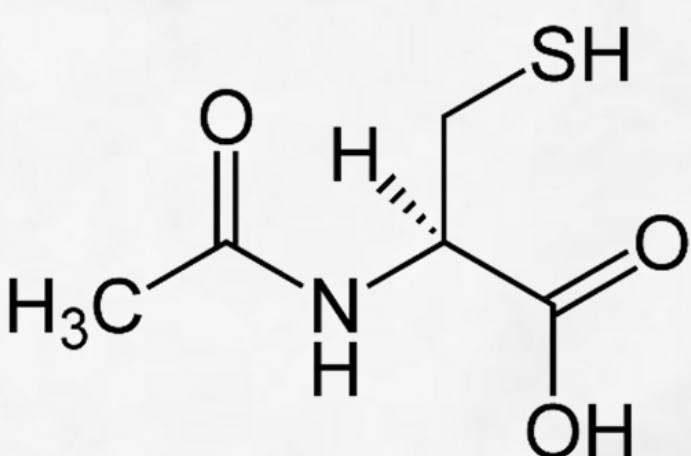


NAC, la molécula de la longevidad

Traducido y adaptado por MSL para AMORCC.



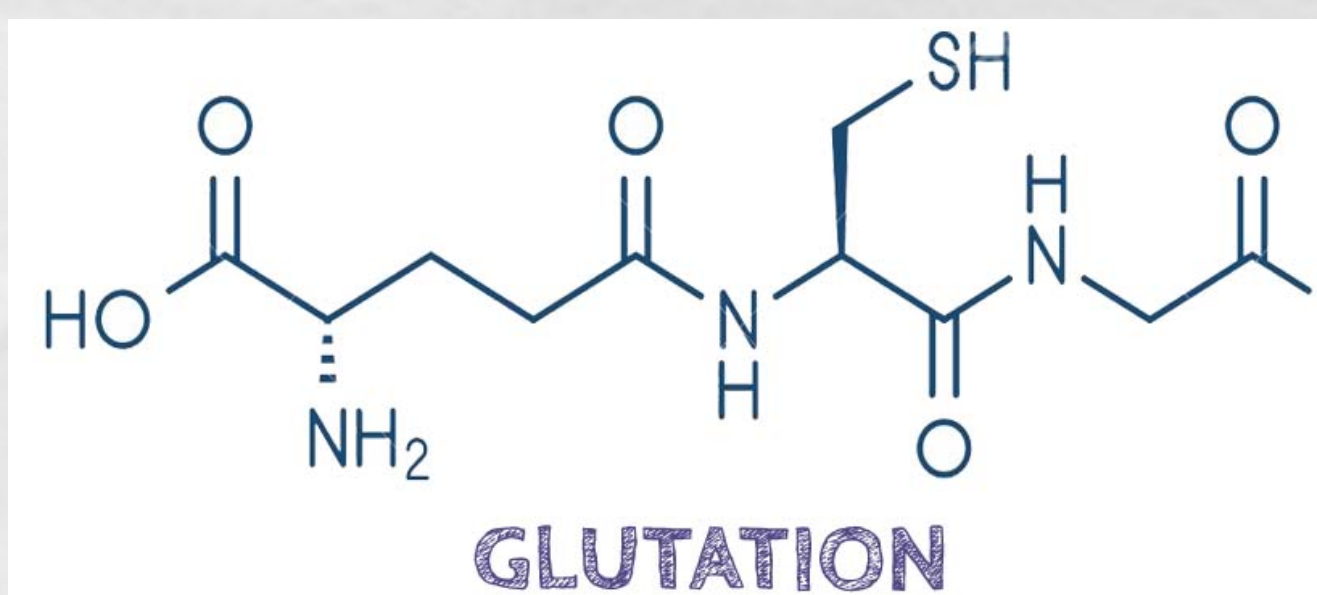
Esta Molécula Natural Ocupa un Lugar Destacado por Encima de Todas las Demás por Agregar Años a la Vida. La estrecha relación entre los niveles deprimidos de este péptido natural y la progresión del envejecimiento difícilmente podría ser más convincente. Como potente antioxidante y desintoxicante, con funciones clave en el sistema inmunológico y vínculos confiables con la longevidad, este puede ser el único factor que necesitamos más que cualquier otro: Se llama glutatión.

Los Niveles Disminuyen en Todos los Órganos Después de los 45 Años; El glutatión está hecho de tres aminoácidos: glicina, ácido glutámico y cisteína. Se encuentra en todas las células. Aunque el cuerpo es capaz de fabricar glutatión, su capacidad para hacerlo disminuye drásticamente después de los 45 años.

