

“AHORA EMPIEZA LO MEJOR... SI SABES CÓMO CUIDARTE”

# LA FÓRMULA ALMODÓVAR

LOS 10 SUPLEMENTOS  
NUTRICIONALES  
IMPRESINDIBLES  
A PARTIR DE LOS 40

MIGUEL ÁNGEL  
ALMODÓVAR

2<sup>a</sup>  
EDICIÓN



 nowtilus



**La fórmula**  
**ALMODÓVAR**

# **La fórmula ALMODÓVAR**

*Los 10 suplementos nutricionales imprescindibles  
a partir de los 40*

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR



**Colección:** En progreso

[www.enprogreso.com](http://www.enprogreso.com)

**Título:** La fórmula Almodóvar

**Subtítulo:** Los 10 suplementos nutricionales imprescindibles a partir de los 40

**Autor:** © Miguel Ángel Almodóvar

Copyright de la presente edición: © 2009 Ediciones Nowtilus, S.L.

Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid

[www.nowtilus.com](http://www.nowtilus.com)

**Editor:** Santos Rodríguez

**Diseño y realización de cubiertas:** Rodil&Herraiz

**Diseño del interior de la colección:** JLTV

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

**ISBN-13:** 978-84-9763-556-1

Libro electrónico: primera edición

# ÍNDICE

[AGRADECIMIENTOS](#)

[PRÓLOGO](#)

[CAPÍTULO 1: MEDICAMENTOS VERSUS COMPLEMENTOS](#)

[CAPÍTULO 2: SUPLEMENTOS DE SALUD, OPTIMISMO Y VIGOR](#)

[CAPÍTULO 3: LA FÓRMULA ALMODÓVAR](#)

[CAPÍTULO 4: DHEA](#)

[CAPÍTULO 5: FOSFATIDILSERINA](#)

[CAPÍTULO 6: L-CARGININA](#)

[CAPÍTULO 7: L-CARNITINA](#)

[CAPÍTULO 8: MELATONINA](#)

[CAPÍTULO 9: OMEGA 3](#)

[CAPÍTULO 10: PROPÓLEO](#)

CAPÍTULO 11: Q-10

CAPÍTULO 12: TRIPTÓFANO

CAPÍTULO 13: UÑA DE GATO

CAPÍTULO 14: TRES SUPLEMENTOS

AMODO DE EPÍLOGO

BIBLIOGRAFÍA

CENTROS Y ASOCIACIONES

# AGRADECIMIENTOS

A mi eterna jefa y sin embargo mucho más que amiga, **Teresa Campos**, que siempre me brindó y me sigue brindando la oportunidad de hablar de estas cosas en sus programas de radio y televisión.

Al **Dr. José Luís Vázquez**, sabio, campechano, compañero de viaje en tantas aventuras divulgativas y en las fatigas de los asaltos de algún que otro bandolero que aún pulula por los desmontes de la medicina natural.

A **Jesús Valdivia**, tan buen fotógrafo como persona, optimismo y gracejo en estado puro, que me retrató para esta aventura.

A **Paco Valladares**, amigo-hermano, que siempre me acompañó en todo (hasta el infinito y más allá, como los Buzz Lightyear de pilas), y además de en todo, en la aventura de presentar en sociedad mis libros.

A **María Eugenia Yagüe**, quien en sus viajes a lo largo y ancho de este mundo, en amable emulación del capitán Tan, me provee generosa de literatura y productos novedosos.

Al **Dr. Ignacio Martínez Pantoja**, compañero del alma televisivo, ojo clínico de lince y bueno en el buen sentido de la palabra bueno, por lo mucho y grato que me enseñó y me enseña.

A **Beatriz Muñoz**, responsable de la sección de alimentación en el suplemento *A tu salud* y una de mis

múltiples y más queridas jefas, por su afabilidad general y por las ayudas específicas en la confección de este libro.

A **Maixa Gómez**, quien desde la revista *Mi Herbolario*, brega lo indecible por introducir una nueva cultura de salud natural.

Al herbolario **La Vita**, que en emulación de las reboticas de antaño, sabe mucho de lo último y sobre ello reflexiona, debate, aconseja y guía.

A **Fernando Sánchez Dragó**, quien con su coraje para hablar de la realidad de estos temas, nos desbroza el camino a algunos y le abre los ojos a los tantísimos más.

