





Algunos factores **externos** pueden tener un efecto negativo sobre nuestra salud...

*y no siempre podemos controlarlos.*

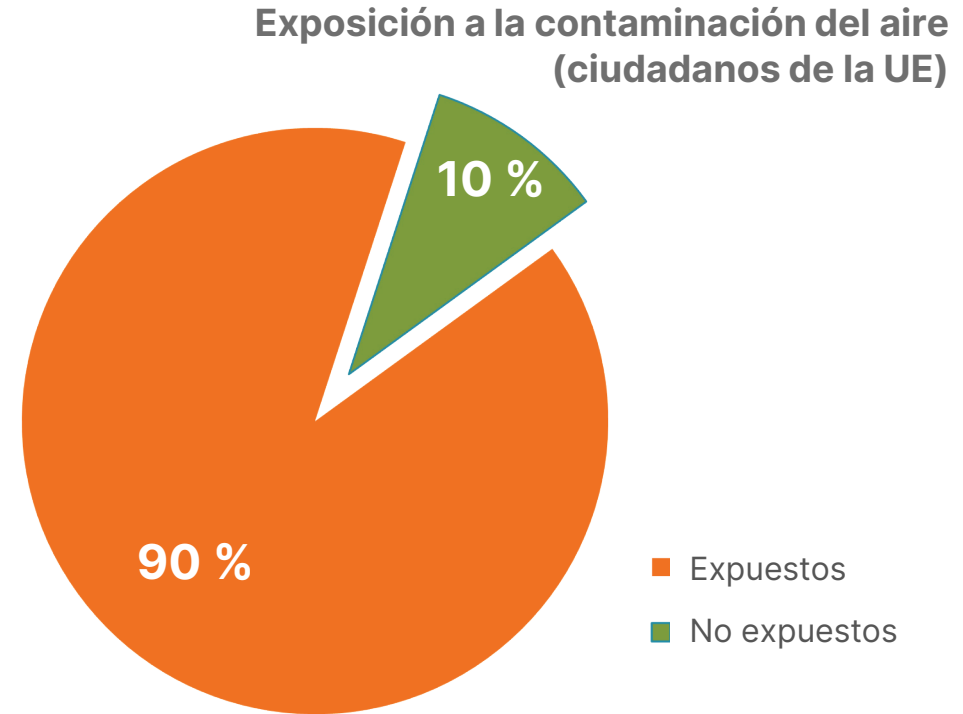
Como la **contaminación** del agua, y el aire, el humo...

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

## EJEMPLO 1

Alrededor del **90 %\*** de los ciudadanos de la Unión Europea están **expuestos a contaminantes del aire** procedentes de la industria, los vehículos... a niveles que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera perjudiciales.



\* <http://www.eea.europa.eu/media/newsreleases/air-pollution-still-causing-harm>





Correlación entre la exposición  
a los **radicales libres**  
y el **estrés oxidativo**

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER





# Estrés oxidativo

¿CÓMO SE PRODUCE?



S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

# *En nuestro cuerpo podemos encontrar radicales libres*

- Generados por nuestro cuerpo durante determinadas reacciones metabólicas
- Generados por factores ambientales:



Estos **radicales libres** son moléculas que **se desestabilizan** al perder un electrón. Para recuperar la estabilidad, las moléculas reaccionan rápido con otros compuestos e intentan capturar el electrón que les falta. La molécula atacada pierde su electrón, convirtiéndose ella misma en un radical libre, y robará un electrón a una molécula vecina, comenzando una **reacción en cadena**.

