

## **BETAGLUCANO**



### **El BetaGlucano que es y para que sirve**

El **Beta glucano** es una sustancia que se encuentra naturalmente en varios alimentos, incluyendo la avena, la cebada, y ciertos hongos (como el reishi), también se encuentra en levaduras. El **beta glucano** es clasificado como un polisacárido (una molécula grande compuesta de moléculas de azúcar múltiple).

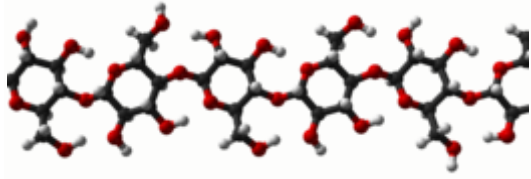
Existe alguna evidencia de que el **beta glucano** puede ofrecer una serie de beneficios para la salud, tales como la estimulación del sistema inmune.

### **Usos de el BetaGlucano**

Además de estar disponible en los alimentos, el **beta glucano** se vende en forma de suplemento. Sus defensores afirman que los suplementos de beta glucano pueden ayudar con los problemas de salud tales como:

- *Alergias*
- *Asma*
- *La enfermedad de Crohn*
- *El síndrome de fatiga crónica*
- *Diabetes*
- *Fibromialgia*
- *El colesterol alto*
- *La artritis reumatoide*
- *La colitis ulcerosa*

El **Beta glucano** es también usado para fortalecer el sistema inmunológico y, a su vez, defenderse de los resfriados, la gripe, e incluso el cáncer. Además, el **beta glucano** aumenta las defensas del cuerpo contra los efectos dañinos del estrés.



Estructura tridimensional de celulosa, un  $\beta$ -1, 4 glucano.

## Beneficios del Betaglucano

He aquí un vistazo a algunas de las conclusiones clave del estudio sobre los beneficios posibles de **beta-glucano**:

### 1) El betaglucano y el colesterol

El **beta glucano** se encuentra en la avena puede ayudar a mantener el colesterol bajo control, según estudios realizados en los últimos 13 años, los autores del informe determinaron que la avena y los derivados de beta glucano puede reducir significativamente los niveles de colesterol total y LDL ("malo"). En promedio, señalan los autores, el consumo de avena al día se asocia con un 5 por ciento y 7 por ciento de reducción en los niveles de colesterol total y LDL, respectivamente.

### 2) El betaglucano y la diabetes

El **Beta glucano** podría ayudar a controlar la diabetes, una revisión de estudios de 2008 de la Salud y Gestión del Riesgo Vascular así lo sugiere. Análisis de investigaciones previas sobre el beta glucano y la diabetes, los autores de la revisión encontraron que la ingesta de beta-glucano podría ayudar a proteger contra complicaciones de la diabetes mediante el control de los niveles de azúcar en la sangre, bajar el colesterol, y mantener la presión arterial bajo control.

### 3) El betaglucano y el cáncer

La investigación preliminar indica que el **beta-glucano** puede activar una serie de células y proteínas que combaten el cáncer (por ejemplo, las células T y células asesinas naturales). Es más, estudios en animales han demostrado que el **beta-glucano** podría inhibir la propagación de células cancerosas. Sin embargo, un informe de 2009 en el Diario de Hematología y Oncología advierte que "no hay datos de buena calidad de los ensayos clínicos" de la eficacia de los **beta glucano** en el tratamiento del cáncer.

### 4) El betaglucano y la inmunidad

En la actualidad, hay ensayos clínicos que apoyaron la afirmación de que el **beta-glucano** puede acelerar el sistema inmunológico y evitar los resfriados, la gripe y otros tipos de infección. Sin embargo, algunas investigaciones preliminares sugieren que el **beta-glucano** puede fortalecer el sistema inmunológico y eliminar virus.

En un estudio de 2004 de Medicina y Ciencia en Deportes y Ejercicio, por ejemplo, las pruebas en ratones mostraron que el *beta-glucano* puede compensar los efectos negativos del estrés inducido por el ejercicio y aumentar la defensa del sistema inmune contra las infecciones de las vías respiratorias.

Referencias: Mennink-Kersten MASH, Warris A, Verweij PE (2006). *1,3-β-D-Glucan in patients receiving intravenous amoxicillin-clavulanic acid*. 354. pp. 2834–2835.