A **Fran**, mi hijo, por su carita y su mirada siempre atenta, que me evoca los cantares de don Antonio: “El ojo que ves no es ojo porque tú lo veas; es ojo porque te ve”.

# PRÓLOGO

Hace ya muchos años que conozco a Miguel Ángel Almodóvar, aunque no los suficientes para llegar a imaginar su sapiencia en innumerables campos de la ciencia, la cultura, los medios de comunicación, etc., y algo, que con ser esto mucho, lo supera de largo, como es la fidelidad para con sus amigos. No puedo por menos que agradecerle la distinción que me hace ofreciéndome prologar este libro.

Cuando me comentó que estaba trabajando en un libro sobre los complementos nutricionales necesarios para, a partir de cierta edad, mantener la salud y la calidad de vida, me pareció una idea excelente y, sobre todo, necesaria. Hoy la esperanza de vida es más alta y hay que procurar que se mantenga una buena salud y un buen funcionamiento de nuestro organismo para que estos años los podamos disfrutar, no que sean un tormento tanto para nosotros, como para las personas que nos rodean.

El enorme interés del libro que tienen en sus manos es que ofrece las claves para mantenernos con una actividad física e intelectual razonable, para prevenir las enfermedades degenerativas propias de la edad, mediante la complementación de la dieta con nutracéuticos, no con medicamentos, que se exponen en estas páginas explicados de forma amena, sencilla y fácil.

Aquí disponen pues de una guía práctica para poder vivir más años, disminuyendo los efectos del enlentecimiento fisiológico de nuestro organismo y, por tanto, con una

mayor calidad de vida.

**José Luis Vázquez**  
**Doctor en Farmacia y Presidente de la Plataforma**  
**en defensa de la Salud Natural**

# ¿POR QUÉ ESCRIBO ESTE LIBRO?

Hace muchos años que me dedico al estudio y a la divulgación de las propiedades nutricionales y terapéuticas de los alimentos y en 2000 publiqué un libro, *Cómo curan los alimentos*, que aún sigue vivo en el mercado, lo cual dice bastante respecto al interés y el favor que a lo largo de este tiempo le ha venido otorgando el público lector, si se tiene en cuenta la situación del mercado editorial español, que, con el lanzamiento de unos 70.000 títulos anuales, ha hecho que el libro tenga una esperanza de vida al nacer bastante cercana a la de las revistas. Más allá de la satisfacción personal que pudiera producirme esta circunstancia, en ella se evidencia el creciente interés social por una terapéutica “natural”, que pueda utilizarse si no como alternativa, al menos como complementaria a la opción simplemente farmacológica.

Esta constatación se ha hecho aún más evidente, inmediata y directa en la experiencia como director y presentador de varios programas o secciones televisivas y radiofónicas, junto a distintas colaboraciones en la prensa escrita.



A lo largo de esta última década, no sólo he podido ir comprobando el enorme interés que suscitan las alternativas terapéuticas no farmacológicas, sino que, y por añadidura, durante este periodo se ha ido produciendo la eclosión de los llamados nutraceuticos o alicofármacos, los productos funcionales y los alimentos reforzados. No obstante, sobre este punto existe una enorme confusión entre los consumidores y quizá convendría hacer un alto en la exposición de intenciones para aclarar conceptos.

Un nutraceutico o alicamento es un suplemento dietético, presentado en una forma no alimenticia, como píldoras, perlas, cápsulas, polvo, etc, de una sustancia natural bioactiva concentrada que está presente en los alimentos (al menos en teoría y luego veremos el porqué), y que tomada en dosis mucho más altas a las que teóricamente se presumen en éstos y en una dieta ordinaria, manifiesta un efecto favorable y mayor sobre la salud. De otro lado, y según la definición del Consejo Internacional de Información sobre Alimentos, IFIC, alimentos funcionales son aquellos

que, además de su papel nutritivo básico, son capaces de proporcionar un beneficio añadido para la salud (es el caso, por ejemplo, de los tomates, cuyo contenido en licopeno reduce el riesgo del cáncer de próstata; con los pescados azules, cuyo contenido en ácidos omega-3 reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares; o con frutas y verduras, cuyos flavonoides neutralizan los radicales libres oxidantes). Por último, los alimentos fortificados son aquellos a los que se adiciona algún componente beneficioso para la salud, como es el caso de la leche frecuentemente enriquecida con calcio, vitamina D, ácidos grasos omega-3 o ácido linoléico conjugado (CLA).

