



MentalConfort

Azafrán (Saffr'Activ®), cúrcuma(Meriva®), vitaminas y zinc

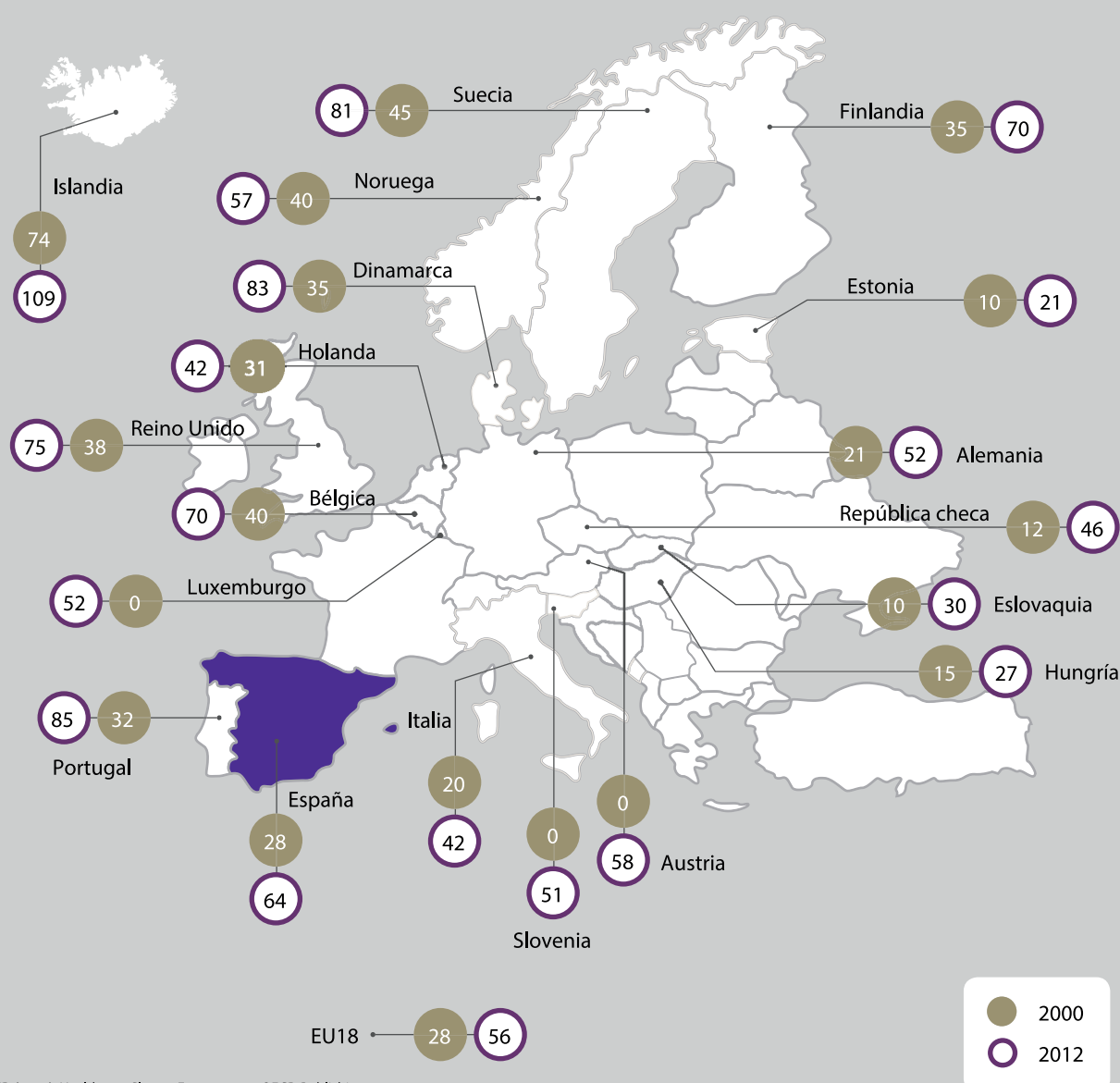


Una fórmula que contribuye a mantener
una actitud positiva y un buen equilibrio emocional

