

♥ Bioespirulina Cardiolípidica

Nutrición funcional para reducción de triglicéridos y LDL, y aumento de HDL.

Introducción

La dislipidemia — caracterizada por triglicéridos elevados, LDL-C alto y HDL-C bajo — es uno de los principales factores de riesgo modificables para enfermedad cardiovascular. La evidencia científica actual muestra que patrones alimentarios específicos pueden producir cambios medibles y clínicamente relevantes en el perfil lipídico.

Bioespirulina Cardiolípidica fue formulada integrando alimentos reales con evidencia clínica documentada para los tres objetivos lipídicos simultáneamente: reducción de triglicéridos, reducción de LDL-C y aumento de HDL-C.



¿Cómo funciona esta formulación?

- Espirulina Neka fresca — núcleo lipídico. Es el único ingrediente con evidencia documentada para los tres objetivos de manera simultánea: reducción de triglicéridos, LDL-C y aumento de HDL-C, respaldado por meta-análisis de 23 estudios. Su efecto aumenta con la duración del consumo sostenido.
- Cacao en polvo natural sin alcalinizar — meta-análisis de 31 ECA con 1,986 participantes documentó reducción significativa de LDL-C y colesterol total, además de reducción de glucosa en ayunas. El efecto terapéutico depende del contenido de flavanoles — el proceso de alcalinización destruye hasta el 90% de estos compuestos. Usar exclusivamente cacao natural sin procesar con álcali.
- Linaza recién molida — ALA y fibra fermentable con evidencia en reducción de LDL-C y triglicéridos. Actúa por mecanismo diferente a los demás: el ALA compite con ácidos grasos saturados y la fibra modula la síntesis hepática de colesterol vía microbiota. Debe consumirse recién molida.
- Avena en hojuelas — su beta-glucano actúa como fibra prebiótica que modula la microbiota intestinal, favoreciendo bacterias productoras de ácidos grasos de cadena corta que regulan el metabolismo lipídico hepático. Complementa la acción de la linaza desde un mecanismo de fibra diferente.
- Fruta rica en delfinidina — las antocianinas basadas en delfinidina — agraz, mortiño, arándano, mora negra — son las únicas con evidencia clínica significativa sobre los tres

parámetros lipídicos: LDL-C, triglicéridos y HDL-C, documentado en meta-análisis de 29 ECA.

- Base láctea — 1 cucharada de yogur griego entero aporta cultivos probióticos para la microbiota. La leche entera provee base líquida y grasa para la absorción de compuestos liposolubles.

Sinergia nutricional

Bioespirulina Cardioplídica actúa sobre el perfil lipídico desde cuatro mecanismos independientes: reducción directa de TG, LDL y aumento de HDL (espirulina), protección contra oxidación del LDL vía flavanoles (cacao), modulación del metabolismo lipídico hepático vía microbiota y ALA (avena + linaza), e inhibición de oxidación lipídica vía delfinidina (fruta).

Fórmula — 1 porción diaria

1 porción	Espirulina Neka fresca
50 g	Avena en hojuelas (½ taza)
1 cda	Cacao en polvo natural sin alcalinizar <i>sin azúcar, verificar etiqueta</i>
2 cdas	Linaza recién molida (15 g)
1 cda	Yogur griego natural entero sin azúcar
150 ml	Leche entera <i>o yogur griego · kéfir · kumis</i>
60–80 g	Fruta terapéutica <i>agraz · mortiño · arándano · mora negra</i>
½ unidad	Mango o banano (opcional — sabor) <i>solo en personas sin resistencia a la insulina</i>

Nota sobre el cacao

Usar exclusivamente cacao en polvo natural sin alcalinizar, sin azúcar añadida. El cacao procesado con álcali (Dutch-process, European-style, o con la frase 'processed with alkali' en la etiqueta) pierde entre el 60 y 90% de sus flavanoles terapéuticos. El cacao natural tiene color más claro y sabor más ácido e intenso que el procesado.

Preparación

Colocar todos los ingredientes en la licuadora e incorporar la espirulina al final. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa. Consumir inmediatamente.

Puede añadirse agua al gusto para ajustar la consistencia sin afectar el resultado terapéutico.

Consistencia y cambio real

Los cambios son graduales y el tiempo varía según cada persona, su punto de partida, sus hábitos y su contexto metabólico individual. La consistencia diaria y los cambios sostenibles en el estilo de vida son los factores más determinantes en el resultado — no existe ningún alimento que actúe en ausencia de ellos.

Lo que sí es cierto es que con cada porción se están activando mecanismos de protección que van mucho más allá del objetivo específico de esta fórmula: la espirulina fresca modula la inflamación sistémica, reduce el estrés oxidativo y apoya el equilibrio metabólico a nivel global. No actúa solo sobre una condición — actúa sobre el organismo en su conjunto.

Cuando se quiera salir de la monotonía, consumir la espirulina con cualquier fruta fresca o combinación saludable diferente también favorece la salud. Son los cambios sostenibles en el tiempo con alimentos reales y frescos los que producen transformaciones genuinas — y cada decisión en esa dirección es un paso real hacia reencontrarse con la salud.

Filosofía Bioespirulina Neka

Bioespirulina Neka integra ciencia, fisiopatología y alimentos reales en formulaciones diseñadas para acompañar de manera sostenible distintos procesos de bienestar físico y metabólico. El proyecto busca reemplazar ultraprocesados cotidianos por preparaciones rápidas, agradables y nutricionalmente densas, desarrolladas estratégicamente alrededor de mecanismos fisiológicos relevantes y hábitos sostenibles de alimentación.