De entre toda esta oferta pretendidamente saludable, cada vez me ha ido interesando más todo el grupo de suplementos que pueden remediar estados carenciales derivados de dos circunstancias: algunos nutrientes esenciales que actualmente es muy difícil conseguir desde los alimentos (por circunstancias que pronto se verán) y sustancias que el organismo fabrica de forma natural, pero cuyas tasas de producción decrecen dramáticamente con la edad.

Sin embargo, y aún a pesar de que existe una sólida evidencia científica respecto al gran valor nutritivo y al enorme potencial terapéutico de estos productos, la medicina oficial parece que con cierta frecuencia sigue negándoles el pan y la sal, las más de las veces por la vía de ignorarlos olímpicamente a la hora de la prescripción.

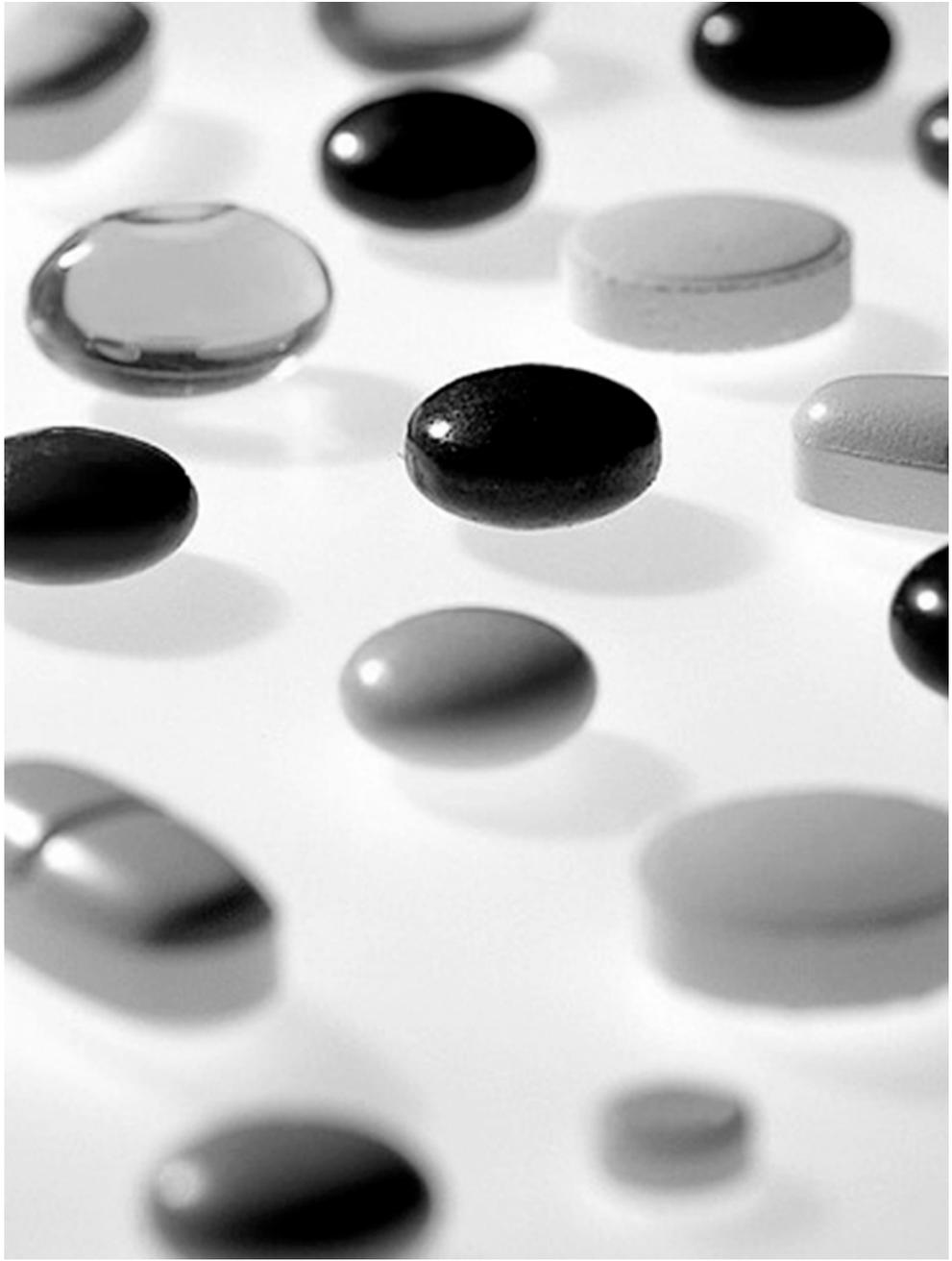
En 2007 se publicó en Estados Unidos un libro *Supplement your Prescription*, que inmediatamente supuso un enorme éxito editorial. Su autora, la médico psiquiatra Hyla Cass, subtitula su obra con una aparentemente sorprendente pregunta: *What Your Doctor Doesn't Know About Nutrition*, "Lo que su doctor no sabe de nutrición". Cass, precisamente en el epígrafe inicial que explica las razones que le impulsaron a escribir el libro, cita una experiencia personal

