

Los nucleótidos se pueden utilizar para:

Mantener la integridad de la mucosa intestinal

Mejorar la respuesta inmunitaria

Ayudar en la recuperación deportiva

Cada vez más hay un creciente interés en los complementos alimenticios especializados en el sistema inmunitario y la nutrición deportiva. Desde hace años se vienen utilizando formulaciones con nucleótidos para la nutrición de bebés, como ayuda para el crecimiento de órganos, el sistema inmunitario y para mejorar la función intestinal.

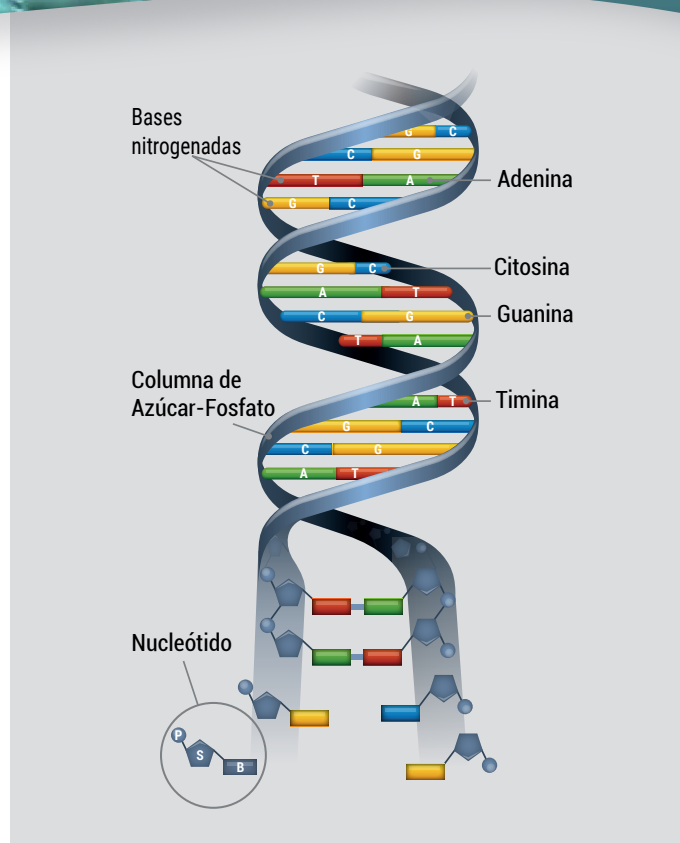
EL IMPORTANTE PAPEL DE LOS NUCLEÓTICOS

Los nucleótidos son elementos estructurales que forman parte del ADN y el ARN, pero también son importantes para el desarrollo de los procesos bioquímicos que constituyen el metabolismo y las vías de comunicación celular. Los nucleótidos se obtienen a partir de la alimentación y también son fabricados por nuestro organismo.

Un aporte deficiente de nucleótidos, o una reducida producción endógena, pone en peligro la salud de los órganos, así como el funcionamiento del sistema inmunitario dada la ubiquidad de estos componentes. Los tejidos que presentan una elevada autorenovación, como el epitelio intestinal y el sistema inmunitario, necesitan un correcto aporte exógeno de nucleótidos para cumplir con sus requerimientos normales.

LOS NUCLEÓTIDOS EN NUESTRA VIDA MODERNA

La síntesis de nucleótidos requiere de tiempo y energía que muchas veces, bajo circunstancias exigentes como el estrés, el entrenamiento físico intenso o cualquier infección, pueden producir un bajo nivel energético en el organismo haciendo que sea imprescindible el aporte de nucleótidos a través de la dieta.



MECANISMO DE ACCIÓN DE LOS NUCLEÓTIDOS

Se ha evidenciado científicamente que el aporte de nucleótidos presenta las siguientes acciones:

- Proliferación y diferenciación de las líneas celulares intestinales.
- Crecimiento de la mucosa mediante el aumento de la longitud de las vellosidades.
- Efecto prebiótico.
- Aumento de la producción de IgA, inmunoglobulinas localizadas específicamente en los tejidos mucosos.

Estas acciones contribuyen a mantener la integridad de la barrera intestinal contra la agresión de las bacterias patógenas y la penetración de las toxinas.

Más allá de la estimulación en la producción de IgA, los nucleótidos exógenos también presentan otras acciones a nivel del sistema inmunológico como:

- Proliferación y diferenciación de linfocitos T y macrófagos.
- Activación y modulación de las vías de comunicación inmunitaria como la interleuquina IL-2.

EVIDENCIA CLÍNICA

En combinación con otros ingredientes, los nucleótidos se utilizan en la nutrición clínica con propósitos inmunitarios y han demostrado su potencial para mejorar la respuesta frente a infecciones. El ejercicio físico extenuante se caracteriza por un gran consumo de los recursos del organismo y del sistema inmunitario, lo que promueve una respuesta de secreción de cortisol y de IgA salival.

Varios estudios clínicos centrados en evaluar los efectos del aporte de nucleótidos sobre la función inmunitaria después del ejercicio intenso, mostraron resultados positivos, como:

- Una disminución del cortisol.
- Una regulación en la secreción de marcadores inmunológicos como la IgA salival y los linfocitos.

DOSIS RECOMENDADA

La dosis recomendada es de 300-500 mg / día.



Nucleotides 60%

El aporte de nucleótidos mejora la función defensiva contra las enfermedades cuando el sistema inmunitario está debilitado.

- Fuente natural de nucleótidos (A, C, G, U)
- Procesado de la levadura
- No-GMO
- Sin alérgenos

Carver, 1995. *The role of nucleotides in human nutrition.*

Gil, 2002. *Modulation of the immune response mediated by dietary nucleotides.*

Grimble, 2000. *Nucleotides.*

Hess, 2012. *The role of nucleotides in the immune and gastrointestinal systems: potential clinical applications.*

Naughton, 2007. *The effects of nucleotide supplement on immune and metabolic response to short term, high intensity exercise performance in trained male subjects.*

Ostojic, 2013. *Sublingual nucleotides prolong run time to exhaustion in young physically active men.*

Riera, 2013. *Dietary nucleotide improves markers of immune response to strenuous exercise under a cold environment.*

Sanchez-Pozo, 2002. *Nucleotides as semiessential nutritional components.*

Sterczala, 2015. *The physiological effects of nucleotide supplementation on resistance exercise stress in men and women.*

Xu, 2013. *Effect of dietary nucleotides on immune function in Balb/C mice.*