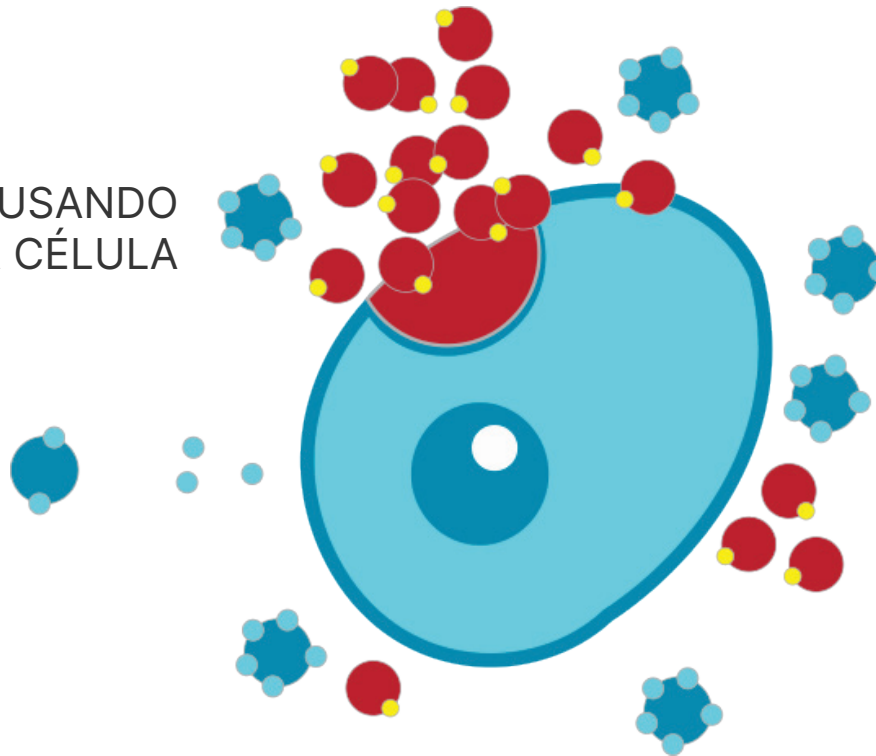




Esta **reacción en cadena** también se conoce como *estrés oxidativo* (la oxidación del tejido) y causa daño a moléculas relevantes, como las de ADN, proteínas y lípidos.

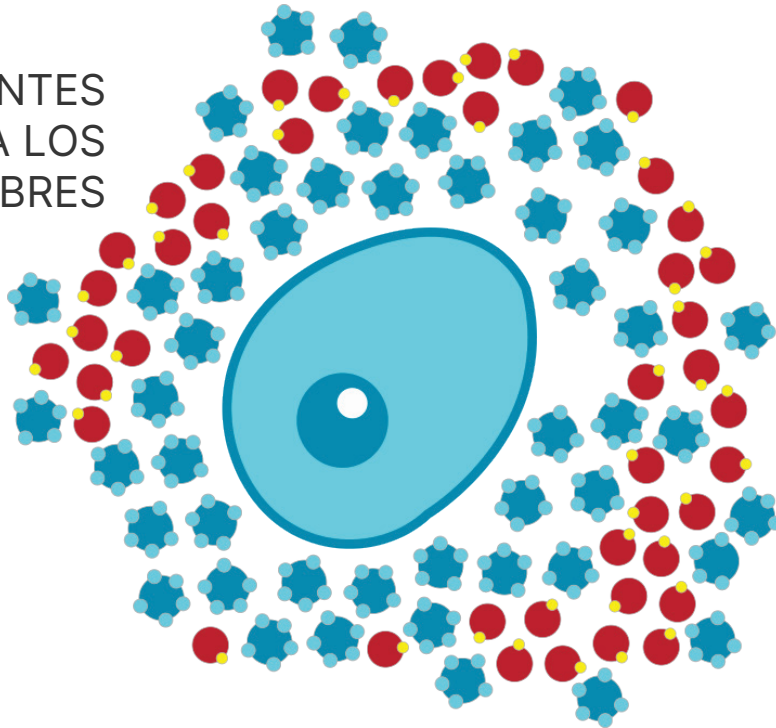
### ESTRÉS POR RADICALES LIBRES

RADICALES LIBRES CAUSANDO  
ESTRÉS A UNA CÉLULA



## PROTECCIÓN ANTIOXIDANTE

LOS ANTIOXIDANTES  
CAZAN A LOS  
RADICALES LIBRES




Existen sustancias llamadas

*antioxidantes*

que nuestro cuerpo puede utilizar para neutralizar los radicales libres y, de esa forma, terminar con la reacción en cadena.