que resulta altamente clarificadora. Un buen día llegó a su consulta Kathy, una maestra retirada de cincuenta y siete años. Le explicó que, por prescripción facultativa, estaba tomando tres fármacos: Diuril, un diurético para la hipertensión; Fosamax, un bifosfonato para el tratamiento de la osteoporosis; y Tenormin, para las palpitaciones del corazón. Kathy le explicó a la doctora Cass que se encontraba siempre cansada, muy nerviosa, frecuentemente deprimida y con dificultades para conciliar el sueño. Un somero análisis demostró que la paciente presentaba niveles muy bajos de magnesio, potasio y cinc, y que esa deficiencia estaba provocada por los efectos secundarios de los tres medicamentos. Tomando una dosis diaria de los tres minerales en los que era deficitaria, más un suplemento vitamínico, Kathy dejó de estar cansada, nerviosa y deprimida. Cuando regresó a su médico habitual, éste le felicitó y le bajó las dosis de los tres fármacos que le había prescrito con anterioridad. La pregunta parece evidente: ¿por qué no se le había ocurrido a él, en lugar de la psiquiatra?

Yo no soy médico y me cuido muy mucho de aconsejar algo sin que el profesional correspondiente tenga conocimiento de la recomendación, la apruebe y si lo considera oportuno la prescriba, pero me ha ocurrido con cierta frecuencia que mi consejo era saludado favorablemente una vez expuesto por el paciente. Como ejemplo, cada vez que una amiga o familiar se queda embarazada le pregunto si está suplementando su dieta con DHA (unos de los ácidos grasos omega-3) e invariablemente me responden que no, que lo que le han recetado es ácido fólico. Les explico que el ácido fólico es para evitar riesgos de espina bífida, y que DHA es algo muy distinto, ya que interviene en la formación y desarrollo del tejido neuronal y en la visión del feto o lactante, evita los riesgos de prematuridad (algo nada baladí, ya que actualmente

representa la mayor cifra de gasto en la sanidad pública española) y minimiza, para ella, la posibilidad de depresión post parto. Indefectiblemente, cuando la persona en cuestión le consulta a su ginecólogo, éste le dice que, efectivamente, tomar DHA durante el embarazo es una estupenda opción y que adelante con los faroles. La pregunta vuelve a ser la misma: ¿por qué no se le ocurren estas cosas a los médicos?

Pues justamente, y aquí llegamos a la conclusión, para eso escribo este libro: para que si a los profesionales no se les ocurre, usted, querido lector o lectora, tenga la posibilidad de consultárselo o, sencillamente, para que su abanico de alternativas saludables se abra y se amplíen su posibilidades de decidir en cada situación y momento, porque, en el peor de los casos, el suplemento nutricional puede que no alcance las mejores expectativas, pero, y esto es más que importante trascendental, no le hará daño ni le provocará indeseables y a veces graves efectos secundarios.



# 1

## **MEDICAMENTOS VERSUS COMPLEMENTOS**

### **ANTE TODO NO HACER DAÑO O LOS MEDICAMENTOS NO TAN FIABLES**

Con frecuencia, desde las altas instancias de la ciencia y la medicina oficial se duda no sólo de la eficacia de los productos naturales, fitoterapia y suplementos nutricionales no químicos, sino que se apunta la posibilidad de un riesgo inaceptable el consumirlos, alegando que se desconocen sus efectos a largo plazo.

Durante siglos, los profesionales de la salud y la medicina han considerado y consideran como su primer principio ético la máxima hipocrática *primum nihil nocere*, ante todo no hacer daño; no dañar. Sin embargo, la realidad de los hechos apunta a que no es infrecuente que la industria farmacéutica y las autoridades sanitarias sorteen el precepto, al menos dejen de observarlo al pie de la letra. Con ésto, por supuesto, no se pretende poner en cuestión la honestidad y buena práctica de la globalidad, ni siquiera de una parte estimable de la industria farmacéutica, ni mucho menos minimizar su extraordinaria aportación a la lucha

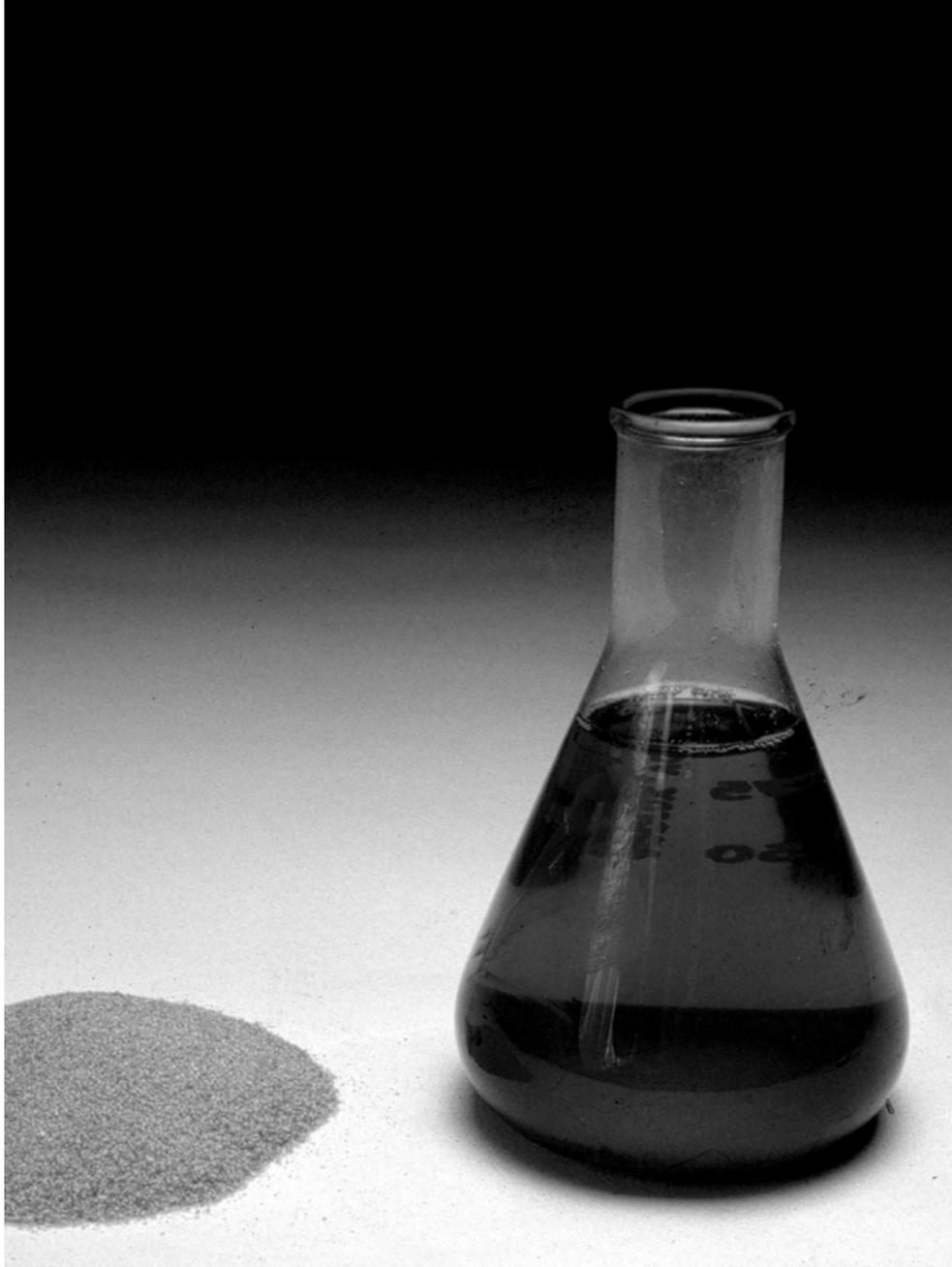
contra la enfermedad y la muerte, junto a su decisivo papel en el incremento de la calidad general de vida de los ciudadanos, pero ante las reticencias que se manifiestan desde las instancias oficiales sobre la eficacia y peligro potencial de la medicina natural, folkmedicina, fitoterapia y tratamientos alternativos, conviene poner las cosas en su sitio, porque, de otra forma, parecería que todo se reduce a identificar farmacología química o de síntesis con seguridad y eficacia, frente a dudas y riesgos sobre todo aquello que sale de su ámbito.

Un estudio publicado en la prestigiosa revista científica *Journal of the American Medical Association* ponía de manifiesto que en Estados Unidos mueren cada año unas 106.000 personas como consecuencia de los efectos secundarios y adversos de distintos fármacos prescritos por un médico y tomados correctamente por el paciente. El artículo concluía que actualmente esta es la cuarta causa de muerte en Norteamérica.

Hay más datos que invitan a la reflexión. Según los CDC norteamericanos, *Centers for Disease Control and Prevention*, en 2003 más de 1,7 millones de las visitas a urgencias hospitalarias se atribuyeron a los efectos secundarios de medicamentos y tratamientos quirúrgicos.

En las últimas décadas, más de una docena de medicamentos que había recibido la aprobación científica y autorización para su comercialización por parte de la todopoderosa agencia del medicamento norteamericana, FDA (*Food and Drug Administration*), tuvieron que ser retirados a causa de sus graves efectos adversos. En muchos casos (y alguno tan sonado como el del Vioxx que se verá después) ya habían sido responsables de miles de muertes en todo el mundo. Sin embargo, nada de eso, ni de lo que se lejos, puede decirse de cualquier suplemento alimentario, remedio natural o fitoterapéutico.

En definitiva, hay que dejar claro que casi todos los medicamentos tienen efectos secundarios y que, en algunos casos, valdría el refrán de que es peor el remedio que la enfermedad. Y por poner un ejemplo, en agosto de 2001 la Agencia Española del Medicamento retiró del mercado varios medicamentos anticolesterol (Lipobay, de Bayer; Liposterol, de Vita; Vaslip, de Ferrer Internacional; y Zenas Micro, de Fournier S.A.). El motivo fue que el principio activo de estos fármacos, la cerivastatina, combinado con el gemfibrocilo que se usa para bajar los triglicéridos, producía la destrucción del tejido muscular. En España se contabilizaron 34 muertos por el uso de estos productos.



Otro dato que invita a la reflexión es la importante cantidad de bufetes de abogados norteamericanos, especializados en demandas relativas a medicamentos retirados del mercado. En prensa o a través de las páginas de Internet ofrecen sus servicios profesionales a los pacientes que hubieran podido resultar afectados por un listado de medicamentos que, como mínimo y además del Vioxx, incluye siete referencias: Baycol (para bajar el

colesterol y vinculado a dolor muscular, problemas renales y muerte); Rezulin (para diabéticos y vinculado a daños hepáticos, problemas cardiacos, fallos renales y muerte); Meridia (adelgazante relacionado con problemas cardiacos y muerte); Serzone (antidepresivo, vinculado a accidentes cardiovasculares y muerte); Celebrex (calmante igualmente vinculado a accidentes cardiovasculares y muerte); Zyprexa (antipsicótico, relacionado con hiperglicemia y diabetes); y Bextra (calmante, vinculado a daño hepático, problemas gastrointestinales y muerte).

¿Qué podemos deducir de estos datos?, ¿quizá que es preciso elegir entre una u otra fórmula de tratamiento? Concluir tal cosa sería absurdo, en primer lugar porque los medicamentos, y ésto es una obviedad, curan mucho más que empeoran o matan, y además porque ésto significaría dejar completamente de lado la gran oportunidad de aprovechar los potenciales que en cada caso ofrecen ambas alternativas. No hay que excluir, sino complementar; no hay que restar; hay que sumar. Siempre sumar, pero dejando las cosas claras, en la medida de lo posible, y para ello es preciso poner algún punto sobre algunas íes.

## **EL EJEMPLO DEL HARPAGOFITO FRENTE A LOS ANTIINFLAMATORIOS DE SÍNTESIS**

Cada vez son más las personas que sufren molestias en el aparato locomotor y la cifra no cesa de aumentar. Según datos de la Sociedad Española de Reumatología (SER), uno de cada cuatro adultos españoles padece una enfermedad reumática y a partir de los 65 años esa relación se eleva a siete de cada diez. Por otra parte, uno de cada cinco padece lumbalgia, siendo ésta la primera causa de incapacidad o absentismo laboral en menores de 45 años. Como consecuencia de todo ello más de seis millones de españoles toman antiinflamatorios como tratamiento, que, en muchos casos, es de por vida.

Tradicionalmente, los antiinflamatorios y analgésicos esteroideos o AINES, utilizados en el tratamiento de una gran variedad de dolencias reumáticas presentaban problemas gastrointestinales secundarios y de ahí el éxito inmediato que, a finales del pasado siglo, tuvieron los llamados AINES, antiinflamatorios no esteroideos, inhibidores selectivos de la COX, conocidos coloquialmente como “coxibs” o “superaspirinas”. El diclofenaco, comercializado como *Voltarem*, y el rofecoxib, *Vioxx* en el mercado, se convirtieron en las rutilantes estrellas de esta nueva generación de fármacos. En el año 2003 el volumen de ventas de los antirreumáticos no esteroideos alcanzó la espectacular cifra de 12.400 millones de dólares.

Pero, por aquella época, dos estudios, uno realizado por el doctor Chrubasik (publicado en la prestigiosa revista científica especializada *Rheumatology*), y otro del profesor Georgios Godolias, catedrático de la universidad alemana de Witten Herdecke, concluyeron que el extracto de harpagofito era tanto o más efectivo en el tratamiento de enfermedades reumáticas que los antirreumáticos no esteroideos, y además presentaba menos efectos secundarios que éstos.

Concretamente, el segundo estudio, dirigido por el doctor Godolias, en la Clínica de Ortopedia y Traumatología del Hospital St. Anna, en Herne, Alemania, sobre 97 pacientes, evidenció que al cabo de seis semanas, los pacientes tratados con extracto de harpagofito manifestaron una reducción del dolor lumbar del 20,7% (medido en la escala de la Sociedad Espinal norteamericana), frente a un 20,6% del grupo al que se le administró rofecoxib (*Vioxx*), y un 17% en los tratados con diclofenaco (*Voltarem*). Los efectos secundarios, aunque leves en todos los casos, fueron sensiblemente menores con el harpagofito (un 15,6%), frente a 33,3% del rofecoxib (*Vioxx*) y a un 56,2% en el caso del diclofenaco (*Voltarem*). Al final del estudio, los

pacientes tratados con harpagofito valoraron la tolerancia como excelente (70%) o buena (30%), muy por encima de los resultados de los otros dos tratamientos.

## **HARPAGOFITO**

### ***HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS***

Es el tubérculo de una planta rastrera africana, popularmente conocida como Garra del diablo, de hojas duras y carnosas, y flores de color púrpura. Se cría en estado salvaje en el desierto de Kalahari.

#### **Composición**

Dentro de su composición destacan como principios activos tres glucósidos monoterpénicos amargos, del tipo aucubósido o iridoide. De ellos el más complejo es el harpagósido (0,5-1% de la planta seca), que produce por saponificación la harpágida, donde la fracción cinámica ha desaparecido (también se encuentran en el Gordolobo). El tercer compuesto, el procumbido, se distingue de la harpágida por la presencia de un OH en 7.

#### **Propiedades**

Antirreumático, antiinflamatorio, analgésico, antiespasmódico, estimulante digestivo y colagogo (estimula la excreción de bilis de la vesícula biliar).

#### **Indicaciones**

Artritis, reumatismos, traumatismos, artrosis, osteoartritis de cadera o rodilla, lumbago, ciática, dolores musculares y de espalda, tendinitis, dolores articulares debidos al esfuerzo, neuralgia, inapetencia, disfunciones del hígado y la vesícula biliar, espasmos gastrointestinales, colesterol alto, gota y problemas prostáticos.

Numerosos estudios en pacientes artríticos han demostrado una mejora significativa en la sintomatología dolorosa y la flexibilidad articular, sin