

Nutrientes útiles en las cardiopatías

Las personas con cardiopatía crónica (coronariopatía, insuficiencia cardiaca, arritmia...) presentan:

- **Deficiencias de nutrientes básicos** por alimentación, patologías crónicas y fármacos administrados: estatinas, beta-bloqueantes, IECA, ARA II, furosemina, tiazidas y digoxina.
- **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, complejo B con NADH y piridoxal-5-fosfato y L-carnitina y taurina.

Estos nutrientes, junto con la alimentación adecuada, consiguen:

- Aportar los nutrientes básicos deficientes y difíciles de aportar con los alimentos: **coenzima Q10, R-lipoico, vitamina D3, tiamina (B1), B6, B12, calcio, magnesio y zinc.**
- Ayudar a controlar mejor la cardiopatía con menos fármacos, por: **coenzima Q10, vitamina D3, tiamina, piridoxal-5-fosfato (B6), B12, calcio, magnesio, zinc, L-carnitina y taurina.**
- 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. Deficiente en cardiopatías. Su aporte mejora: presión, función ventricular izquierda, contractilidad cardíaca, arritmias, capacidad de ejerci-

cio, calidad de vida y mortalidad. Debe ser trans (fuentes naturales) y no cis trans (sintética), ya que el isómero cis inhibe las acciones beneficiosas.

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

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

L-carnitina + taurina. Deficientes en cardiopatías. Su aporte mejora: presión arterial, función cardiaca, capacidad de ejercicio, calidad de vida y evolución.