

MEMBER BULLETIN

SPRING 2013

7350 NW 7TH ST, STE 204, MIAMI, FL 33126
TEL (305) 269-2000 FAX (305) 269-2083
WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM
FHS.PHC.MEMBULL SPRING2013



Happy Anniversary!!!



Florida Health Solution is proudly celebrating our 10th year Anniversary.

We are thankful to you our members for choosing us to provide your health care needs.

We know you have a choice in health plans and we want to thank you for your loyal membership.

We believe in prevention and is the reason why we have Preventive Panels. For example Panel A is for your annual checkup and Panel J is for your annual basic dental exam and prophylaxis.

We encourage our members to have their annual exams because at that visit, certain illnesses like hypertension can be diagnosed, which can help reduce future complications from this illness.

Chocolate is not just for Valentines

New research has shown that eating dark chocolate may have cardiovascular benefits.

The study shows that persons who consumed 100 grams of dark chocolate had an average blood pressure drop about 2 points, compared to participants who were not consuming chocolate. In another study, participants who ate 52 grams of chocolate per week had a 17% lower risk for stroke, compared to those who ate less than 12 grams a week.



It is thought that flavonols contained in dark chocolate contribute to these benefits by getting rid of free radicals and improving blood vessel lining and helping platelets to work.

A standard Hershey bar weighs 43 grams, but check the label, because processed chocolate contains trans-fat which should be avoided.

A Mediterranean diet lowers risk for many illnesses

Research has shown that eating a Mediterranean diet, a diet rich in fruits, vegetables, nuts, whole grains and fish high in unsaturated fat is associated with a 30% decrease in depression when compared to diets that contain meats and milk. Also, unsaturated fatty acids common in the Mediterranean diet have other benefits for the brain since increasing omega-3 fatty acid consumption enhances working memory in young adults.



The Mediterranean diet has high levels of olive oil which have been linked to lower risk for ischemic stroke, mild cognitive impairment and Alzheimer's disease especially when linked to exercise. It is suggested that 2 servings a week of salmon are associated with a modest but clinically significant reduction in stroke risk. Fruits are another good source of food seen in the Mediterranean diet.

A study showed a high consumption of flavonones found in high concentrations of grapefruits and oranges is associated with a 19% lower risk for ischemic stroke in women. Another study showed that a diet high in a substance called lycopene, a potent antioxidant found in tomatoes, may cut stroke risk in men. Previous work has shown that polyphenols namely anthocyanins found in berries and other darkly pigmented fruits and vegetables may slow memory loss as we age. Again all these studies show the importance of a healthy diet high in plant foods and low in processed foods for a range of health outcomes both physical and mental.

Can coffee be the next wonder drug?



In 2012 there was more evidence that coffee might be the original wonder drug. It is thought that people who drink 4 cups of coffee a day are 10% less likely to develop depression. In comparison to those persons who drank 4 or more servings a day of diet soda or fruit punch which were 30% and 38% more likely to develop depression. The thinking is that coffee, a stimulant cuts depression risk by altering substances in the brain called serotonin and dopamine. It also may act as an antioxidant and have anti-inflammatory effects to reduce the risk for depression.

Disclaimer: The presented information is provided to you for your reference and consideration. Remember, feature articles provide general information only. They are not meant to replace professional advice or imply coverage of specific clinical services or products.

BOLETIN DEL MIEMBRO

PRIMAVERA 2013

7350 NW 7TH ST, STE 204, MIAMI, FL 33126
TEL (305) 269-2000 FAX (305) 269-2083
WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM
FHS.PHC.MEMBULL SPRING2013



Feliz Aniversario!!!



Florida Health Solution esta orgullosamente celebrando su decimo aniversario.

Estamos muy agradecidos a usted, nuestro miembro por escogernos como su proveedor de cuidado a su salud.

Sabemos que usted tiene una opción en planes de salud y queremos agradecerle por su leal membrecía.

Creemos en la prevención y esa es la razón por la que ofrecemos los paneles de control preventivo. Por ejemplo, Panel A es para su chequeo anual y Panel J es para su examen anual básico dental y profilaxis.

Animamos a nuestros miembros a hacerse sus exámenes anuales, porque en esa visita, ciertas enfermedades como la hipertensión puede ser diagnosticada y las complicaciones por dicha enfermedad pueden disminuir.

El Chocolate no es solo para Valentín

Una nueva investigación ha demostrado que comer chocolate negro puede tener beneficios cardiovasculares.

El estudio muestra que personas que consumen 100 gramos de chocolate negro tuvieron una caída de la presión arterial promedio de 2 puntos, en comparación con participantes que no consumen chocolate. Otras personas que consumieron 52 gramos de chocolate por semana tuvieron un riesgo 17% menos de accidente cerebro vascular, comparado a aquellos que consumieron menos de 12 gramos en una semana.



Se piensa que los flavonoles que contiene el chocolate oscuro contribuyen a estos beneficios mediante la eliminación de los radicales libres y mejora de los vasos sanguíneos y ayuda a trabajar las plaquetas. Las plaquetas ayudan a la coagulación.

Una barra estándar de Hershey pesa 43 gramos pero revise la etiqueta, porque el chocolate procesado contiene grasas que se deben evitar.

Una dieta mediterránea reduce el riesgo de muchas enfermedades

La investigación ha demostrado que hacer una dieta mediterránea, que es una dieta rica en frutas, verduras, frutas secas, granos enteros, y pescados ricos en grasa no saturada, se asocia con una disminución del 30% en depresión, en comparación con las dietas que contienen carnes y leche. Además, los ácidos grasos insaturados comunes en la dieta mediterránea tienen otros beneficios para el cerebro ya que al aumentar el consumo de Omega-3 los ácidos grasos mejora la memoria en adolescentes.



La dieta mediterránea tiene altos niveles de aceite oliva, que se ha relacionado con un menor riesgo de accidente cerebro vascular isquémico, el deterioro cognitivo leve y enfermedad de Alzheimer especialmente cuando se vinculan con el ejercicio. Se sugiere que 2 porciones de salmón a la semana están asociados con una modesta pero clínicamente significativa

reducción de un accidente cerebro vascular. Las frutas son otro alimento bien visto en la dieta mediterránea.

Un estudio mostro un alto consumo de flavononas en altas concentraciones de toronjas y naranjas asociadas con una disminución de un 19% de riesgo de un accidente cerebro vascular isquémico en mujeres. Otro estudio mostro que una dieta alta en una sustancia llamada lycopene, un potente antioxidante encontrado en tomates, puede reducir el riesgo de un accidente cerebro vascular en los hombres. Trabajo previo ha mostrado que los polifenoles encontrados en las bayas y otras frutas con pigmentación oscura y vegetales pueden disminuir la pérdida de memoria a medida que envejecemos. Una vez mas todos estos estudios muestran la importancia de una dieta saludable rica en vegetales y baja en alimentos procesados para una mejor salud física y mental.

Puede ser el café la próxima droga maravilla?



En el 2012 hubo más evidencia que el café podía ser la droga maravilla. Se piensa que personas que beben 4 tazas de café al día son 10% menos propensos a desarrollar depresión. En comparación a las personas que consumieron 4 o más porciones diarias de refresco de dieta o jugo de frutas mostraron de un 30% a 38% de ser más propensos a desarrollar depresión. La idea es que el café, es un estimulante que reduce el riesgo de depresión mediante la alteración de

substancias en el cerebro llamadas serotonina y dopamina. También puede actuar como un antioxidante y tiene efector anti-inflamatorios para reducir el riesgo de la depresión.