Los **antioxidantes**, como la vitamina C y la vitamina E, interactúan con el proceso de oxidación y **contribuyen a la protección de las células frente al estrés oxidativo.**





**La importancia de tener  
una base nutricional que  
contenga antioxidantes**



**S3**

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

# *El mercado de los antioxidantes*

A nivel global, se espera que aumente rápidamente en los próximos años

Mayor conciencia del consumidor sobre los beneficios de los antioxidantes.

La demanda de antioxidantes se mantuvo alta durante la crisis económica

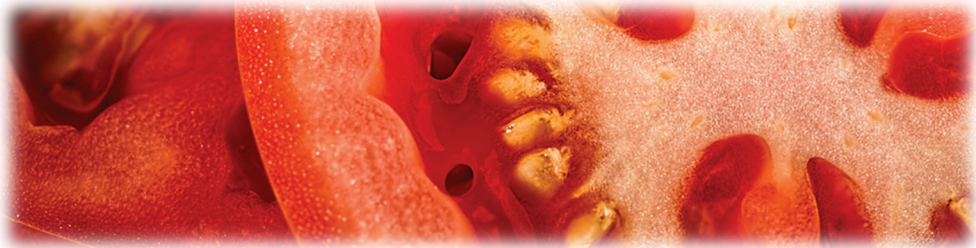
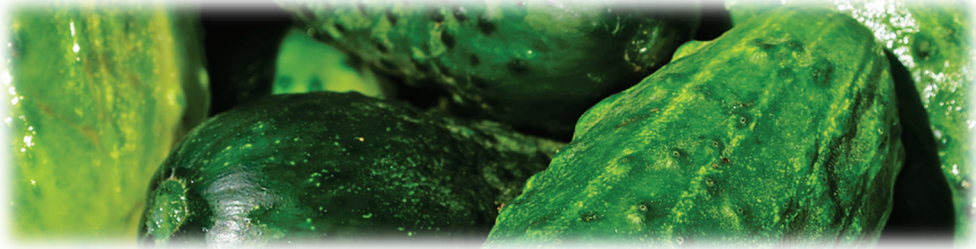




# *Los antioxidantes*

se encuentran en  
**frutas y verduras**





## *Frutas y verduras...*

- ✓ Contienen vitaminas, minerales, fitonutrientes, carotenoides, fibra...
- ✓ Son bajas en calorías
- ✓ Son un tentempié cómodo y saludable





## *Todo empieza con una dieta equilibrada:*

UNA DIETA SALUDABLE NOS PERMITE CUMPLIR  
TODAS LAS **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.**

*¿Sabías que...?*

*La ingesta de referencia (IR)\* es el nivel diario de ingesta dietética de un nutriente que se considera suficiente para cumplir los requisitos del 97,5 % de los individuos sanos de cada sexo y grupo de edad.*

*\* Comisión Europea, Dirección General de Salud y Seguridad Alimentaria*

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

Una *dieta saludable* consiste en el equilibrio entre *macronutrientes* y *micronutrientes*



# *¿Por qué son importantes los micronutrientes?*

- ✓ “Micro” o pequeño, es decir, nutrientes que necesitamos en pequeñas cantidades.
- ✓ Las vitaminas, como la B1, B2, B3, B5, B6, B8 y B12, contribuyen a un metabolismo energético normal.
- ✓ Los minerales, como el zinc, el magnesio y el calcio, contribuyen al mantenimiento de unos huesos normales.
- ✓ “Macro” o grande, es decir, nutrientes que necesitamos en grandes cantidades.
- ✓ Grasa, hidratos de carbono, proteínas.
- ✓ -> Nos proporcionan energía o calorías.





# Teoría vs. realidad



S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) relaciona el *consumo adecuado de frutas y verduras* con la *buena salud*\*.

## TEORÍA

La OMS recomienda consumir  
**≥ 400 gramos de frutas y verduras al día.**  
Esto equivale a 4 o 5 piezas de fruta  
o verduras al día.

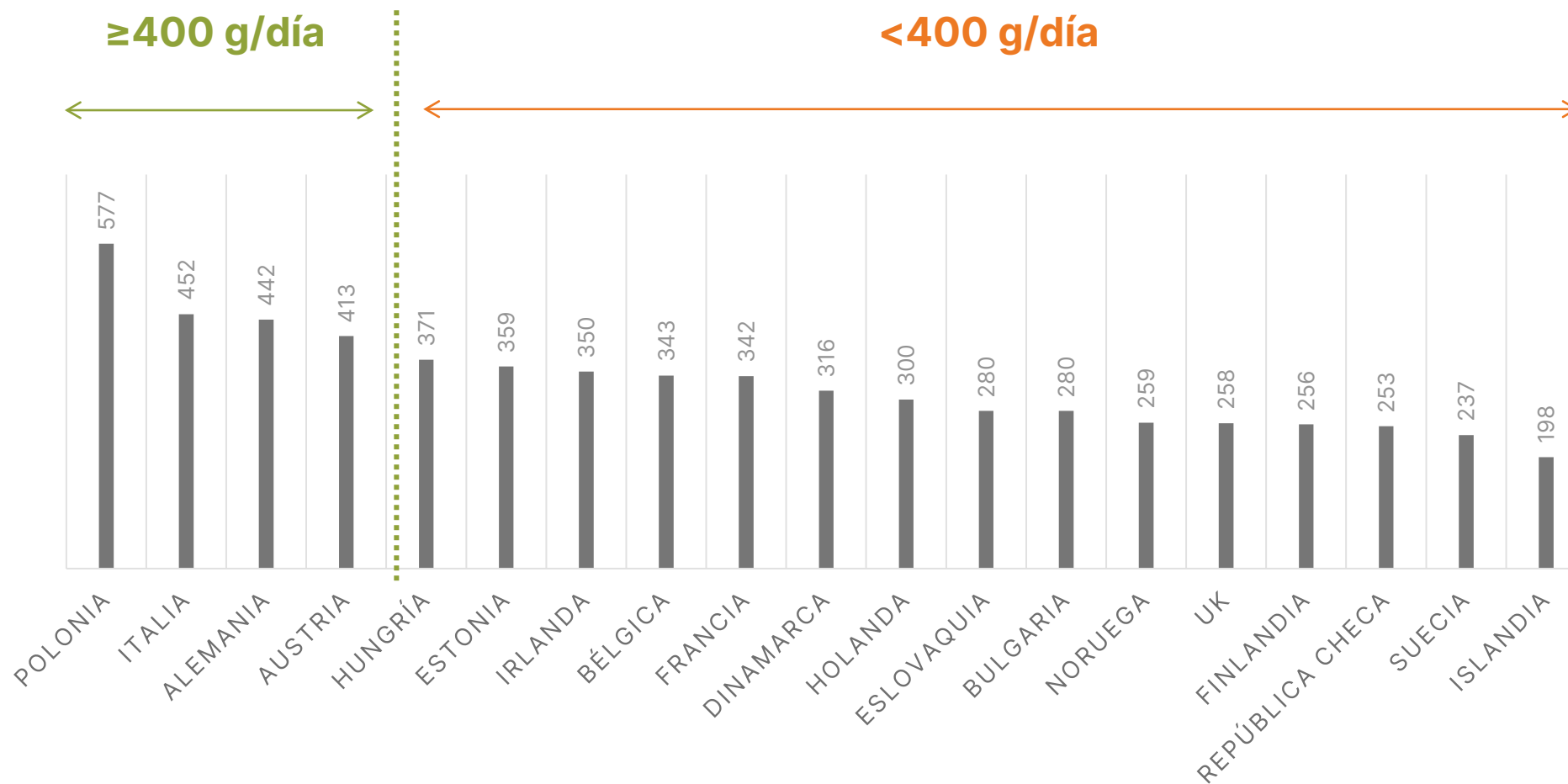
vs.

## REALIDAD

Con nuestro frenético estilo  
de vida, el consumo es menor.

\* <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html>

## Consumo promedio de frutas y verduras en los países europeos (gramos/día)



4 o 5 piezas de fruta o verduras al día  
o *400 gramos de frutas o verduras* al día



En más de la mitad de los países de la UE, el consumo es < 400 g

En 1/3 de los países, el consumo es < 300 g/día





# *¿Por qué?*

FALTA DE TIEMPO Y CONTROL

- ✓ Horarios laborales irregulares
- ✓ Estilo de vida frenético
- ✓ Factores de comodidad: disponibilidad de tiendas y facilidad de preparación y forma de cocinar.

