

VidayEstilo

# Tomar glicina previene enfermedades degenerativas

Enviar Nota Imprimir Agregar a mi Libreta Mi Libreta

BRUSELAS, Bélgica(EFE)

Científicos españoles han comprobado que tomar diariamente un suplemento de glicina, un aminoácido presente en carnes, pescados y productos lácteos, previene la aparición de enfermedades degenerativas como la artrosis o la osteoporosis.

Así lo asegura un estudio desarrollado en la Universidad de Granada y en el Instituto del Metabolismo Celular de Tenerife dado a conocer en un comunicado por la Comisión Europea (CE).

La investigación, en la que participaron 600 voluntarios afectados por diversas enfermedades, mostró que una dosis diaria de 10 gramos de glicina, adicional a la dieta habitual, produce una mejoría general en las dolencias relacionadas con la estructura mecánica del cuerpo.

Los efectos positivos en los pacientes afectados por osteoporosis, artrosis o simples lesiones físicas, se hicieron evidentes en un plazo de tiempo que varió entre dos semanas y cuatro meses.

La doctora Patricia de Paz, responsable del estudio, aseguró en un comunicado difundido por la CE que en todos los casos se obtuvo una notable mejoría de la sintomatología.

"Por lo tanto -señala- hemos concluido que muchas enfermedades degenerativas, como la artrosis, pueden tratarse como enfermedades carenciales por deficiencia de glicina, ya que el suplemento de la dieta con este aminoácido produce una sensible mejoría de la sintomatología sin necesidad de tomar analgésicos".

La glicina es un aminoácido no esencial utilizado por el organismo para sintetizar proteínas, que está presente en alimentos como el pescado, la carne o los productos lácteos, y que es difícil de sintetizar para el metabolismo humano.

Nota Publicada: 07/08/2007 12:20

Califica esta nota:  Muy interesante  Interesante  Poco interesante  Nada interesante

Envía un comentario

Se el primero en cometar esta nota.

Nombre:

Comentario: (Límite 5,000 caracteres)

### Agrandar seno

Los componentes y cantidades a utilizar de alguna crema natural!  
[pecho-cirugia.es/agrandar\\_seno](http://pecho-cirugia.es/agrandar_seno)

### Máster en Biotecnología

Máster impartido por investigadores de la Universidad de Granada  
[www.campusesea.com](http://www.campusesea.com)

### Tealia Salud (Pascual)

Té negro, rojo, verde y blanco. Línea, Energía, Belleza y Salud.  
[www.TealiaSalud.com](http://www.TealiaSalud.com)

### Las Más Vistas

- El abstencionismo volvió a derrotar a todos: Hank Rhon
- Asume Hank derrota electoral
- Reconoce derrota Ramírez Chacón
- Se enmascara Diego Luna para disfrutar con su novia parque de atracciones
- Detienen al narcotraficante más buscado del mundo
- Osuna hace llamado a la conciliación
- Muere actor y productor, Ernesto Alonso
- Gasté 100 mdp en campaña: Hank Rhon
- En riesgo inicio de ciclo escolar: Lara Moreno
- Puede perder a su hijo

### Notas Relacionadas