Información general

La depresión es un problema importante de salud pública global. Ocupa el 4º lugar en cuanto a las causas principales de discapacidad laboral. La venta de medicamentos antidepresivos se está incrementando anualmente. En España, el uso de antidepresivos se triplicó desde el año 2000 hasta el 2012 (OECD (2014), Health at a Glance: Europe 2014, OECD Publishing).

Gráfico: uso de antidepresivos (dosis diaria, por 1000 personas).



Bron: OECD (2014), Health at a Glance: Europe 2014, OECD Publishing

Existe alguna controversia sobre la seguridad de los antidepresivos en el tratamiento de la depresión leve a moderada ya que, al ser un trastorno crónico y recurrente, el tratamiento tiene que ser tomado de forma continua durante un largo tiempo, lo que da lugar a efectos secundarios significativos. Por esta razón, se están buscando soluciones nutricionales y fitoterápicas eficaces con un perfil amplio de seguridad y sin efectos adversos negativos.

MentalConfort

Fórmula que contribuye a mantener una actitud positiva y un buen equilibrio emocional. Elaborada con extracto puro de estigmas de azafrán, extracto de cúrcuma asociado a fosfolípidos (Tecnología Phytosome®), vitaminas B6, B9, B12 y D3 en sus formas fisiológicamente activas, inositol y zinc unido a L-metionina para mejorar su biodisponibilidad. Una ayuda para estimular el buen humor y a controlar los periodos de estrés y depresión leves

Extracto de azafrán (Saffr ' Activ™)

Apoyo para la depresión leve

Saffr ' Activ™ es un extracto estandarizado de los **estigmas de la flor del azafrán** (*Crocus sativus* Biv. ex Steud), de la familia *Iridaceae*, que se ha utilizado en diferentes ensayos clínicos controlados en adultos que sufren de depresión leve. El uso del azafrán para el tratamiento de la depresión data de la Medicina Tradicional Persa.

Puede ser una alternativa eficaz a los antidepresivos convencionales, con un perfil de seguridad mayor: no tiene efecto sedante, no provoca sequedad bucal ni disfunción sexual⁴. Además de reducir los síntomas depresivos, esta planta ayuda a reducir el síndrome de retirada de los fármacos antidepresivos⁵.

El azafrán del que se extrae el extracto para crear **Saffr ' Activ™** se cultiva en el norte de África, Irán y Grecia. Las flores se recogen en otoño al amanecer y los estigmas se separan manualmente. Saffr ' Activ™ cuenta con certificado de ingrediente orgánico por Ecocert, una organización de certificación ecológica europea.



Mecanismo de acción

Los cuatro principales principios activos de los estigmas del azafrán son: **crocina** y **crocetina** (responsables del color rojizo), **picrocrocina** (responsable del sabor) y **safranal** (responsable del aroma)⁴. Su mecanismo de acción sinérgico sobre la depresión se ha descrito basándose en las investigaciones in vitro y en experimentos con animales^{4,5}.

- Mayor disponibilidad de serotonina, noradrenalina y dopamina mediante inhibición de la recaptación de estos neurotransmisores.
- Potencial antiinflamatorio.
- Antioxidante.

