

Nutrientes útiles en el asma

Las personas con asma presentan:

- **Deficiencias de nutrientes básicos** por alimentación, patologías crónicas y fármacos administrados: broncodilatadores, corticoides, antibióticos y paracetamol.
- **Estrés oxidativo e inflamación crónica**, que deben corregirse para mejorar su evolución.

Coenzima Q10, ácido R-lipoico, vitaminas A, D, C y E, selenio, zinc, cobre, manganeso, cromo, magnesio, calcio y complejo B.

Estos nutrientes, junto con la alimentación adecuada, consiguen:

- Aportar los nutrientes básicos deficientes y difíciles de aportar con los alimentos: **CoQ10, R-lipoico, vitaminas A, D3, C y B6, calcio, magnesio, zinc y selenio.**
- Reducir la incidencia y gravedad de las infecciones respiratorias, por: **vitaminas D y C, zinc, selenio y N-acetilcisteína.**
- Ayudar a controlar mejor el asma con menos fármacos, por: **CoQ10, R-lipoico, vitaminas D3 y B6, calcio y magnesio.**
- Mejorar: estado general, estado de ánimo, síntomas, evolución y calidad de vida, por la **acción sinérgica de los "equipos" de nutrientes.**

Nutrientes a destacar:

Coenzima Q10. Debe ser trans (fuentes naturales) y no cis trans (sintética), ya que el isómero cis indeseable producido en la síntesis inhibe las acciones beneficiosas.

Ácido lipoico. Debe ser ácido R-lipoico (natural), y no ácido alfa lipoico (R + S, sintético), ya que el S-lipoico producido en la síntesis inhibe las acciones beneficiosas del R-lipoico.

Piridoxal-5-fosfato (B6) por su mayor efectividad en personas con patologías crónicas y/o defectos metabólicos.