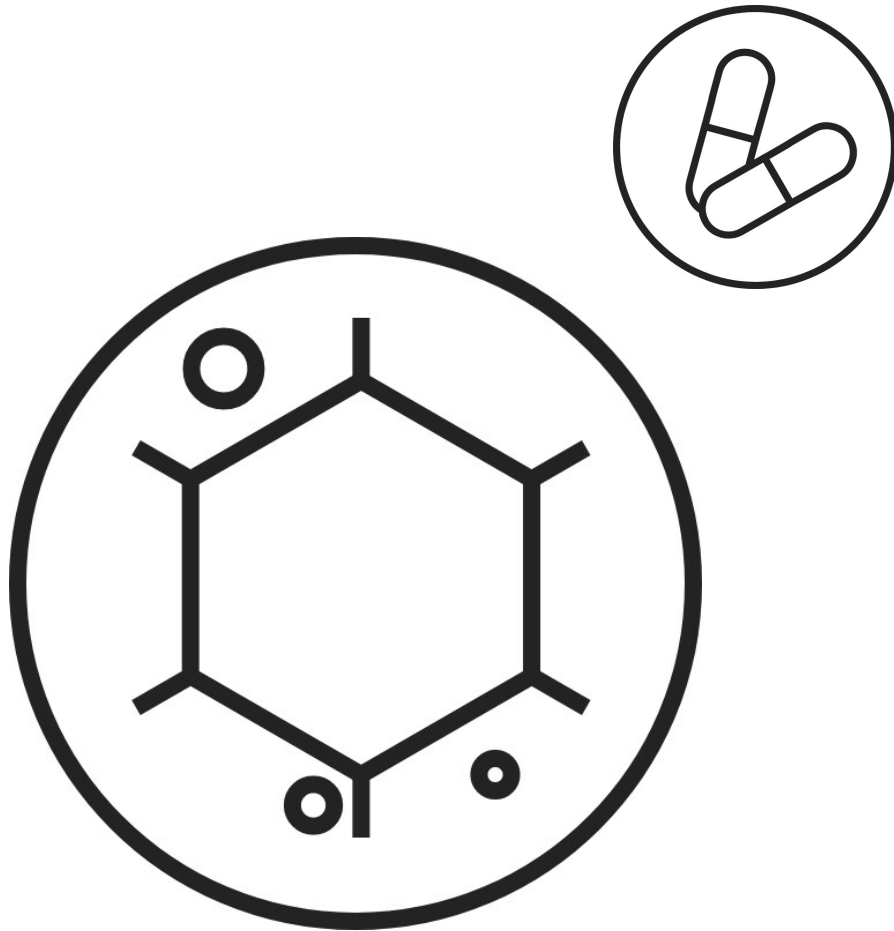


# *¿Por qué?*

## CONVICCIÓN

- ✓ La inmensa mayoría de los ciudadanos de la UE **cree que lo que come es bueno para su salud.**
- ✓ La mayoría **no cumple las recomendaciones de la OMS**

<http://www.eufic.org/article/en/expid/Fruit-vegetable-consumption-Europe>



# ¿Por qué?

OTROS MOTIVOS

## **Biodisponibilidad de los nutrientes**

*Algunos trastornos del cuerpo humano pueden inhibir la absorción de ciertos nutrientes.*