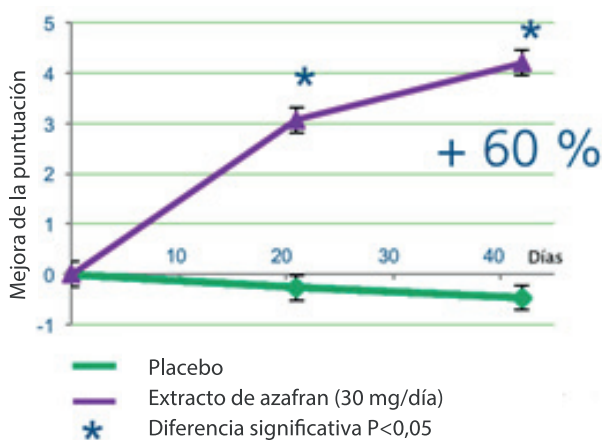


Los efectos antioxidantes y antiinflamatorios de los constituyentes del azafrán amplían el potencial terapéutico del azafrán a diversos desórdenes del sistema nervioso. Algunos estudios muestran beneficios en desórdenes neurodegenerativos como el Alzheimer o el Parkinson, principalmente por sus interacciones con los sistemas colinérgico, dopaminérgico y glutamatérgico⁵.

Evidencia clínica

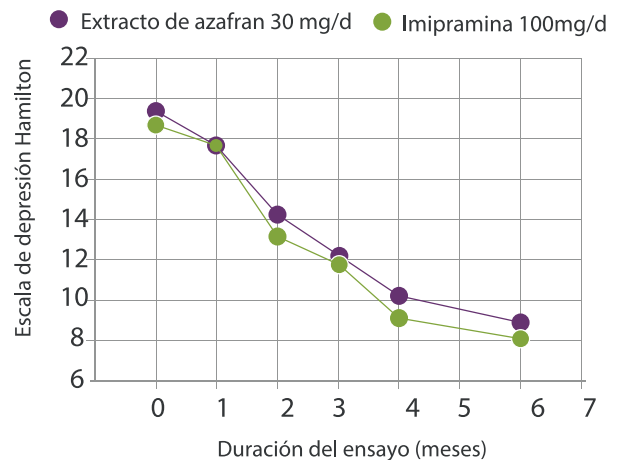
Extracto de azafrán mejora la calidad del sueño¹

En un ensayo clínico randomizado doble ciego controlado con placebo, 30 pacientes con problemas a la hora de dormir tomaron **30mg/día** del extracto de azafrán (Saffr'activ™) o placebo durante 40 días. El extracto de azafrán mejoró la calidad del sueño de los pacientes de forma significativa a partir de los 20 días de consumo.



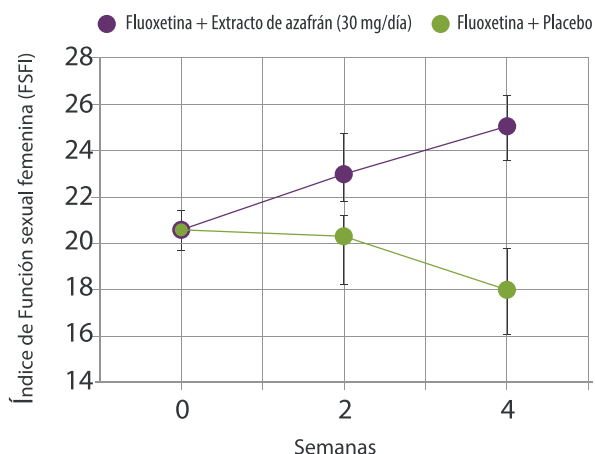
Extracto de azafrán vs. imipramina²

En un ensayo clínico en 30 pacientes con depresión leve a moderada se mostró como el extracto de estigmas de azafrán (**3x10mg/día**) mejoraba los síntomas depresivos con la misma eficacia que la imipramina (100mg/día, TCA: antidepresivo tricíclico del grupo de las dibenzazepinas) después de 6 semanas de tratamiento, pero sin producir efectos secundarios como sequedad bucal y efecto sedante.



