barrera hematoencefálica, que evita que las sustancias nocivas lleguen eso. En segundo lugar, el cerebro tiene un sistema inmunológico especializado que monitorea la presencia de intrusos o formación de lesiones internas.

Sin embargo, el cerebro sigue siendo vulnerable a ataques y daños de forma gratuita.

radicales, especialmente en personas mayores de 50 años en quienes las enzimas antioxidantes naturales del cerebro pierden efectividad progresivamente. De hecho, el estrés oxidativo excesivo y persistente y la inflamación crónica en el cerebro se han relacionado con el desarrollo y progresión de afecciones neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson y con enfermedades cerebrovasculares, como el accidente cerebrovascular isquémico y la demencia vascular.

¿Qué es la astaxantina natural?

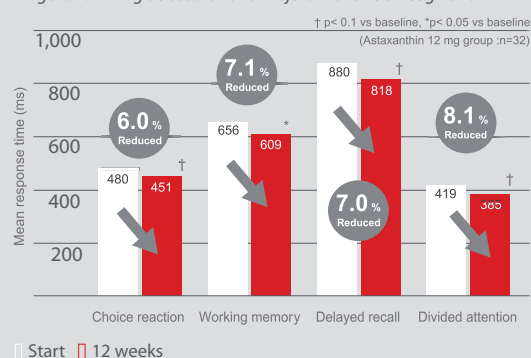
Es un carotenoide natural derivado de la microalga *Haematococcus pluvialis*. Además de ser el antioxidante más poderoso conocido por la ciencia, también tiene potentes propiedades antiinflamatorias. La ventaja distintiva de la astaxantina natural en comparación con otros antioxidantes es su capacidad para abarcar toda la bicapa lipídica de la membrana celular, proporcionando así una protección superior desde adentro hacia afuera. Se ha demostrado que la astaxantina natural mejora la salud cognitiva y cerebral.

Investigación y hallazgos clave

Los estudios aleatorizados, doble ciego y controlados con placebo han demostrado que la suplementación de 3 meses con astaxantina natural (12 mg / día) mejoró memoria, agilidad mental y multitarea en sujetos mayores que se quejan de olvidos relacionados con la edad (2).

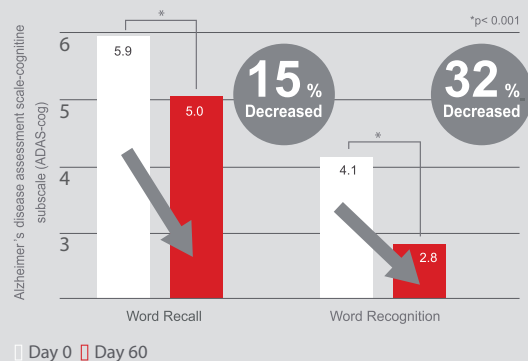
Los estudios clínicos también sugieren que la astaxantina combate la demencia vascular al reducir los subproductos oxidativos en los glóbulos rojos, un factor principal para la prevención de la demencia vascular.

Figura 1. 12 mg de astaxantina mejoran la función cognitiva²



Los participantes sanos (n = 96, edad 55,7 ± 3,7) que se quejaban de olvidos relacionados con la edad fueron asignados al azar en 3 grupos y recibieron 0, 6 y 12 mg de astaxantina al día durante 12 semanas. Las funciones cognitivas se midieron con la batería CogHealth en tiempos de respuesta en una computadora. (2)

Figura 2. La suplementación con astaxantina mejora la subescala ADAS-cog en pacientes con DCL



Pacientes diagnosticados de DCL: deterioro cognitivo leve en tratamiento no farmacológico (n = 98, edad > 50) recibieron 4 mg de astaxantina diariamente en combinación con *Bacopa monnieri* y otros antioxidantes durante 60 días. Una puntuación más alta indica una mayor disfunción. (1)

La astaxantina natural puede cruzar la barrera hematoencefálica, proporcionando la máxima protección para el cerebro

