



NAD+



Advertencia



EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.





NAD⁺: Funciones y Fuentes en el Cuerpo Humano

El NAD⁺ (nicotinamida adenina dinucleótido) es una coenzima esencial que se encuentra en todas las células del cuerpo humano.

Su importancia radica en su papel crucial en el metabolismo celular, la producción de energía y la regulación de diversas funciones biológicas.

A medida que envejecemos, los niveles de NAD⁺ tienden a disminuir, lo que ha llevado a un creciente interés en la investigación sobre cómo mantener o aumentar sus niveles para promover la salud y el envejecimiento saludable.



Funciones del NAD⁺

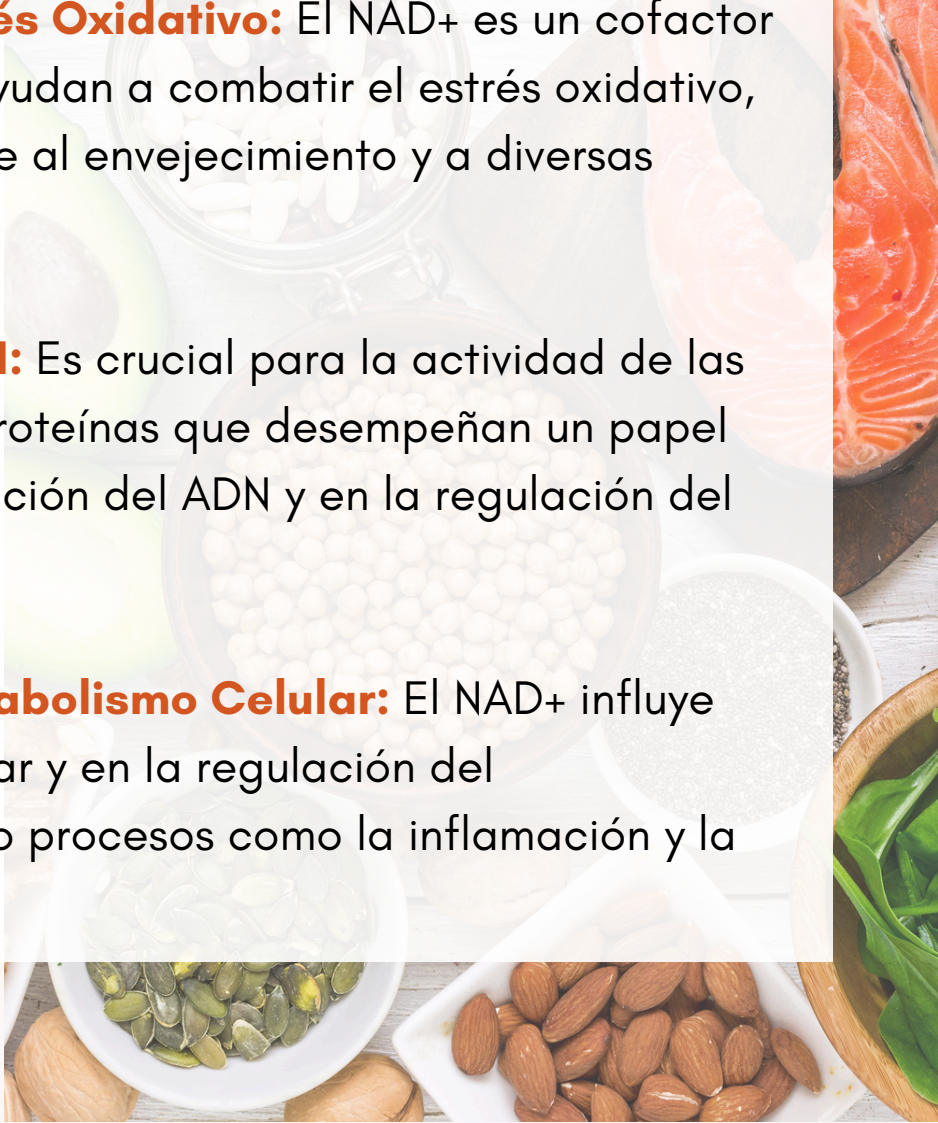
1. Producción de Energía: El NAD⁺ es fundamental en la cadena de transporte de electrones dentro de las mitocondrias, donde actúa como un transportador de electrones. Esto es esencial para la producción de ATP (adenosín trifosfato), la principal fuente de energía para las células.

