

RESULTADOS DEL ESTUDIO DE PÉRDIDA DE PESO

EVALUACIÓN DE UN ENFOQUE MULTIFACÉTICO PARA LA PÉRDIDA DE PESO, INCLUYENDO LA MODIFICACIÓN DE ESTILO DE VIDA, UNA DIETA CON UN ÍNDICE GLUCÉMICA BAJO, GOTAS DE DÍA Y NOCHE NATURALES Y CLÍNICAMENTE PROBADAS, JUNTO CON SUPLEMENTOS NUTRICIONALES.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la efectividad de un programa integral de pérdida de peso polifacético, que incluye la modificación del estilo de vida, dieta, ingesta de agua, Gotas de Día y Noche clínicamente probadas y suplementos nutricionales de alta densidad.

Métodos y procedimientos de investigación: 32 sujetos que querían perder al menos 9 kilos fueron estudiados antes, durante y después de un programa abierto de 28 días. Se les prescribió una dieta de bajo índice glucémico, suplementos nutricionales, Gotas de Día y Noche y ejercicio ligero opcional.

Resultados: La pérdida de peso promedio fue de 5,7 kilos; para los hombres el promedio fue de 6,7 kilos y para las mujeres fue de 5,4, respectivamente. Esto equivalía al porcentaje promedio de pérdida de peso del 6,52% dentro del período de tiempo estudiado. Los participantes también midieron los centímetros perdidos en cintura, caderas, pecho y muslos, con un promedio 27,6 cm totales perdidos.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad mundial se ha duplicado desde 1980 con más de 1.800 millones de adultos (mayores de 18 años) con sobrepeso y 600 millones de ellos obesos.¹ Los adultos clasificados como con sobrepeso tienen un IMC de más del 25% y los adultos obesos tienen un IMC de más del 30%. La conexión entre el peso y el desarrollo de enfermedades crónicas está bien documentada, por lo que embarcarse



en un programa de pérdida de peso eficaz y sostenible es un componente crítico en la prevención de enfermedades crónicas.

Muchas intervenciones se centran principalmente en la reducción de la ingesta calórica y el aumento del ejercicio como la mejor manera de perder peso. La estrategia y el enfoque más comunes para la pérdida de peso se basan en que las calorías que se ingieren son menos que las calorías que se gastan. Medio kilo de grasa corporal es igual a 3.500 calorías; Para perder medio kilo, una persona necesita restringir su dieta a 3.500 calorías y aumentar las calorías que gasta (a través de la tasa metabólica y el ejercicio). Si se gastan 3.500 calorías de lo que se ingiere, se puede lograr una pérdida de peso de medio kilo. Basado en este concepto generalizado, la comprensión común es que la pérdida de peso segura es de medio kilo o un kilo por semana.

Este estudio fue diseñado para investigar el impacto de un enfoque general y polifacético para la pérdida de peso, que se extiende mucho más allá de estas metodologías comúnmente aceptadas, como la modificación del estilo de vida, la dieta con bajo índice glucémico y el uso de suplementos nutricionales.

METODOLOGÍA

Cuarenta y un participantes fueron seleccionados para el estudio inicial, entre ellos, hombres y mujeres, con edades comprendidas entre los 28 y 54 años, con pesos iniciales que oscilaban entre 63 y 160 kilos. Los participantes fueron evaluados en función de su disposición a cumplir con el programa

¹ WHO (2016). Obesity and overweight. ACCESSED AUGUST, 2016. RETRIEVED FROM <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.

detallado de 28 días y la intención de perder peso. Se autoseleccionaron como queriendo perder al menos 9 kilos y algunos de ellos eran atléticos y querían ponerse más fuertes y conseguir una musculatura más definida como un objetivo secundario.

Se exigió a los sujetos que se adhirieran al programa, que consistía en un objetivo diario de 1.250 calorías diarias, comiendo solo alimentos de una extensa lista de alimentos aprobados, bebiendo un mínimo de 2,8 litros de agua purificada, substituyendo una comida (generalmente desayuno) por un batido de substitución de comida rico en nutrientes, medirse y pesarse una vez a la semana, participar en una videoconferencia semanal, tomar fotografías de antes y después, usar Gotas de Día y Noche y rellenar un diario de alimentos.

