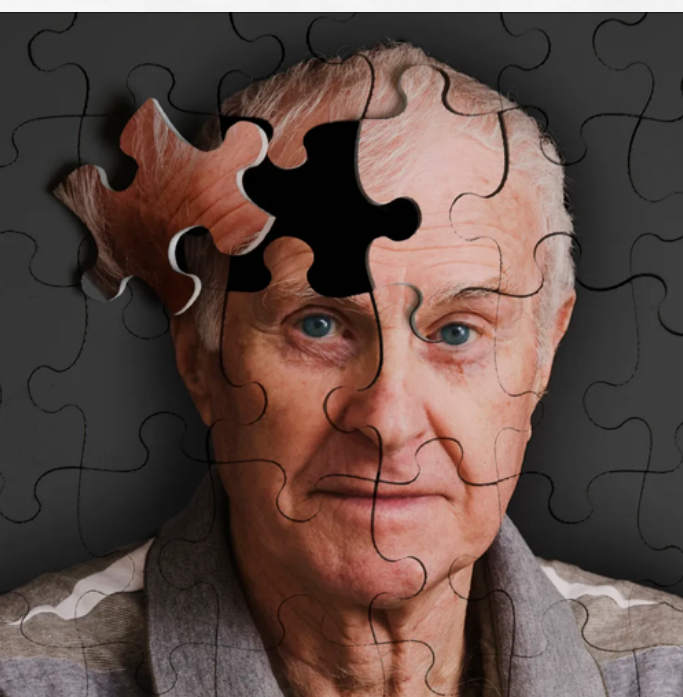


OTRO FRAUDE DE LAS GRANDES FARMACÉUTICAS

Adaptado por MSL para amorcc.org.mx



No se dejen engañar por la última exageración de las Grandes farmacéuticas que afirman que las pastillas para dormir pueden ralentizar o incluso prevenir la enfermedad de Alzheimer.

Un nuevo estudio de la Universidad de Washington en St. Louis afirma haber descubierto que la pastilla para dormir común Suvorexant, vendida bajo la marca Belsomra, tiene el poder de reducir los niveles de beta amiloide y proteínas tau, ambas características distintivas de la enfermedad de Alzheimer.

Lo dudamos mucho. Las conclusiones del estudio son erróneas en muchos niveles; apenas sabemos por dónde empezar. En primer lugar, existe un conflicto de intereses obvio entre el fabricante de Suvorexant Merck y varios investigadores, a quienes el gigante farmacéutico les ha pagado como consultores, así como C2N Diagnostics, la compañía utilizada para medir los niveles de proteína beta amiloide y tau.

En segundo lugar, es ridículo afirmar que el suvorexant, o cualquier otro agente para dormir, puede prevenir el Alzheimer cuando las proteínas beta amiloide y tau son síntomas de la enfermedad, no la causa.

Además de eso, el estudio fue pequeño y demasiado corto para tener un valor serio. Involucró a sólo 38 participantes durante un período de ¡únicamente dos días!, apenas tiempo suficiente o participantes para hacer cualquier tipo de reclamo de enfermedad crítica.

Y entendamos esto: ¡Ninguno de los participantes del estudio padecía Alzheimer ni ningún otro tipo de deterioro cognitivo!

Lo más importante es que ya es bien sabido que el insomnio tiene un impacto negativo en casi todos los aspectos biológicos clave de nuestro cuerpo, incluido nuestro cerebro. Pero las pastillas para dormir son, con mucho, el peor remedio que se te ocurra, porque nunca llegan a la raíz del problema.

Los patrones de sueño deficientes ocurren con mayor frecuencia porque nuestros ritmos y ciclos circadianos naturales se han descontrolado. Pero en lugar de tratar de realinear estos ciclos naturales de forma natural y gratuita, las Grandes farmacéuticas han hecho una industria multimillonaria del dormir.

En promedio, las pastillas para dormir te brindan solo 11 minutos adicionales de sueño por noche, o por lo menos esa es la opinión de los Institutos Nacionales de Salud del gobierno estadounidense.²

Ahora, las grandes farmacéuticas y sus investigadores pagados afirman que esos 11 minutos adicionales de sueño pueden afectar la aparición de la enfermedad de Alzheimer, lo cual es altamente sospechoso, en el mejor de los casos. Para mí, es sólo otro ejemplo de investigadores y Grandes farmacéuticas que impulsan medicamentos existentes para tratar otra enfermedad – y aprovechan un montón de afirmaciones falsas en el proceso.