Nuestros recuentos de glutatión caen en todos los órganos, incluidos el cerebro, el corazón, los pulmones, el hígado y los ojos. Esto significa que es menos capaz de llevar a cabo funciones esenciales que nos protegen de las enfermedades degenerativas y el envejecimiento.

Como principal antioxidante del cuerpo, el glutatión previene un exceso de radicales libres (estrés oxidativo) que se han relacionado con 80 enfermedades degenerativas. El glutatión no solo tiene su propio poder antioxidante, sino que también recicla otros antioxidantes más conocidos como la vitamina C y E para que puedan usarse una y otra vez.

En el sistema inmunitario, es necesario para que los linfocitos T y B funcionen por completo, así como para activar las células T.



El glutatión también está en la piedra angular del proceso de desintoxicación. El órgano más importante para este propósito, el hígado, lo almacena y lo envía a otras áreas del cuerpo según sea necesario.

Prolonga la Vida de Insectos y Animales. El aumento del glutatión en un 50 a 100% en los mosquitos prolongó su vida entre un 30% y un 38%. Los niveles elevados también aumentaron la esperanza de vida de los hámsteres y las ratas.

Los científicos del Instituto de Investigación del Hospital General de Montreal demostraron un notable aumento del 30% en la vida de los ratones. Los ratones que comieron una dieta especial diseñada para aumentar su aumento de glutatión vivieron lo que correspondería a 80 años humanos en comparación con los ratones alimentados con una dieta estándar que vivió el equivalente a 55 años. Los resultados emocionantes en el laboratorio a veces pueden resultar decepcionantes cuando se prueban en humanos. Pero no cuando se trata de glutatión.

Mejor salud y una vida más larga.

El investigador de glutatión Calvin Lang de la Universidad de Michigan midió la cantidad de glutatión en la sangre de 33 personas de 60 a 79 años. Aquellos con niveles más altos tenían menos enfermedades, colesterol reducido, índice de masa corporal y presión arterial más bajos, y una mejor salud física que aquellos con niveles más bajos. El Dr. Lang siguió esto con un estudio de cinco años de 87 mujeres sanas de 60 a 103 años. Su conclusión fue que "las altas concentraciones de glutatión en la sangre y la excelente salud física y mental son características de las mujeres de larga vida."

Investigadores de la Universidad de Odense, Dinamarca, compararon los niveles de glutatión en 41 personas de 100 a 105 años con los de 52 personas de entre 60 y 79 años. El glutatión demostró ser más alto en los centenarios que en el grupo más joven, con las cantidades más altas encontradas en los más activos entre el grupo.

Un equipo de la Universidad de Nápoles, Italia, llevó a cabo un estudio similar. Las mediciones de glutatión en suero se compararon en tres grupos de edad de personas sanas: menores de 50 años, de 70 a 99 y mayores de 100 años.



Como era de esperar, los más jóvenes tenían concentraciones mayores que los del siguiente grupo de edad. Sin embargo, los centenarios tenían niveles más altos que los de 70 a 99 años.

Los investigadores concluyeron que el estrés oxidativo (daño por radicales libres) fue menor en los centenarios debido a los antioxidantes elevados.

Al comentar sobre este estudio, el cardiólogo y autor Thomas E Levy, MD, escribió: "Esta evidencia sugiere además que los niveles más altos de glutatión en el grupo de mayor edad en realidad pueden explicar su longevidad."

Cómo aumentar sus Niveles:

El glutatión se puede obtener de los alimentos, siendo la mejor fuente la proteína de suero de leche sin desnaturalizar. Otras buenas fuentes son las verduras crucíferas como las coles de Bruselas, el brócoli, el repollo y la col rizada. Estos alimentos en realidad no contienen glutatión, pero contienen sus precursores, los bloques de construcción de aminoácidos que el cuerpo necesita para producir glutatión por sí mismo.

La producción de glutatión también se puede aumentar tomando suplementos. El nutriente más confiable para lograr esto es la N-acetil cisteína. Por lo general, se considera ineficaz tomar la molécula de glutatión completa porque el sistema digestivo la descompone. Es por eso que los expertos en nutrición aconsejan tomar los precursores.



Sin embargo, se han desarrollado dos formas de suplemento de glutatión que han demostrado aumentar los niveles corporales. Una de ellas se llama liposomal, es decir, esferas diminutas hechas de fosfolípidos. El otro se llama Setria, fabricado a través de un proceso de fermentación patentado.

Publicado originalmente en inglés en <https://agingdefeated.com/glutathione/?mpweb=2063-17878-860535>

Esto y mucho más en las siguientes ligas:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3797424>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2692897>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7730904>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12486409>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9670869>

GSH Master Defender por Thomas E Levy MD

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12675104>

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