Se alentó a los participantes a asistir a un seminario web de registro semanal para compartir resultados, hacer preguntas y aclarar el protocolo.

PAUTAS ALIMENTARIAS Y DIETÉTICAS:

Los participantes recibieron una extensa lista de alimentos aprobados de alimentos de supermercados y se les indicó que comieran solo de esta lista. Estos alimentos fueron seleccionados debido a su densidad de nutrientes, equilibrio de macronutrientes y propiedades de bajo índice glucémico. También se comunicaron otras pautas, como elegir opciones orgánicas con la mayor frecuencia posible, evitar alimentos procesados y envasados, así como evitar una serie de alimentos e ingredientes específicos.

EJERCICIOS:

Los participantes tuvieron la opción de comenzar un ejercicio ligero (caminar 30 minutos 2-3 veces a la semana). Si seguían una rutina de ejercicios antes de comenzar este estudio, se les aconsejaba continuar con lo que habían estado haciendo anteriormente.

SUPLEMENTOS:

Se ordenó a todos los participantes que usaran Gotas de Día Slenderiiz (0,7 ml 15-20 minutos antes de cada comida) tres veces al día, y Gotas de Noche Slenderiiz una o dos horas antes de acostarse, y se les aconsejó que no comieran ni bebieran después de las gotas por la noche.

También se les indicó que consumieran un batido PureNourish diariamente, usando agua pura o leche no láctea sin azúcar (almendras, coco, cáñamo, anacardo, sin arroz o leche de soja), con la opción de añadir un puñado de frutas del bosque o frutos secos al batido. No era necesario que se lo tomaran a una hora específica, siempre que lo usaran solo como tentempié.

Si los participantes estaban en un régimen de soporte nutricional antes del estudio, se les indicó que mantuvieran el protocolo para medir con precisión el efecto del programa Slenderiiz.

GOTAS DE DÍA

INGREDIENTES PRINCIPALES:

- Extracto de granos de cacao
- Cafeína natural (de guaraná y grano de café verde)
- Extracto de té verde
- Extracto de frijoles blancos
- Cromo
- Canela

PRINCIPALES BENEFICIOS DE LAS GOTAS DE DÍA:

Ayuda a suprimir el apetito / el hambre y el control hormonal: los estudios han demostrado que el extracto de cacao y el frijol blanco ayudan con el hambre ^{2,3}. El cacao también aumenta la sensación de bienestar. ^{4,5}

Retraso en la absorción de carbohidratos: se han realizado estudios para demostrar que la alubia blanca inhibe la alfa-amilasa ^{6,7,8}, la enzima que descompone los carbohidratos.

Esto hace que la absorción de carbohidratos sea más lenta y se retrase el vaciado gástrico.^{9,10}

Aumento del metabolismo—la epigallocatequina-3-galato (en lo sucesivo, EGCG) y la cafeína se combinan para ayudar a aumentar el metabolismo y proporcionar energía.

Contribuye al mantenimiento de los niveles normales de glucosa en sangre: hay estudios que muestran que el cromo^{11,12}, EGCG^{13,14} y la canela^{15,16,17} tienen un efecto sobre los niveles de insulina y glucosa en sangre. Se ha demostrado que la canela contribuye al mantenimiento de los niveles normales de glucosa en sangre. También se ha demostrado que el cacao tiene un efecto positivo en la sensación de hambre.¹⁸

Antiinflamatorio—cuando hay inflamación, las células no absorben ni procesan los nutrientes de manera tan eficiente. Se ha demostrado que tanto la canela, el té verde y el cacao tienen un efecto antiinflamatorio.