2. Metabolismo de Nutrientes: Participa en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas, facilitando la conversión de estos macronutrientes en energía utilizable.

3. Regulación del Estrés Oxidativo: El NAD⁺ es un cofactor para las enzimas que ayudan a combatir el estrés oxidativo, un factor que contribuye al envejecimiento y a diversas enfermedades.

4. Reparación del ADN: Es crucial para la actividad de las sirtuinas, un grupo de proteínas que desempeñan un papel importante en la reparación del ADN y en la regulación del ciclo celular.

5. Regulación del Metabolismo Celular: El NAD⁺ influye en la señalización celular y en la regulación del metabolismo, afectando procesos como la inflamación y la respuesta inmune.



Fuentes de NAD⁺

Existen varias formas de aumentar los niveles de NAD⁺ en el cuerpo:

1. Dieta:

Algunos alimentos son ricos en precursores de NAD⁺, como:

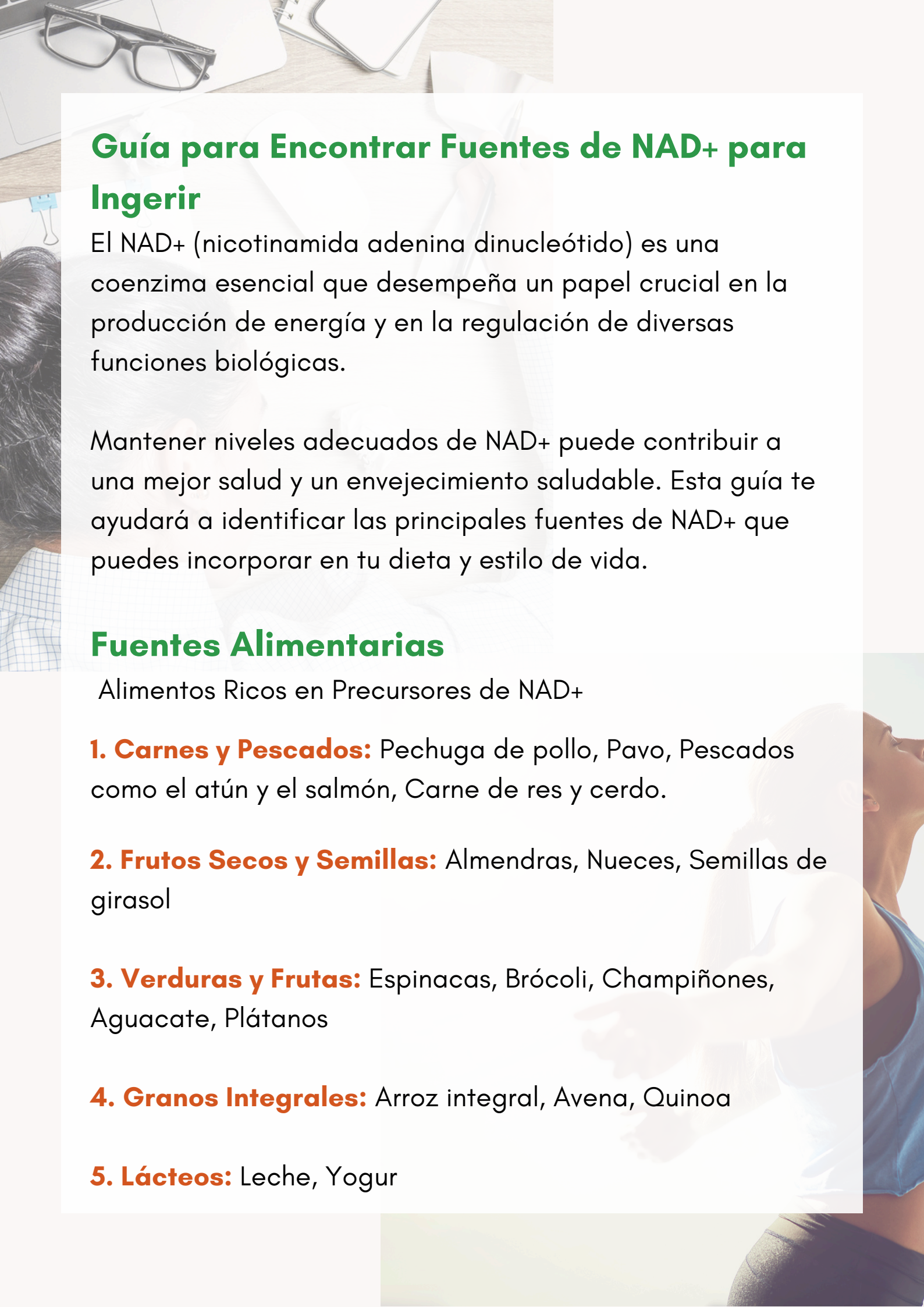
- **Carnes y Pescados:** Fuentes de niacina (vitamina B3), que es un precursor directo de NAD⁺.
- **Frutos Secos y Semillas:** Contienen nicotinamida y triptófano, que también pueden contribuir a la síntesis de NAD⁺.
- **Verduras de Hoja Verde:** Aportan nutrientes esenciales que pueden ayudar en la producción de NAD⁺.

2. Suplementación:

- **Nicotinamida Ribósido (NR):** Un suplemento popular que ha demostrado aumentar los niveles de NAD⁺ en estudios clínicos.
- **Nicotinamida Mononucleótido (NMN):** Otro precursor de NAD⁺ que ha mostrado efectos prometedores en la investigación sobre el envejecimiento y la salud metabólica.

3. Estilo de Vida:

- **Ejercicio Regular:** La actividad física ha demostrado aumentar los niveles de NAD⁺ en las células.
- **Restricción Calórica:** Estudios han sugerido que la restricción calórica puede aumentar la biogénesis de NAD⁺ al activar las sirtuinas.



Guía para Encontrar Fuentes de NAD⁺ para Ingerir

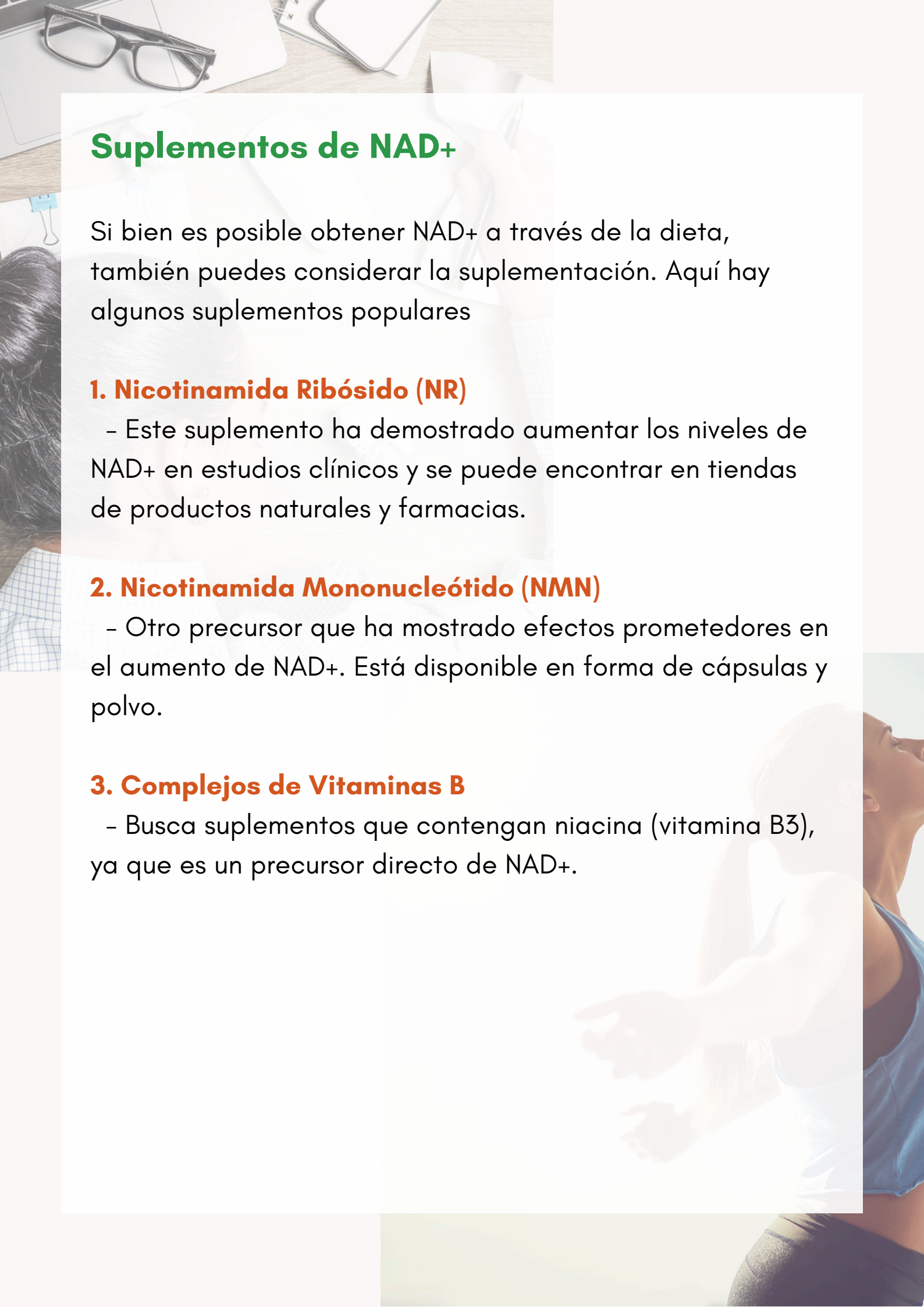
El NAD⁺ (nicotinamida adenina dinucleótido) es una coenzima esencial que desempeña un papel crucial en la producción de energía y en la regulación de diversas funciones biológicas.