Es cierto que la falta de sueño probablemente esté relacionada con el Alzheimer, pero eso no es un descubrimiento nuevo. Verás, dormir muy poco reduce la longitud de tus telómeros. Cuanto más cortos son tus telómeros, más propenso te vuelves a la "vejez" y las enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la osteoporosis y el Alzheimer.

Si eres un lector habitual, sabrás que los telómeros son las pequeñas colas del código genético al final de cada hebra de ADN en el núcleo de tus células. También son su reloj biológico oculto y determinan qué tan rápido envejeces. Pero las pastillas para dormir no son la respuesta. La verdadera solución para el insomnio es la hormona del sueño, la melatonina, que se produce en la pequeña glándula pineal del cerebro. La melatonina es la forma en que tu cuerpo se asegura de que tus ritmos circadianos estén alineados, y así estarás circulando naturalmente a través de las cinco etapas del sueño.



Una serie de estudios también muestra que la melatonina es fundamental para mantener los telómeros largos y juveniles. Esto se debe a que esta hormona es un potente activador de la telomerasa, la enzima que reconstruye y alarga los telómeros.^{3,4}

Puedes tomar suplementos de melatonina para aumentar tus niveles de telomerasa, pero también hay buenas formas naturales de ayudar a tu cuerpo a aumentar los niveles de melatonina por sí mismo.

Proteje su cerebro con una buena noche de sueño naturalmente. Esto es lo que el Doctor Sears recomienda a sus pacientes para dormir bien por la noche:

Toma un suplemento. Los suplementos de melatonina son la forma más rápida de volver a poner en marcha tus ritmos circadianos. El problema es que la dosis estándar recomendada es demasiado alta. Demasiada melatonina induce diferentes respuestas biológicas y los beneficios para dormir se desvanecen. Los estudios en el MIT revelan que su cuerpo necesita sólo 0.3 mg para el efecto reparador.

Se ha descubierto que la melatonina se absorbe más rápido cuando se toma en forma de aerosol. Tómala aproximadamente media hora antes de acostarte.

Consigue más de este hongo. El consumo de hongos Reishi puede ayudarnos a alcanzar un sueño profundo y reparador en tan solo tres días.⁵ En un estudio reciente, los investigadores determinaron que los hongos "aumentaron significativamente el tiempo total de sueño y el sueño con movimientos oculares no rápidos." Descubrieron que el Reishi promueve el sueño al aumentar el TNF-a en el cerebro. El TNF-a juega un papel clave en la regulación del sueño.



En un segundo estudio, los investigadores encontraron que el Reishi funciona al influir en ciertos microbios intestinales que producen naturalmente neurotransmisores que promueven el sueño.⁶

Obtén más magnesio. Múltiples estudios muestran que el magnesio es altamente efectivo contra todo tipo de trastornos del sueño. Lamentablemente, un gran porcentaje de la población tiene deficiencia de este mineral. Puedes obtener más comiendo nueces, semillas, productos lácteos y vegetales de hojas verdes oscuras. Pero hay que considerar la procedencia de lo que comemos, porque dado el estado agotado algunos suelos de cultivo, como sucede mayoritariamente con los terrenos estadounidenses y los productos que importamos desde allá, ya no hay muchas verduras y frutas de nuestro país vecino con magnesio.

Recomendamos un suplemento, entre 600 mg y 1,000 mg al día para los trastornos del sueño. Las formas más absorbibles son citrato de magnesio y taurato de glicinato. Y tómallo con vitamina B6, que aumenta la cantidad de magnesio que se acumula en tus células.

Referencias:

1. Lucey BP, et al. "Suvorexant acutely decreases tau phosphorylation and A β in the human CNS." Annal of Neurology. March 10, 2023
2. Saul S. "Sleep drugs found only mildly effective, but wildly popular." New York Times. October 23, 2007.
3. Akbulut K, et. al. "The role of melatonin on gastric mucosal cell proliferation and telomerase activity in ageing." J Pineal Res. 2009;308-12.
4. Rastmanesh R. "Potential of melatonin to treat or prevent age-related macular degeneration through stimulation of telomerase activity." Med Hypotheses. 2011;76(1):79-85
5. Cui X, et al. "Extract of Ganoderma lucidum prolongs sleep time in rats." Ethnopharmacol. 2012 Feb 15;139(3):796-800.
6. Yao C, et al. "Ganoderma lucidum promotes sleep through a gut microbiota-dependent and serotonin-involved pathway in mice." Sci Rep. 2021 Jul 1;11(1):13660.

Publicado originalmente en lengua inglesa en alsearsmd@send.alsearsmd.com traducido y adaptado para su publicación en amorcc.org.mx por Mauricio Saraya Ley.

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal



Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer