



## Alimentación saludable

# La clave: desde los primeros años, alimentarse bien

Carencias alimenticias básicas pueden derivar en hiperactividad y mal comportamiento.

**L**a mayoría de nuestros niños y jóvenes tienen hoy carencias nutricionales por el tipo de alimentación que llevan, fruto de una vida familiar frenética, en la cual a menudo no se dispone del tiempo necesario para la preparación de platos con un contenido equilibrado y saludable. Poder obtener productos frescos se hace siempre más difícil y se cae, muy fácilmente, en la comida rápida. Pocos de nuestros chicos consumen pescado azul y los que lo hacen lo ingieren escasas veces y en cantidad insuficiente. Algo similar sucede con las frutas y verduras.

Estudios clínicos nos indican que estas carencias de alimentos esenciales, sean la principal causa del elevado número de problemas mentales que sufren los jóvenes a edades cada vez más tempranas: desde hiperactividad y problemas de atención, al mal comportamiento e inclusive, a la depresión. Actualmente, hay suficientes pruebas de que muchos actos de rabia y violencia impulsiva, así como la simple hostilidad, pueden ser propiciados, en parte, por un déficit de omega 3.

De hecho los resultados sorprendentes de los estudios revelan que alrededor

del 40% de quienes sufren TDAH, tienen bajos los niveles de ácidos grasos omega 3 en la sangre.

### Estudios con Omega 3

Un grupo de investigadores de la Universidad de Purdue (Indiana, USA) se encontró también con que los niños hiperactivos tienen niveles más bajos de ácidos grasos esenciales que los sanos y concluyeron que la suplementación con omega 3 podría ser un buen tratamiento para la hiperactividad y el déficit de atención.

Por su parte, investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Auckland, publicaron un artículo que trataba de responder al ¿por qué? de las diferencias entre niños hiperactivos y niños normales. El estudio analizó a 48 niños hiperactivos y comparó sus resultados con los de otro grupo de 49 niños sanos. Los análisis de sangre mostraron que los hiperactivos tenían niveles más bajos de los ácidos: eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA).

En esa misma línea, profesionales de la Universidad de Surrey (Australia) están convencidos de que la dislexia, la dispraxia y la hiperactividad tienen un denominador común: un déficit de ácidos grasos de cadena larga.

Un programa piloto desarrollado en una escuela primaria de Bradford (Gran Bretaña) con niños de 8 y 9 años a los que se les suministró una dosis diaria de omega 3, arrojó los siguientes buenos resultados: el 81% mejoró significativamente en lectura, el 67% en escritura y el 74% en matemáticas, aumentando en todos la concentración en clase.

Miembros del Laboratorio de Fisiología de la Universidad de Oxford (Gran Bretaña) dirigieron un estudio sobre la influencia de la falta de vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales en el comportamiento antisocial de jóvenes encarcelados y comprobó que bastaba proporcionarles simplemente esos nutrientes para que su comportamiento violento se redujese significativamente. Desde hace tiempo el gobierno británico sostiene la suplementación de cápsulas de aceite de pescado para niños en las escuelas dado que no están obteniendo suficientes omega 3 en sus dietas.

### NiñoSano

Es un suplemento sueco disponible en pequeñas cápsulas de gel. Compuesto por aceite de hígado de tiburón, rico en



Atención al Cliente en 4 idiomas English - Español - Français - Italiano	+54.11.51693992 Buenos Aires, AR 0800.8883388 Gratuito nacional
+56.2.29798887 Santiago, Chile	+52.33.84211224 Guadalajara, MX
+1.619.7988081 San Diego, USA	+34.91.8499457 Madrid, España

en alquilglicerol y por aceite de pescado, con alto concentrado de omega 3 (AEP y ADH).

NiñoSano es una excelente combinación de ácidos grasos de cadena larga: alquilglicerol y omega 3. Es un suplemento con la capacidad de aumentar las defensas a través de los alquilglicerol, lo cual favorece una buena salud general, y de aportar con los ácidos grasos AEP y ADH de los omega 3, una óptima salud cerebral.

#### Damiano

Es un chico que desde los 4 años toma NiñoSano. Gracias a este producto natural, se ha sentido siempre en buena forma. Hoy tiene 12 años y sabe que lo está ayudando principalmente en 3 aspectos:



#### Salud general

Su salud en general es muy buena. Empezó tomando NiñoSano para combatir un principio de psoriasis en su brazo. En poco tiempo esta psoriasis desapareció completamente. Continuó consumiendo el producto y gracias a él no se lo recuerda enfermo. De hecho sus profesores le dicen: "tu nunca faltas al colegio, tienes una asistencia perfecta!"

#### Rendimiento intelectual

En el colegio, le ha ido siempre muy bien. Al final de sexto grado, recibió en España, tres matriculas de honor. Ahora ya en el instituto (estudios secundarios), se ha dado cuenta que con el solo hecho de prestar atención en clase y un breve tiempo de estudio en casa, logra excelentes calificaciones.

Aún si practica fútbol y fútbol sala, que le insumen mucho de su tiempo y asiste a clases de inglés por la tarde, su rendimiento académico es óptimo.

Además habla perfectamente español e italiano. Tiene un muy buen nivel de inglés y ahora está entusiasmado con su primer año de francés en la secundaria. No le resulta difícil incorporar un nuevo idioma.

Dice Damiano: "Siempre he completado todos los deberes que me dejan. Intento prestar atención en clase ya que durante la semana el fútbol me quita mucho tiempo al estudio. Estoy muy contento con mis resultados y me gustaría continuar de esta manera".

#### Estado físico

Es un apasionado del deporte y físicamente se siente muy bien. Juega al fútbol con mucha intensidad y siempre con las ideas muy claras. Toma rápidas decisiones y logra buenas jugadas para su equipo: se lo nota mentalmente ágil. Al final de cada partido, aún si hay veces juega las dos disciplinas en el mismo día, no termina tan agotado.

Participa en carreras de Cross Country, obteniendo muy buenos resultados. En todas sus carreras se ha subido siempre al podio, siendo uno de los primeros en cruzar la meta. Concluye estas competencias en buenas condiciones físicas. Dice Damiano: "Cuando practico deporte, lo hago con la mayor responsabilidad y concentración posible. Intento siempre divertirme y pasarla bien".

#### Alkilglicerol

Junto a los omega 3 provenientes del aceite de pescado, la fórmula del suplemento NiñoSano, contiene los lípidos denominados alquilglicerol. Los mismos son extraídos del hígado del tiburón de Groenlandia o tiburón dormilón, fuente conocida de mayor concentración de estas sustancias.

En la naturaleza, los alquilglicerol se encuentran presentes, aparte del hígado, en la médula ósea, el bazo y en la leche materna de numerosos mamíferos. De hecho, la leche materna es considerada un alimento clave para el buen desarrollo del niño.

El Dr. Hokan Cederberg (Suecia) llevó a cabo más de 20 años de investigaciones sobre estas sustancias provenientes del hígado del tiburón. Se supone que estas criaturas no pueden contraer cáncer u otras infecciones. Poseen un sistema inmunológico muy fuerte y concluyó que era el hígado y los alquilglicerol la fuente de esta imponente inmunidad.

El instituto Smithsonian en los Esta-

dos Unidos afirmó que de cada 25.000 tiburones, sólo uno contrae cáncer. En el caso del hombre, de cada cuatro, uno lo contrae. El tiburón ha existido durante 4.000 millones de años y puede vivir más de 100. Hay especies con un hígado que representa un tercio de su peso.

#### Conclusión

Hipócrates en el 400 (a.c.) decía: "Has que tu comida sea tu medicina y que tu medicina sea tu comida".

En general, a los problemas mentales y de comportamiento, especialmente en el caso de los niños, se intenta tratarlos con fármacos meramente paliativos y de graves efectos secundarios. En vez sería apropiado aconsejar al paciente de mejorar los hábitos alimenticios para favorecer que las células del cerebro pudiesen encontrar en la sangre la suficiente cantidad de ácidos grasos esenciales omega 3, como así también la cantidad mínima diaria de vitaminas, minerales y oligoelementos, necesarios para el buen funcionamiento cerebral.

Una buena salud general podría ayudar también a revertir el cuadro; por ejemplo, la incorporación en la dieta del aceite de hígado de tiburón y sus alquilglicerol, es un sano consejo.

#### EuroAging

info@euroaging.com  
www.euroaging.com

## NiñoSano

(HealthyChild)

Aceite de hígado de tiburón  
y aceite de pescado

Prevención y ayuda para el desarrollo saludable del niño

60 cápsulas blandas

90 cápsulas blandas



www.euroaging.com