

# Vinculan los nutrientes antiinflamatorios con una protección cardíaca masiva

LA COMPLEMENTACIÓN COMBINADA CON SELENIO Y COENZIMA Q10 AYUDA A LAS PERSONAS MAYORES A MANTENERSE CON VIDA. ESTO SE DEMOSTRÓ CLARAMENTE EN EL ESTUDIO SUECO KISEL-10 Y EN LOS 19 SUBESTUDIOS QUE LE SIGUIERON. LOS CIENTÍFICOS DETRÁS DE ESTE INMENSO TRABAJO APUNTAN A NIVELES MUCHO MÁS BAJOS DE INFLAMACIÓN COMO UNA POSIBLE EXPLICACIÓN.

La inflamación es el hilo conductor de muchas patologías y podría ser el factor clave involucrado en la enfermedad cardiovascular, que es una de las principales causas de mortalidad y pérdida de calidad de vida en la vejez. Los dos micronutrientes vitales, el selenio y la coenzima Q10, tienen propiedades antiinflamatorias y eso podría explicar por qué la complementación combinada con estos dos nutrientes puede reducir la mortalidad cardiovascular en un 54%, como se muestra en el estudio sueco KiSel-10, que se publicó en *International Journal of Cardiology* en 2013.

## Reduce los niveles de D-dímero

Ahora, ocho años después, se han publicado no menos que 19 subestudios. Cada uno de ellos apoya los hallazgos originales, pero desde diferentes ángulos. Por ejemplo, el decimonoveno estudio y más reciente, que se publicó en la edición en línea de *Nutrients* el 17 de abril de 2021, muestra que la complementación combinada con SelenoPrecise y ActiveComplex Q10 Gold reduce los niveles de un compuesto llamado D-dímero. Es una proteína y un biomarcador de uso común de aumento de la inflamación, coagulación sanguínea y de la salud del corazón. Los niveles de esta proteína pueden aumentar como parte natural del envejecimiento, pero también pueden aumentar como resultado de coágulos de sangre y otros problemas del corazón.

## Impacto favorable sobre la inflamación

El D-dímero es como una 'huella' biológica de inflamación. Lo mismo ocurre con otros biomarcadores en la sangre, como la proteína C reac-

tiva (PCR), el factor von Willebrand, la P-selectina y la osteopontina. Los niveles de estos y una variedad de biomarcadores similares aumentan cuando aparece la inflamación. Aquí es donde se vuelve realmente interesante. Más de uno de los subestudios que se han realizado a raíz del ensayo original KiSel-10 muestran que el selenio y la coenzima Q10 tienen un impacto favorable sobre los biomarcadores de inflamación. En otras palabras, los complementos parecen tener un efecto positivo antiinflamatorio.

## Análisis de más de 50.000 muestras de sangre

El estudio KiSel-10 original se realizó en 443 hombres y mujeres de 70 a 88 años. Durante cuatro años, tomaron selenio y coenzima Q10 o un placebo equivalente. Se extrajeron más de 50.000 muestras de sangre de los participantes durante este período.

Los científicos concluyeron en nombre de los resultados del estudio primario que los complementos redujeron la mortalidad en más del 50% y mejoraron notablemente la función del corazón. Posteriormente, a través de un análisis más detallado de las muestras de sangre, han visto una y otra vez cómo los complementos afectan a varios biomarcadores en la sangre, y la inflamación parece pintar el panorama más amplio. +

### Fuente:

*La complementación nutricional con selenio y coenzima Q10 previene el aumento del dímero D en plasma y reduce la mortalidad cardiovascular en una población sueca de edad avanzada Nutrientes 2021, 13, 1244. <https://doi.org/10.3390/nu13041344>*