GOTAS DE NOCHE

INGREDIENTES PRINCIPALES:

- L-teanina
- L-glutamina
- Vitamina C
- Albahaca sagrada
- Cordyceps sinensis
- Astrágalo

PRINCIPALES BENEFICIOS DE LAS GOTAS DE NOCHE:

Promueve el descanso / sueño: la L-teanina está presente para proporcionar una sensación de descanso y calma.^{20,21,22} Cordyceps también ha demostrado aumentar el tiempo de sueño²³ y las hierbas adaptógenas ayudan a mejorar el sueño y ayudan con el estrés.²⁴

Bienestar: las hierbas adaptógenas, como la albahaca sagrada, el cordyceps y el astrágalo²⁵, ayudan a afectar positivamente el estado de ánimo. También se ha demostrado que la glutamina mejora el estado de ánimo.²⁶

² Massolt, E.T., et al. (2010). Appetite suppression through smelling of dark chocolate correlates with changes in ghrelin in young women. Accessed August, 2016. doi:

³ Akyol, A., Dasgin, H., Ayaz, A., Buyuktuncer, Z. and Besler, H. (2014). B-glucan and dark chocolate: a randomized crossover study on short-term satiety and energy intake. doi: 10.3390/nu6093863.

⁴ Sunni, A. and Latif, R. (2014). Effects of chocolate intake on perceived stress; a controlled clinical study. International Journal of Health Sciences, Vol. 8, No. 4.

⁵ Katz, D., Doughty, K., and Ali, A. (2011). Cocoa and chocolate in human health and disease. Antioxidants & Redox Signaling, Vol. 15, No. 10. doi: 10.1089/ars.2010.3697.

⁶ Barret, M.L. & Udani, J.K. (2011). A proprietary alpha-amylase inhibitor from white bean (*Phaseolus vulgaris*): a review of clinical studies on weight loss and glycemic control. Nutrition Journal, Vol. 10, No. 24. Retrieved from <http://www.nutritionj.com/content/10/1/24>

⁷ Udani, J., & Singh, B.B. (2007). Blocking carbohydrate absorption and weight loss: a clinical trial using a proprietary fractionated white bean extract. Alternatives Therapies, Vol. 13, No. 4.

⁸ Gamboa-Gomez, C.I., Rocha-Guzman, N.E., Gallegos-Infante, J.A., Moreno-Jimenez, M.R., Vazquez-Cabral, B.D., & Gonzalez-Laredo, R.F. (2015). Plants with potential use on obesity and its complications. Accessed August, 2016. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.17179/excli2015-186>.

⁹ Campbell, et al. (2016). The effects of a single-dose thermogenic supplement on resting metabolic rate and hemodynamic variables in healthy females—a randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over trial. Journal of International Society of Sports Nutrition. doi: 10.1186/s12970-016-0123-1.

¹⁰ PDR Staff, Medical Economics. (2004). PDR for herbal medicines, edition 3. Pgs. 408-412.

¹¹ Hoffman, N.J., Penque, B.A., Habegger, K.M., Sealls, W., Tackett, L., & Elmendorf, J.S. (2014). Chromium enhances insulin responsiveness via AMPK. Journal of Nutritional Biochemistry. doi: 10.1016/j.jnutbio.2014.01.007.

¹² Abdollahi, M., Farshchi, A., Nikfar, S., Seyedian, M. (2013). Effect of chromium on glucose and lipid profiles in patients with type 2 diabetes; a meta-analysis review of randomized trials. Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences, Vol. 16(1), Pgs. 99-114.

¹³ Liu, K., Zhou, R., Wang, B., Chen, K., Shi, L., Zhu, J., & Mi, M. (2016). Effect of green tea on glucose control and insulin sensitivity: a meta-analysis of 17 randomized controlled trials. The American Journal of Clinical Nutrition. Retrieved from <http://ajcn.nutrition.org/>.

¹⁴ PDR Staff, Medical Economics. (2004). PDR for herbal medicines, edition 3. Pgs. 408-412.

¹⁵ Lu, T., Sheng, H., Wu, J., Cheng, Y., Zhu, J., & Chen, Y. (2012). Cinnamon extract improves fasting blood glucose and glycosylated hemoglobin level in Chinese patients with type 2 diabetes. Nutrition Research, Vol. 32, Pgs. 408-412.