Mantener niveles adecuados de NAD⁺ puede contribuir a una mejor salud y un envejecimiento saludable. Esta guía te ayudará a identificar las principales fuentes de NAD⁺ que puedes incorporar en tu dieta y estilo de vida.

Fuentes Alimentarias

Alimentos Ricos en Precursores de NAD⁺

- 1. Carnes y Pescados:** Pechuga de pollo, Pavo, Pescados como el atún y el salmón, Carne de res y cerdo.
- 2. Frutos Secos y Semillas:** Almendras, Nueces, Semillas de girasol
- 3. Verduras y Frutas:** Espinacas, Brócoli, Champiñones, Aguacate, Plátanos
- 4. Granos Integrales:** Arroz integral, Avena, Quinoa
- 5. Lácteos:** Leche, Yogur



Suplementos de NAD⁺

Si bien es posible obtener NAD⁺ a través de la dieta, también puedes considerar la suplementación. Aquí hay algunos suplementos populares

1. Nicotinamida Ribósido (NR)

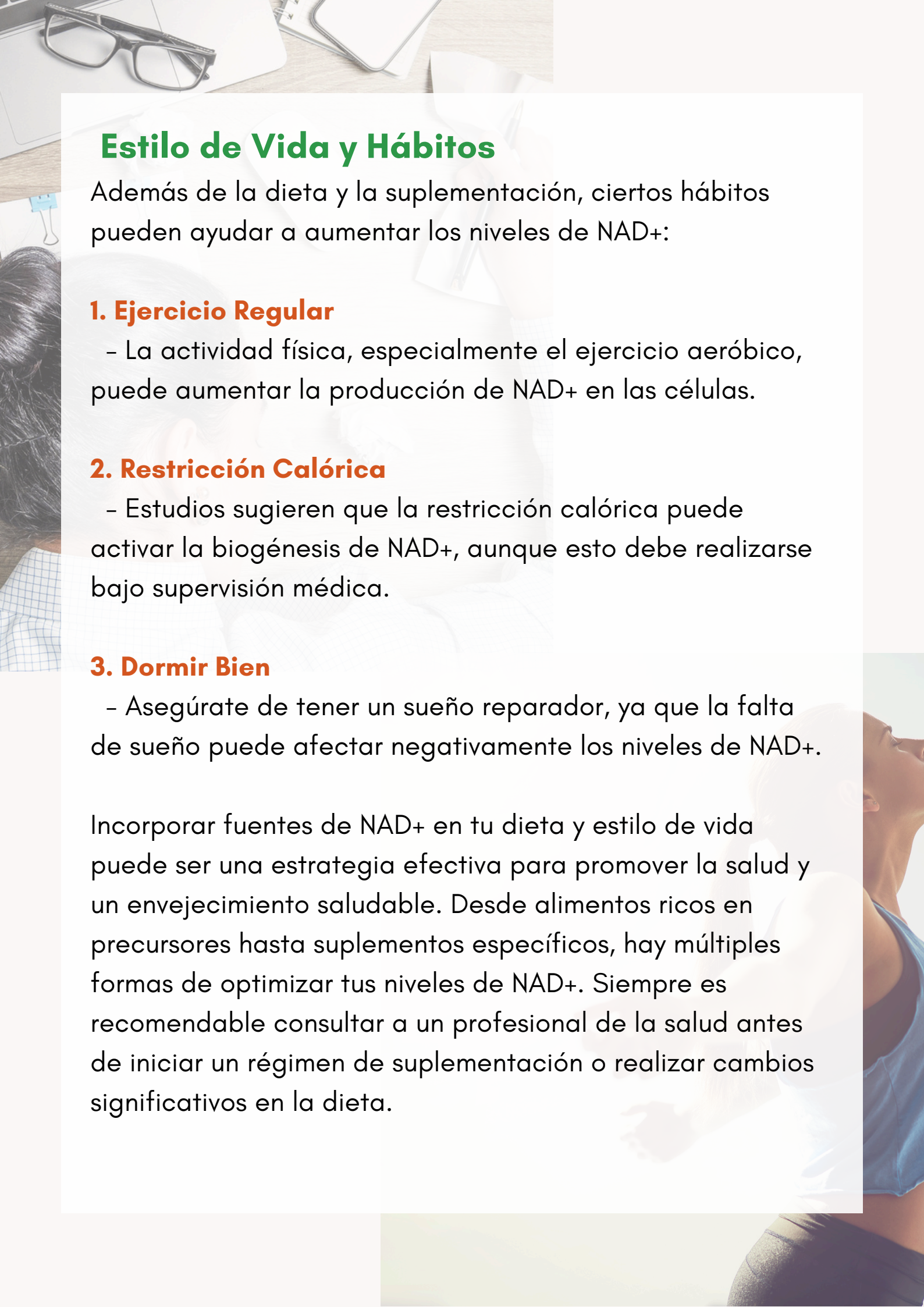
- Este suplemento ha demostrado aumentar los niveles de NAD⁺ en estudios clínicos y se puede encontrar en tiendas de productos naturales y farmacias.

2. Nicotinamida Mononucleótido (NMN)

- Otro precursor que ha mostrado efectos prometedores en el aumento de NAD⁺. Está disponible en forma de cápsulas y polvo.

3. Complejos de Vitaminas B

- Busca suplementos que contengan niacina (vitamina B₃), ya que es un precursor directo de NAD⁺.



Estilo de Vida y Hábitos

Además de la dieta y la suplementación, ciertos hábitos pueden ayudar a aumentar los niveles de NAD⁺:

1. Ejercicio Regular

- La actividad física, especialmente el ejercicio aeróbico, puede aumentar la producción de NAD⁺ en las células.

2. Restricción Calórica

- Estudios sugieren que la restricción calórica puede activar la biogénesis de NAD⁺, aunque esto debe realizarse bajo supervisión médica.

3. Dormir Bien

- Asegúrate de tener un sueño reparador, ya que la falta de sueño puede afectar negativamente los niveles de NAD⁺.

Incorporar fuentes de NAD⁺ en tu dieta y estilo de vida puede ser una estrategia efectiva para promover la salud y un envejecimiento saludable. Desde alimentos ricos en precursores hasta suplementos específicos, hay múltiples formas de optimizar tus niveles de NAD⁺. Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de iniciar un régimen de suplementación o realizar cambios significativos en la dieta.

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