## **Almacenamiento y métodos de preparación de los alimentos**

*Algunas formas de cocinarlos provocan la pérdida de vitaminas*

## **Cambio en las necesidades nutricionales**

*Debido al estrés, al cansancio...*

## **Prácticas agrícolas intensivas**

*Pueden disminuir el valor nutricional*





# *SUPLEMENTOS*

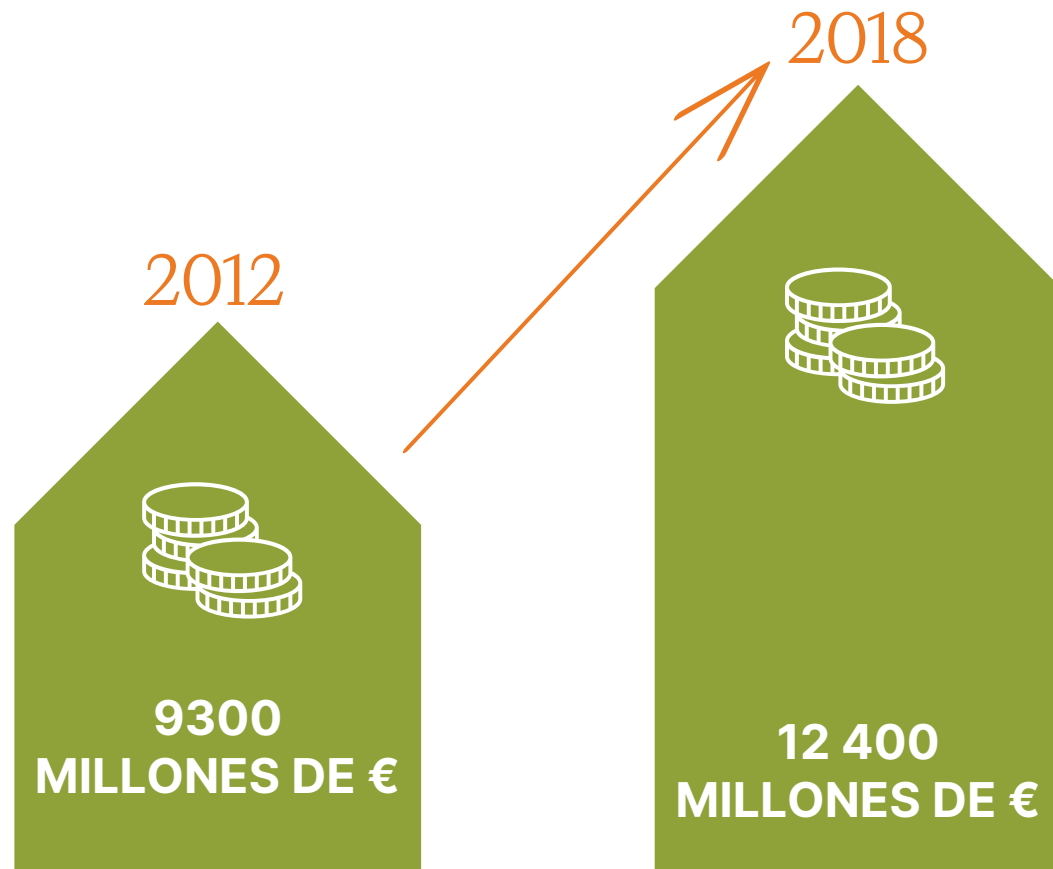
una ayuda para una base nutricional sana



S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

# *El mercado de las vitaminas y los suplementos dietéticos*





## *A QUIÉN VA DIRIGIDO* MUJERES

- ✓ Consumen mayores cantidades de frutas y verduras que los hombres
- ✓ Se ocupan de los asuntos relacionados con la salud
- ✓ Compran y preparan la comida con mayor frecuencia
- ✓ Influencia positiva sobre la frecuencia, la cantidad y la variedad de ingesta de fruta y verdura de su pareja





## *La influencia positiva de la interacción directa*

- ✓ En las **intervenciones con frutas y verduras** para adultos, las estrategias con mayor impacto sobre el consumo han incluido algún tipo de **asesoramiento en persona**.
- ✓ Establecer unas **estructuras de apoyo** mantendrá **los esfuerzos a largo plazo**.



# *LA SOLUCIÓN PHARMANEX*



S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER





# *LifePak+*

- ✓ Una mezcla de fitonutrientes, vitaminas y minerales bien conocidos
- ✓ Rico en vitamina C
- ✓ Contiene biotina, cobre y calcio
- ✓ Diseñado para actuar sobre 9 funciones fisiológicas clave del cuerpo

S3





## *Jvi<sup>®</sup> – Joie de Vivre*

- ✓ Una **bebida** compuesta por:
  - nueve frutas y verduras de consumo habitual en Europa
  - tres “frutas imperiales” únicas
  
- ✓ Rica en **vitamina C**, que contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo

