



Bayview Towers

News and Views

A Newsletter for the Residents of Bayview Towers

Volume 9 Issue 11

October 2024

BAYVIEW TOWERS Dome Condominium Association, Inc.

2100/2150 Sans Souci Blvd.
North Miami, Florida 33181
305-893-2107

www.DomeCondominium.com
office@domecondominium.com



ASSOCIATION OFFICERS

President Leah Simpson
Vice Pres. Kenneth Quiney
Secretary Maria Julia Garcia
Treasurer Sergio Evora
Director Juan Carlos Alonso
Director Treva Finkle
Director Malcolm Graff
Director Gib Oxios
Director Susan Platzer
Director Daniella Sforza
Director Nicolas Globlin

PROPERTY STAFF

Manager Carlos Munguia
Asst. Mgr. ... Rachelle Guzman
Maintenance... Celso Goenaga
Maintenance..... Aldo Maceo
Janitorial Moises Bazan
Marco Antonio "Tonio" Cuadros
Giovanna Taramona

OFFICE HOURS

Mon - Fri.. 9:00 am - 4:00 pm

NEWSLETTER EDITOR

Carla Oxios



EDITOR'S MESSAGE

Although, as humans, we tend to find and focus on the errors and shortcomings of ourselves, our spouses, our friends and neighbors, our surroundings and our world in general... we might step back a moment and take note of the good and positive things for which we can be thankful and appreciative.

Do we stop to realize the huge amount and the scope of restoration and beautification projects that were tackled and successfully completed over these past couple of years here at Dome Condominium?

When you read the property manager's report, you'll be surprised at what we were able to accomplish under the leadership of our board of directors and our management team. I think you'll agree that we're finally and certainly seeing the light at the end of the tunnel.

And let's not forget the tremendous time and effort put in every day by our maintenance staff and our cleaning staff to keep our Bayview Towers environment as safe and clean as possible during the difficult and trying times.

When something **isn't** right, we certainly should speak up. And when something **is** right, or has been remedied, we should speak up, as well. Telling our board members, our management team, or our maintenance team that they've done a good job, is priceless. A smile, a thank you, a pat on the back, or a handshake makes for a better community and better world.

MENSAJE DEL EDITOR

Aunque, como seres humanos, tendemos a encontrar y centrarnos en los errores y defectos de nosotros mismos, nuestros cónyuges, nuestros amigos y vecinos, nuestro entorno y nuestro mundo en general... podemos dar un paso atrás un momento y tomar nota de las cosas buenas y positivas por las que podemos estar agradecidos y apreciar.

¿Nos detenemos a darnos cuenta de la enorme cantidad y el alcance de los proyectos de restauración y embellecimiento que se abordaron y completaron con éxito durante estos últimos años aquí en Dome Condominium?

Cuando lea el informe del administrador de la propiedad, se sorprenderá de lo que pudimos lograr bajo el liderazgo de nuestra junta directiva y nuestro equipo de gestión. Creo que estará de acuerdo en que finalmente y con certeza estamos viendo la luz al final del túnel.

Y no olvidemos el tremendo tiempo y esfuerzo que nuestro personal de mantenimiento y nuestro personal de limpieza dedican todos los días para mantener nuestro entorno de Bayview Towers lo más seguro y limpio posible durante los tiempos difíciles y difíciles.

Cuando algo no está bien, sin duda debemos hablar. Y cuando algo está bien o se ha solucionado, también debemos decirlo. Decirle a los miembros de nuestra junta directiva, a nuestro equipo de administración o a nuestro equipo de mantenimiento que han hecho un buen trabajo no tiene precio. Una sonrisa, un agradecimiento, una palmadita en la espalda o un apretón de manos contribuyen a una mejor comunidad y a un mundo mejor.

Pest Control

Our pest control company will be servicing our buildings on Thursday, October 24th and Friday, October 25th. The 2100 building is scheduled from 9 a.m. to 2 p.m. on Thursday and the 2150 building is scheduled from 9:00 a.m. to 2:00 p.m. on Friday. Please look for notices posted at the elevator lobbies for schedule changes.

Control de Plagas

Nuestra compañía de control de plagas dará servicio a nuestros edificios el Jueves 24 y Viernes 25 de Octubre. El edificio 2100 está programado de 9 a.m. a 2 p.m. el Jueves y el edificio 2150 está programado de 9:00 a.m. a 2:00 p.m. el Viernes. Busque los avisos publicados en los vestíbulos de los ascensores para los cambios de horario.

DIAMOND REMODELERS

Full Service Contractors



@DIAMONDREMODELERS

We are committed to the fulfillment of your home improvement needs with an eye towards increasing the value of your real estate asset. Whether you are remodeling a kitchen, bathroom, complete residence or room addition; we are the *Remodeling Experts, family owned for 40 years.*

*specializing
in condo &
apartment interiors*

Jeff Diamond & Anthony Lasorsa
305-865-9005
www.diamondremodelers.com
jeff@diamondremodelers.com

Kitchen & Bathroom Remodeling

Satisfaction and Quality Guaranteed

REMODELING • INSTALLATIONS

- Kitchen / Bathroom
- New & Resurfaced Cabinets
- Cabinets / Vanities
- Custom Baseboards / Crown Moldings
- Granite / Marble / Quartz Counter Tops
- All Types of Tiles & Marble Installed

*"Your Experienced
Handyman"*

PAINTING & SERVICES UNLIMITED

- Painting, Condo, House, Apt. Roof Painting
- Popcorn Ceiling Removal
- Smooth Ceilings
- Framing, Drywall & Finishes
- Full Service Contractors
- Plumbing & Electrical Service
- Doors / Windows
- Mirror Installation

- Design & Management Services
- No Job Too Small
- Free Estimates
- Service & Quality at Reasonable Prices
- Commercial & Residential
- Habla Español

**15%
Off**
any
remodeling
job!

**10%
OFF**
Any
Service

Valid With Coupon.
Not To Be Combined
With Other Offers.
Exp 11/30/2024



Receive a 15% discount on any remodeling job!

Painting & Services Unlimited Lic. CC94BS00437
Lasora Enterprises, Inc CGC031497 Licensed & Insured General Contractor

PROPERTY MANAGER'S REPORT

Roof Top Units

The Factory technician for the AAON RTU Systems was on Site Tuesday, September 24th and Thursday, September 26th to run the final test and perform the final start-up. Both buildings have operational RTU systems to provide AC to the hallways.

Pump Room AC system

Much progress has been made in the pipe connections and equipment installation for the AC system. Pyke has installed all the piping for the closed-loop pump and the heat exchanger. A pressure test was also scheduled on Thursday, September 26th on the intake piping outside the pump room. We are waiting for the results of the test. The diagram below shows segments 1 and segment 2 that were tested.

Roof replacement

We're still scheduled to commence the work in the second week of October.

Gym

The second part of the gym equipment, the cardio equipment, has been delivered. The electrical outlets for the new units have been installed and the inhouse maintenance team continues to perform touch-ups.

Breezeline contract

The cable contract was reviewed once again by our legal department and sent back to Breezeline legal team.

Carpet Installation

The carpet project has been completed. First Source is scheduled to return 2 weeks after the hallway AC has been turned on. Once we have an exact date I will provide the information to the Board of Directors.

Hallway Painting

The lobby and hallway painting project has also been completed. We will schedule a date later to complete any unfinished door trims.

Lighting

Parking lot lighting is pending permit. We are making the bollard light fixture selection for the pool area.

Domestic Water Pumps

We do not have a shutdown date for the project yet. Pyke will provide a date for the water shut-off once the pressure test is completed.

Well Inspection

The official well report is still pending.

Upper Deck Water Proof and Ramp

Karins Engineering was onsite the week of September 16th to inspect the upper deck and take measurements. We are waiting for the reports of their findings. We should have it the week of September 30th.

Lobbies Terrazzo/Marble Polish

The project to polish the lobbies in both buildings commenced on Monday, September 23rd and was completed by Wednesday, September 25th.

DOME LIBRARY

There may be no greater repository of analog information than the library, a glorious assembly of printed pages that can take us on adventures, educate us, and fill our days and nights with details of worlds beyond our own—all free of charge. Today, there are roughly 116,867 public and academic libraries dotting the country.

Did you know? Benjamin Franklin started up a lending library in 1731. One of the oldest public libraries in the country opened in 1790 in Franklin, Massachusetts, where residents circulated books donated by Benjamin Franklin. The Founding Father once started his own lending library in 1731 in Philadelphia called the Library Company, but it required a subscription fee of 40 shillings

The entry code for our Library, located in the 2150 lobby, is 13011301.

BIBLIOTECA DE DOME

Tal vez no exista mayor depósito de información analógica que la biblioteca, un conjunto glorioso de páginas impresas que pueden llevarnos a aventuras, educarnos y llenar nuestros días y noches con detalles de mundos más allá del nuestro, todo ello de forma gratuita. Hoy en día, existen aproximadamente 116.867 bibliotecas públicas y académicas repartidas por todo el país.

¿Sabías que...? Benjamin Franklin puso en marcha una biblioteca de préstamo en 1731. Una de las bibliotecas públicas más antiguas del país abrió en 1790 en Franklin, Massachusetts, donde los residentes hacían circular libros donados por Benjamin Franklin. El Padre Fundador puso en marcha una vez su propia biblioteca de préstamo en 1731 en Filadelfia llamada Library Company, pero exigía una cuota de suscripción de 40 chelines.

El código de entrada a nuestra Biblioteca, ubicada en el lobby 2150, es 13011301.

Informe del Administrador de la Propiedad

Unidades en La Azotea

El técnico de fábrica de los sistemas RTU de AAOON estuvo en el lugar el martes 24 de septiembre y el jueves 26 de septiembre para realizar la prueba final y la puesta en marcha final. Ambos edificios tienen sistemas RTU operativos para proporcionar aire acondicionado a los pasillos.

Sistema de Aire Acondicionado de La Sala de Bombas

Se ha avanzado mucho en las conexiones de tuberías y la instalación de equipos para el sistema de aire acondicionado. Pyke ha instalado todas las tuberías para la bomba de circuito cerrado y el intercambiador de calor. También se programó una prueba de presión para el jueves 26 de Septiembre en la tubería de entrada fuera de la sala de bombas. Estamos esperando los resultados de la prueba. El diagrama a continuación muestra los segmentos 1 y 2 que se probaron.

Reemplazo del Techo

Aún tenemos programado comenzar el trabajo en la segunda semana de Octubre.

Gimnasio

Se ha entregado la segunda parte del equipamiento del gimnasio, el equipo cardiovascular. Se han instalado las tomas eléctricas para las nuevas unidades y el equipo de mantenimiento interno continúa realizando retoques.



adelante para completar las molduras de las puertas que no estén terminadas.

Iluminación

La iluminación del estacionamiento está pendiente de permiso. Estamos haciendo la selección de la luminaria de bolardo para el área de la piscina.



Bombas de Agua Domésticas

Aún no tenemos una fecha de cierre para el proyecto. Pyke proporcionará una fecha para el cierre del agua una vez que se complete la prueba de presión.

Inspección del Pozo

El informe oficial del pozo aún está pendiente.

Impermeabilización y Rampa de La Cubierta Superior

Karins Engineering estuvo en el lugar la semana del 16 de Septiembre para inspeccionar la cubierta superior y tomar medidas. Estamos esperando los informes de sus hallazgos. Deberíamos tenerlos la semana del 30 de Septiembre.

Pulido de Terrazo y Mármol de Los Vestíbulos

El proyecto de pulido de los vestíbulos de ambos edificios comenzó el lunes 23 de Septiembre y se completó el miércoles 25 de Septiembre.

Contrato de Brezeline

Nuestro departamento legal revisó nuevamente el contrato de cable y lo envió de regreso al equipo legal de Brezeline.

Instalación de Alfombras

El proyecto de alfombras se completó. First Source tiene programado regresar 2 semanas después de que se haya encendido el aire acondicionado del pasillo. Una vez que tengamos una fecha exacta, le proporcionaré la información a la Junta Directiva.

Pintura del Pasillo

El proyecto de pintura del vestíbulo y el pasillo también se completó. Programaremos una fecha más

BCOT ASSESSMENT & SERVICES

PHYSICAL & OCCUPATIONAL THERAPY

Are you suffering from **Back Pain, Poor Balance or Weakness?**

We offer a variety of services and treatments, exclusive 1 on 1, in the comfort of your own home.

- Ultrasound and Massage for Pain Management
- Balance & Vestibular Therapy
- Cardiac, Neurological and Senior Rehab
- Relaxation Techniques
- Protective Equipment Protocols

THERAPY IN YOUR OWN HOME

Licensed Medicare Provider FL8318

Medicare and private pay only

Brian Caits
954-328-1505
Se habla español

HEALTHY LIVING

With the overwhelming number of food options available in grocery stores today, it can be difficult to choose foods that properly fuel your brain and keep it healthy. We all know it's tempting to only buy foods that taste good. Unfortunately, many of these have been stripped of nutrition. Regularly consuming these unhealthy products may damage your brain and put you at risk for a host of cognitive disorders. If you are experiencing brain fog, having trouble focusing, or dealing with memory issues, it may be time to change your diet. To make this as simple as possible, here's a short list of foods to avoid on your next grocery run. Why should you try cut back on these foods?

They have been linked to:

- Cognitive decline
- Memory disorders
- Brain fog
- Increased risk for type-2 diabetes
- Weight gain
- Increased risk for anxiety and depression
- Many other chronic health issues.

Here are the seven brain-damaging foods to avoid:

1. PROCESSED FOODS

It's no surprise that highly processed foods like chips and ice cream may have damaging effects on the brain. But why are these foods so bad for your cognition and overall health? These food-like products tend to be extremely high in calories and low in nutritional value, which can lead to weight gain.

This is relevant to brain health because increased body fat, especially in the midsection, is closely correlated with increased risk for developing Alzheimer's.

Additionally, the high sugar and fat content in processed foods may increase your risk for type-2 diabetes, another leading risk factor for Alzheimer's disease.

On the flip-side, research has shown a decline in Alzheimer's risk for those who do not include processed foods in their diet while those maintaining an ultra-processed diet may have an increased risk for dozens of chronic diseases, including Alzheimer's.

Examples of processed foods:

- Most breakfast cereals
- Ice Cream
- Chips

- Fruit Juices

2. FOODS WITH ADDED SUGAR

Candy, cakes, pies, and soda contain tons of added sugar. A diet high in added sugar has been shown to reduce the amount of brain-derived neurotrophic factor (BDNF), hindering your ability to create new memories and learn new things.

These added sugars also trigger your brain's reward response. Over time, this may fuel the same pathways that drive addiction, promoting a dangerous cycle of craving junk food.

High sugar foods provide quick energy without nutritional value, which could lead to slower cognitive function and attention deficits.

Over the past few years research has begun to draw a direct connection between the consumption of added sugars and increased inflammation in the brain.

This brain inflammation, when combined with the cellular stress that occurs in response to a high sugar diet, may set the stage for the progression of Alzheimer's disease.

3. UNHEALTHY FATS

Many studies have shown that trans fats and vegetable oils such as canola oil can create inflammation. This is thought to lead to poor brain function and memory loss. Specifically, trans-fat intake has been associated with an increased risk for developing Alzheimer's disease. The high levels of omega-6 fatty acids found in vegetable oils have also been shown to promote inflammation, which may lead to substantial brain dysfunction over time.

In terms of mental health, the brain damage linked to consumption of this type of oil has been significantly associated with depression and other mental health issues. To protect your brain, avoid trans fats and try switching out vegetable oils for healthier options like as olive, avocado and coconut oils.

4. ALCOHOL

Many of us may enjoy a glass of wine or two with a meal. But how is this impacting our brains? While there is some research supporting the benefits of moderate alcohol intake, chronic overconsumption of alcohol can be incredibly damaging. Studies have shown that alcohol abuse can lead to adverse cognitive effects including brain shrinkage and alterations in neurotransmitter pathways.

Continued on page 6

Healthy Living (cont. from page 5)

In addition, though alcohol can seem like an easy way to fall asleep, it may severely disrupt our slumber by delaying and reducing time spent in REM sleep. This is particularly concerning, since sleep deprivation is linked to an increased risk for Alzheimer’s and other brain disorders.

5. REFINED CARBS

Refined carbs such as flour, pizza dough and bread may wreak havoc on our cognitive function by elevating inflammation and free radicals in the brain. Since these foods are heavily processed, they are low in fiber. This means they are broken down by the body very quickly, leading to blood sugar spikes that may increase risk for diabetes. As a whole, refined carbs lack nutritional value and may contribute to rapid weight gain. Each time you eat them, you’re basically getting a massive carbohydrate load. Over time, too many refined carbs may increase the risk for Alzheimer’s and other brain disorders. Avoiding simple carbs may even help to prevent mental health conditions like depression and anxiety.

Examples of refined carbs:

- White bread
- White flour
- Pizza dough
- Pasta
- Pastries
- White rice

6. SUGAR SUBSTITUTES

In recent years, aspartame has received plenty of negative press. Marketed as a safe, low-calorie alternative for sugar, this chemical may trigger the brain’s reward response system. This has been demonstrated in at least one animal study. Aspartame is mainly made of phenylalanine, a chemical which, in unhealthy quantities, may disrupt healthy brain function. According to a recent study, those who consumed high levels of aspartame as opposed to cane sugar had increased rates of depression and performed worse on mental tests. Furthermore, artificially sweetened beverages

have been correlated with an increased risk of stroke and dementia.

7. CURED MEATS

Most cured meats contain compounds called nitrates and nitrites. High levels of nitrates have been linked to increased deaths from conditions like Parkinson’s, type-2 diabetes and Alzheimer’s disease. Nitrites found in jerky, salami, and hot dogs have also been linked to symptoms of bipolar disorder. Other studies have linked these nitrosamines found in processed meats to the development of insulin resistance, leading to an increase in cognitive decline. Nitrates in cured meats are often combined with unhealthy fats, added sugar, and sodium which all may contribute to an increased risk of neurocognitive deficits.

Examples of cured meats:

- Jerky
- Pepperoni
- Bacon
- Salami
- Pastrami
- Hot dogs

This report is brought to you by the Science of Prevention LLC, 511 Whispering Pine Lane, Naples, Florida 34103

VIDA SALUDABLE

Con la abrumadora cantidad de opciones de alimentos disponibles en los supermercados hoy en día, puede resultar difícil elegir alimentos que alimenten adecuadamente su cerebro y lo mantengan saludable. Todos sabemos que es tentador comprar solo alimentos que tengan buen sabor. Desafortunadamente, muchos de ellos han sido despojados de sus nutrientes. El consumo regular de estos productos poco saludables puede dañar su cerebro y ponerlo en riesgo de sufrir una serie de trastornos cognitivos. Si tiene confusión mental, problemas de concentración o problemas de memoria, puede que sea el momento de cambiar su dieta. Para que esto sea lo más sencillo posible, aquí le presentamos una breve lista de alimentos que debe evitar en su próxima compra. ¿Por qué debería intentar reducir el consumo de estos alimentos?



Se han relacionado con:

- Deterioro cognitivo
- Trastornos de la memoria
- Confusión mental
- Mayor riesgo de diabetes tipo 2
- Aumento de peso
- Mayor riesgo de ansiedad y depresión
- Muchos otros problemas de salud crónicos.

Estos son los siete alimentos que dañan el cerebro y que se deben evitar:

1. ALIMENTOS PROCESADOS

No es de extrañar que los alimentos altamente procesados, como las papas fritas y el helado, puedan tener efectos dañinos para el cerebro. Pero, ¿por qué son tan malos para la cognición y la salud en general?

Estos productos similares a los alimentos tienden a tener un contenido extremadamente alto de calorías y un valor nutricional bajo, lo que puede provocar un aumento de peso. Esto es relevante para la salud cerebral porque el aumento de la grasa corporal, especialmente en la sección media, está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de desarrollar Alzheimer.

Además, el alto contenido de azúcar y grasa en los alimentos procesados puede aumentar el riesgo de padecer diabetes

tipo 2, otro factor de riesgo importante para la enfermedad de Alzheimer.

Por otro lado, las investigaciones han demostrado una disminución del riesgo de Alzheimer en aquellas personas que no incluyen alimentos procesados en su dieta, mientras que quienes mantienen una dieta ultraprocesada pueden tener un mayor riesgo de padecer docenas de enfermedades crónicas, incluida la enfermedad de Alzheimer.

Ejemplos de alimentos procesados:

- La mayoría de los cereales para el desayuno
- Helado
- Papas fritas
- Jugos de frutas

2. ALIMENTOS CON AZÚCAR AGREGADO

Los dulces, pasteles, tartas y refrescos contienen toneladas de azúcar añadido. Se ha demostrado que una dieta alta en azúcar añadido reduce la cantidad de factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), lo que dificulta la capacidad de crear nuevos recuerdos y aprender cosas nuevas.

Estos azúcares añadidos también desencadenan la respuesta de recompensa del cerebro. Con el tiempo, esto puede alimentar las mismas vías que impulsan la adicción, promoviendo un ciclo peligroso de antojo de comida chatarra.

Los alimentos con alto contenido de azúcar proporcionan energía rápida sin valor nutricional, lo que podría conducir a una función cognitiva más lenta y déficit de atención.

En los últimos años, las investigaciones han comenzado a establecer una conexión directa entre el consumo de azúcares añadidos y el aumento de la inflamación en el cerebro. Esta inflamación cerebral, cuando se combina con el estrés celular que se produce en respuesta a una dieta alta en azúcar, puede preparar el terreno para la progresión de la enfermedad de Alzheimer.

3. GRASAS NO SALUDABLES

Muchos estudios han demostrado que las grasas trans y los aceites vegetales como el aceite de canola pueden crear inflamación. Se cree que esto conduce a un mal funcionamiento cerebral y pérdida de memoria. En concreto, la ingesta de grasas trans se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. También se ha demostrado que los altos niveles de ácidos grasos omega-6 que se encuentran en los aceites vegetales

Vida Saludable (viene de la pagina 7)

promueven la inflamación, lo que puede conducir a una disfunción cerebral importante con el tiempo.

En términos de salud mental, el daño cerebral relacionado con el consumo de este tipo de aceite se ha asociado significativamente con la depresión y otros problemas de salud mental. Para proteger su cerebro, evite las grasas trans e intente cambiar los aceites vegetales por opciones más saludables, como el aceite de oliva, el de aguacate y el de coco.

4. ALCOHOL

Muchos de nosotros disfrutamos de una copa de vino o dos con una comida, pero ¿cómo afecta esto a nuestro cerebro? Si bien existen algunas investigaciones que respaldan los beneficios de una ingesta moderada de alcohol, el consumo excesivo crónico de alcohol puede ser increíblemente perjudicial. Los estudios han demostrado que el abuso del alcohol puede provocar efectos cognitivos adversos, como encogimiento cerebral y alteraciones en las vías de los neurotransmisores. Además, aunque el alcohol puede parecer una forma fácil de conciliar el sueño, puede alterar gravemente nuestro sueño al retrasar y reducir el tiempo que pasamos en el sueño REM. Esto es particularmente preocupante, ya que la falta de sueño está relacionada con un mayor riesgo de Alzheimer y otros trastornos cerebrales.

5. CARBOHIDRATOS REFINADOS

Los carbohidratos refinados como la harina, la masa de pizza y el pan pueden causar estragos en nuestra función cognitiva al aumentar la inflamación y los radicales libres en el cerebro.¹⁸ Dado que estos alimentos están muy procesados, tienen un bajo contenido de fibra. Esto significa que el cuerpo los descompone muy rápidamente, lo que provoca picos de azúcar en sangre que pueden aumentar el riesgo de diabetes. En general, los carbohidratos refinados carecen de valor nutricional y pueden contribuir a un aumento rápido de peso. Cada vez que los consumes, básicamente estás recibiendo una carga masiva de carbohidratos. Con el tiempo, demasiados carbohidratos refinados pueden aumentar el riesgo de Alzheimer y otros trastornos cerebrales. Evitar los carbohidratos simples puede incluso ayudar a prevenir el deterioro mental.

Ejemplos de carbohidratos refinados:

- Pan blanco
- Harina blanca

- Masa de pizza
- Pasta
- Pasteles
- Arroz blanco

6. SUSTITUTOS DEL AZÚCAR

En los últimos años, el aspartamo ha recibido mucha prensa negativa. Comercializado como una alternativa segura y baja en calorías al azúcar, este químico puede activar el sistema de respuesta de recompensa del cerebro. Esto se ha demostrado en al menos un estudio con animales. El aspartamo está compuesto principalmente de fenilalanina, un químico que, en cantidades no saludables, puede alterar el funcionamiento saludable del cerebro. Según un estudio reciente, quienes consumieron altos niveles de aspartamo en comparación con el azúcar de caña tuvieron mayores tasas de depresión y peores resultados en pruebas mentales. Además, las bebidas endulzadas artificialmente se han correlacionado con un mayor riesgo de accidente cerebrovascular y demencia.

7. CARNES CURADAS

La mayoría de las carnes curadas contienen compuestos llamados nitratos y nitritos. Los altos niveles de nitratos se han relacionado con un aumento de las muertes por enfermedades como el Parkinson, la diabetes tipo 2 y la enfermedad de Alzheimer. Los nitritos presentes en la cecina, el salami y los perritos calientes también se han relacionado con los síntomas del trastorno bipolar. Otros estudios han relacionado estas nitrosaminas presentes en las carnes procesadas con el desarrollo de resistencia a la insulina, lo que conduce a un aumento del deterioro cognitivo. Los nitratos presentes en las carnes curadas suelen combinarse con grasas no saludables, azúcar añadido y sodio, que pueden contribuir a un mayor riesgo de déficits neurocognitivos.

Ejemplos de carnes curadas:

- Cecina
- Pepperoni
- Tocino
- Salami
- Pastrami
- Perritos calientes

Este informe es presentado por Science of Prevention LLC, 511 Whispering Pine Lane, Naples, Florida 34103