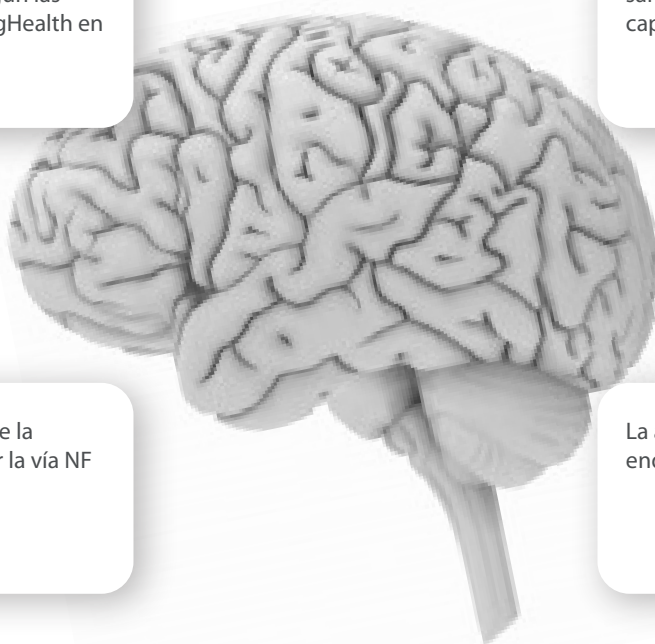
La salud del cerebro juega un papel fundamental en casi todo lo que se requiere de el cuerpo humano. Por estas razones, neurólogos y expertos han comenzado a prestar mucha atención a los efectos preventivos y terapéuticos de los micronutrientes en la salud del cerebro. Varios estudios clínicos y experimentales sugieren que la suplementación con astaxantina natural puede desempeñar un papel en el mantenimiento y mejorando la salud cerebral y cognitiva.

La astaxantina reduce el deterioro mental según las puntuaciones de CogHealth en los ancianos

La astaxantina mejora el flujo sanguíneo y aumenta la capacidad antioxidante

La astaxantina reduce la inflamación al inhibir la vía NF κB

La astaxantina mejora el endotelio y la microcirculación



Beneficios de la astaxantina natural para la salud del cerebro:

- 1 Mejora el olvido relacionado con la edad, la multitarea y el estado de alerta
- 2 Disminuye la oxidación de los glóbulos rojos, que está relacionada con la prevención de la demencia
- 3 Mejora el flujo sanguíneo capilar y la calidad antioxidante de la sangre
- 4 Modula la presión arterial, lo que reduce el riesgo de accidente cerebrovascular y mejora la salud del endotelio vascular.

Referencias y publicaciones seleccionadas

1. Zanotta et al., Efectos cognitivos de un suplemento dietético elaborado a partir de extracto de *Bacopa monnieri*, astaxantina, fosfatidilserina y vitamina E en sujetos con leve deterioro cognitivo: una clínica exploratoria no comparativa estudiar. *Enfermedad neuropsiquiátrica Y Tratamiento* 2014; 10; 225-230.
2. Katagiri et al., Efectos del *Haematococcus* rico en astaxantina extracto *pluvialis* sobre la función cognitiva: un estudio doble ciego controlado por placebo. *J Clin Biochem Nutr.* 2012; 51 (2): 102-7.
3. Nakagawa et al., Efecto antioxidante de la astaxantina en peroxidación de fosfolípidos en eritrocitos humanos. *Británico J. de Nutr* 2011; 105: 1563-1571.
4. Wang et al., La astaxantina regula positivamente la hemo oxigenasa-1 expresión a través de la vía ERK1 / 2 y su efecto protector contra la citotoxicidad inducida por beta-amiloide en células SH-SY5Y. *Brain Research* 1360 2010; 159-167.
5. Chang et al., La astaxantina aseguró la muerte apoptótica de PC12 células inducidas por el péptido b-amiloide 25-35: su