Extracto de azafrán junto con fluoxetina (Prozac)

No tener ningún deseo sexual, no ser capaz de alcanzar el orgasmo o no tener una erección son los efectos secundarios de la fluoxetina, un inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (SSRI). El azafrán es un afrodisíaco que es capaz de suprimir con éxito estos efectos secundarios, tanto en hombres como en mujeres. Un ensayo clínico en 38 mujeres con diagnóstico de depresión y al menos 6 semanas de tratamiento con fluoxetina (40 mg/día), mostró que el extracto de estigmas de azafrán (2x15 mg/día) redujo la disfunción sexual inducida por fluoxetina después de 4 semanas de tratamiento⁶ (gráfico de la izquierda). En otro ensayo clínico realizado en 36 hombres con diagnóstico de depresión y al menos 6 semanas de tratamiento con fluoxetina (40 mg / día), se mostró que el extracto de estigmas de azafrán redujo la disfunción eréctil inducida por fluoxetina⁷ (tabla de la derecha).



Fluoxetina + Extracto de azafrán (30 mg/día)	Fluoxetina + Placebo
Función eréctil - Semana 2	
2.2 ± 1.1	-1.9 ± 3.4
Función eréctil - Semana 4	
4.5 ± 2.5	-2.5 ± 4.6

p < 0.001

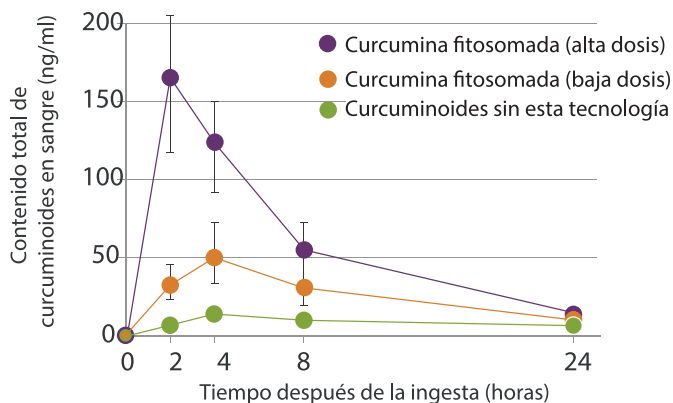
Extracto de Curcumina (Meriva®)

Curcumina, el fitonutriente procedente de la raíz de la cúrcuma (*Curcuma longa* L.) con efecto antidepresivo

La curcumina es el curcuminóide más importante de la cúrcuma. Su eficacia en el tratamiento de la depresión se asocia con una mayor disponibilidad de serotonina, noradrenalina y dopamina mediante la inhibición de la enzima MAO, y su papel de reducir neurotoxicidad e inflamación crónica, de forma igual de eficaz que la fluoxetina. La inflamación juega también un papel importante en otras enfermedades psiquiátricas como el trastorno bipolar, esquizofrenia, autismo y estrés postraumático. La curcumina presenta propiedades antiinflamatorias con un perfil seguro en su uso prolongado en el tiempo¹⁴.

Fitosoma de curcumina: máxima biodisponibilidad

Los curcuminoides **se absorben 29 veces mejor** con la Tecnología Phytosome® (Fitosoma) que sin esta tecnología⁸.



Perfil de absorción después de la ingesta de curcumina fitosomada en una dosis baja (209 mg curcuminoides totales), en una dosis alta (376 mg curcuminoides totales) y un complejo de curcuminoides sin esta tecnología (1.799 mg en total).



Otros nutrientes para el cerebro (Vitaminas del grupo B)

La **L-metilfolato (5 metil-tetrahidrofolato = MTHF)** es la forma activa del **ácido fólico o vitamina B9**. En combinación con la forma activa de la **vitamina B6 (piridoxal-5'-fosfato)** y la forma activa de la **vitamina B12 (metilcobalamina)**, permite que los niveles de homocisteína se reduzcan. En algunos ensayos, el aumento de los valores de homocisteína y las deficiencias de ácido fólico, vitaminas B6 y B12 están asociados con síntomas depresivos. El piridoxal-5'-fosfato y la L-metilfolato también estimulan la creación de neurotransmisores (dopamina, norepinefrina y serotonina).

La prevalencia de ciertos polimorfismos inadecuados de la enzima MTHFR (5 metil-tetrahidrofolato reductasa) es mayor en los pacientes que sufren de depresión que en los que no. Por esta razón, se recomienda la utilización directa de ácido fólico activo para este grupo objetivo^{9,10}.

Inositol (Mio-inositol)

Los pacientes depresivos tienen menores niveles de inositol en su corteza cerebral prefrontal. El inositol participa en la transducción de la señal en el punto de los receptores de varios neurotransmisores¹¹.

Zinc

La depresión está asociada con una menor concentración de zinc en la sangre periférica. El zinc juega un papel en la regulación de los impulsos neuronales¹².

Vitamina D3

Los síntomas depresivos se asocian con una deficiencia de vitamina D o la falta de luz solar. En estudios de suplementación con la mejor metodología, la vitamina D causó una mejoría de los síntomas depresivos¹³.



Características destacadas de MentalConfort

- Extracto puro de azafrán (**Saffr'Activ™**), estandarizado a $> 2\%$ de crocina y $> 2\%$ de safranal.
- Fitosoma de cúrcuma (**Meriva®**): absorción 29 veces mayor que el mismo extracto sin esta tecnología.
- Formas fisiológicamente activas de **vitamina B6, B9 (ácido fólico) y B12**, no tienen que ser transformadas por el organismo.
- **Forma orgánica de zinc unida a L-metionina** para una biodisponibilidad óptima.
- Una **sinergia única** entre el azafrán, la cúrcuma, las vitaminas del grupo B, el inositol, el zinc y la vitamina D3.

Posología

Aplicaciones:

- Apoyo para un buen estado de ánimo y equilibrio emocional.
- Resistencia al estrés mental.
- Apoyo a la calidad del sueño.
- Impacto positivo en la vida sexual (hombres y mujeres).
- Mayor comodidad durante la menstruación (mejora la irritabilidad, mejora el estado de ánimo, la calidad del sueño, etc.).

Intolerancias

Contiene fosfatidilcolina de soja.



MentalConfort

- El azafrán ayuda a mantener una actitud positiva y contribuye a un buen equilibrio emocional.
- La cúrcuma da soporte a la función del sistema nervioso y contribuye a un buen equilibrio mental.
- Las vitaminas B6 y B12 contribuyen al funcionamiento del sistema nervioso.
- La vitamina B9 contribuye a la función psicológica normal.
- El zinc contribuye a la función cognitiva normal.

Referencias:

1. Datos propios de la marca Saffr'Activ. 2. Akhondzadeh S, Fallah-Pour H, Afkham K et al. BMC Complement Altern Med 2004; 4:12. 3. Noorbala AA, Akhondzadeh S, Tahmacebi-Pour N, Jamshidi AH. J Ethnopharmacol 2005; 97(2):281-4. 4. Hausenblas HA, Saha D, Dubyak PJ, Anton SD. J Integr Med 2013;11(6):377-383. 5. Khazdair MR, et al. Avicenna J Phytomed, 2015;5(5):376-391. 6. Kashani L, Raisi F, Saroukhani S et al. Hum Psychopharmacol 2013; 28(1):54-60. 7. Modabbernia A, Sohrabi H, Nasehi AA et al. Psychopharmacology (Berl) 2012; 223(4):381-8. 8. Cuomo J, Appendino G, Derr AS et al. J Nat Prod 2011; 74(4):664-9. 9. Skarupski KA et al. Am J Clin Nutr 2010;92:330-5. 10. Stahl, S.M. J Clin Psychiatry 2008, 69:9. 11. Mukai T, Kishi T, Matsuda Y et al. Hum Psychopharmacol 2014; 29(1):55-63. 12. Swardfager W, Herrmann N, Mazereeuw G et al. Biol Psychiatry 2013; 74(12):872-8. 13. Spedding S. Nutrients 2014; 6(4):1501-18. 14. Franceschi, F.; Togni, S. & Appendino G. Bioactive Nutraceutical and Dietary Supplements in neurological and Brain Disease. Capítulo 21, 2015.

Presentación: Caja de 30 o 60 cápsulas de celulosa vegetal, en blíster.

Posología: 1 cápsula al día o siguiendo las recomendaciones de un experto. Se recomienda consumir MentalConfort al menos durante 1 mes.

MentalConfort contiene:

1 Cápsula

Fitosoma de Cúrcuma (<i>Curcuma longa</i>) del cual - Curcuminoides - Fosfatidilcolina	160 mg. 32 mg. 65 mg.
Inositol	75 mg.
Azafrán (<i>Crocus sativus</i>) extracto de estigmas estandarizado en > 2% safranal > 2% crocina	30 mg. 6 mg. 6 mg.
Vitamina B6 (piridoxal-5-fosfato)	3 mg/214% VRN*
Zinc (zinc mono-L-metionina)	2 mg/20% VRN*
Vitamina B9 (L-metilfolato cálcico)	100 µg/50% VRN*
Vitamina B12 (metilcobalamina)	75 µg/3000% VRN*
Vitamina D (colecalfiferol)	12 µg/240% VRN*

*VRN: Valor de Referencia de Nutrientes

Ingredientes:

Cúrcuma (*Curcuma longa*) Phytosome® (59,4 % extracto cúrcuma y 40,6% fosfatidilcolina de soja); Agente de carga: celulosa microcristalina; cápsula vegetal (Agentes de recubrimiento: celulosa microcristalina, agua, carragenano y acetato de potasio); Inositol; Azafrán (*Crocus sativus*) extracto de estigmas; Antiaglomerante: dióxido de silicio; Zinc mono-L-metionina; Emulgente: estearato de magnesio; colecalfiferol (vitamina D); Piridoxal-5-fosfato (vitamina B6); L-metilfolato cálcico (vitamina B9); metilcobalamina (vitamina B12).

En los complementos alimenticios la dosis diaria recomendada se indica para adultos sanos.

MentalConfort es un complemento alimenticio, por lo que no debe utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada y variada, ni de un estilo de vida saludable.

No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños.

Conservar en un lugar fresco y seco. No utilizar en caso de embarazo o lactancia.

Un producto de:



información destinada a profesionales de la salud

www.cienporciennatural.com

Cien por Cien Natural, S.L.
C/ Ramón Gómez de la Serna, 89
Local 5 - 28035 Madrid
Tel: 91 386 53 70
Fax: 91 386 35 93

Otros productos potencialmente interesantes



AntiestresNatural®

Plantas adaptógenas con avena silvestre y melisa que pueden ayudarte en periodos de esfuerzos mentales o físicos intensos y transitorios..



Sensoril® Adapt

Ashwagandha (*Withania somnifera*).
Un tónico para el bienestar físico y mental.



AceitedeKrill NKO®

Ácidos grasos omega 3 de cadena larga unidos de forma natural a fosfolípidos y antioxidantes.



Cognitrit®

Completa fórmula a base de Ginkgo biloba, Bacopa monnieri, Acetil-L-Carnitina, Semilla de Uva, Astaxantina y Fosfatidilserina para ayudar a mantener la memoria.



CurcuFit®

Curcumina en forma de Fitosoma, Una ayuda en los procesos inflamatorios y para mantener la salud del hígado.



FitoZinc®

Una forma de Zinc altamente biodisponible.

Un producto de:



El editor no se hace responsable por el contenido del artículo que se basa en las anteriores referencias.

www.cienporciennatural.com

Cien por Cien Natural, S.L.
C/ Ramón Gómez de la Serna, 89
Local 5 - 28035 Madrid
Tel: 91 386 53 70
Fax: 91 386 35 93