

Suplementos para la salud ósea y articular

Una buena salud ósea y articular requiere de un aporte adecuado de nutrientes estructurales para apoyar la formación de hueso. En este contexto, además de la dieta, la toma de complementos alimenticios supone un apoyo importante.

PUBLICREPORTAJE



Estructuralmente, el hueso consta de:

+ **Matriz orgánica:** un 'andamiaje' que sirve de soporte para que sobre él se fijen minerales. Aporta resistencia y elasticidad.

+ **Matriz mineral:** da dureza al hueso y aporta resistencia a la compresión.

+ **Células óseas:** como los osteoblastos ('constructores' de hueso) y los osteoclastos ('destructores' de hueso) que permiten la renovación continua del hueso.

Durante la primera etapa de la vida, tiene lugar un proceso continuo de formación y destrucción de hueso, donde predomina el primero. Los huesos alcanzan su máxima densidad ósea en la segunda década de la vida, donde la tasa de formación y destrucción se iguala y, a partir de los 40 años, predomina la destrucción de hueso.

Por ello, dado el continuo dinamismo del hueso, hay una serie de nutrientes que es preciso garantizar como son:



Dado el continuo dinamismo del hueso, hay una serie de nutrientes que es preciso garantizar, como el Omega-3 y la Vitamina C

- **Minerales:** donde destaca el calcio, por ser el principal mineral estructural del hueso, seguido del fósforo y luego del magnesio. Otros minerales auxiliares: boro y silicio, además del zinc, manganeso y cobre.

- **Vitaminas:** la vitamina D3 es la más destacada por ser clave para la absorción intestinal del calcio de la dieta. Además, la vitamina K2 (menaquinona) ayuda a "dirigir" el calcio hacia el hueso y a evitar su depósito en tejidos blandos.

El punto de conexión entre huesos es la **articulación** y consta de cartílago, ligamentos y tendones. Algunos nutrientes importantes a este nivel serían:

- **Colágeno hidrolizado (tipo I/II):** el tipo I aporta resistencia a tendones y ligamentos, mientras que el tipo II mantiene el cartílago flexible y resistente.
- **Vitamina C:** imprescindible para la síntesis de colágeno y el soporte de tendones/ligamentos.
- **Glucosamina y condroitina (sulfato):** soporte del cartílago y confort articular.
- **Ácido hialurónico:** contribuye a la lubricación y viscoelasticidad del líquido sinovial.
- **MSM (metilsulfonilmetano):** fuente de azufre orgánico, aporta confort articular y soporte del tejido conectivo.
- **Omega-3 (EPA/DHA):** apoyo antiinflamatorio sistémico, útil en molestias articulares.
- **Extractos botánicos:** cúrcuma, Boswellia, jengibre, etc. para el control del dolor.

En este contexto, NUA cuenta con un suplemento de gran interés:

Si tu vida es activa, practicas deporte o simplemente el paso de los años penaliza la salud de tus articulaciones y músculos, contamos con un aliado en este ámbito, **NuaEPA® 1200** (alto concentrado del omega-3 marino EPA), que va a ofrecer un apoyo adicional en personas que padecen procesos crónicos eminentemente inflamatorios (p. ej., artritis).

Más información en
www.nuabiological.com

**PROPÓLEO, VITAMINA C
Y JALEA REAL**

Los grandes aliados de tu

**BIENESTAR
RESPIRATORIO**



nua
biological

www.nuabiological.com