¹⁶ Kannappan, S., Jayaraman, T., Rajasekar, P., Ravichandran, M.K., & Anuradha, C.V. (2006). Cinnamon bark extract improves glucose metabolism and lipid profile in the fructose-fed rat. Singapore Medical Journal, Vol. 47(10), Pg. 858.

¹⁷ Shihabudeen, H.M., et al. (2011). Cinnamon extract inhibits α-glucosidase activity and dampens postprandial glucose excursion in diabetic rats. Nutrition & Metabolism, Vol. 8, Pg. 46.

¹⁸ Katz, D.L., Doughty, K., & Ali, A. (2011). Cocoa and chocolate in human health and disease. Antioxidants & Redox Signaling, Vol. 15, No. 10. doi: 10.1089/ars.2010.3697.

¹⁹ Crozier, S.J., Preston, A.G., Hurst, J.W., Payne, M.J., Mann, J., Hainly, L., & Miller, D.L. (2011). Cacao seeds are a "super fruit": a comparative analysis of various fruit powders and products. Chemistry Central Journal, Vol. 5, No. 5.

²⁰ Lyon, M.R., Kapoor, M.P., & Juneja, L.R. (2011). The effects of L-theanine (Suntheanine®) on objective sleep quality in boys with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Alternative Medicine Review, Vol. 16., No. 4.

²¹ Barrett, J.R., Tracey, D.K., & Giaroli, G. (2013). To sleep or not to sleep: a systematic review of the literature on pharmacological treatments of insomnia in children and adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. Journal of child and adolescent psychopharmacology, Vol. 23, No. 10.

²² White, D.J., de Klerk, S., Woods, W., Gondolia, S., Noonan, C., & Scholey, A.B. (2016). Anti-stress, behavioural and magnetoencephalography effects of an L-theanine-based nutrient drink: a randomised, double-blind, placebo-controlled, crossover trial. Nutrients, Vol. 8, No. 53. doi: 10.3390/nu8010053.

²³ Lwin, K.M., & Lwin, M., K. (2014). Cordyceps sinensis (Berk.) Sacc. Medicinal Plant Series, Vol. 9.

²⁴ Panossian, A. & Wikman, G. (2010) Effects of adaptogens on the central nervous system and the molecular mechanisms associated with their stress-protective activity. Pharmaceuticals, Vol. 3(1). doi: 10.3390/ph3010188.

RESULTADOS:

De los 41 participantes iniciales, 32 terminaron o completaron el programa con un cumplimiento de más del 90%.

De los 32 participantes que terminaron el programa, la pérdida de peso promedio durante el período de 28 días fue de 5,7 kilos y el promedio de centímetros totales perdidos fue de 27,6 cm, medido en la cintura, cadera, pecho y muslo. El porcentaje promedio de pérdida de grasa corporal fue de 6,52%. Estos resultados estadísticos son todos significativos.

La pérdida de peso promedio por día fue .205 kilos con un rango de .80 a .409 kilos.

Criterio:	Media	Std Dev	DF	T
Pérdida de peso total (kilos)	12.72	5.33	32	13.49
Total centímetros de cintura perdidos	3.33	1.23	32	15.36
Total centímetros de cadera perdidos	2.92	2.11	32	7.83
Total centímetros de muslo perdidos	2.05	2.65	32	4.37
Total centímetros de pecho perdidos	2.58	1.45	32	10.03
Total centímetros de cadera perdidos	10.87	5.6	32	10.98
% de grasa corporal perdida	6.52	2.36	32	15.65

El porcentaje de grasa corporal perdida fue un promedio de 6,52% con un rango de 2,6-12,8%. Los hombres perdieron un promedio de 6,7 kilos, con un rango de 2,6 a 11,5. Las mujeres perdieron un promedio de 2,4 kilos con un rango de 2,2 a 10,8.

Pérdida total promedio (kilos y centímetros)			Promedio total			% Cuerpo promedio	
	Peso	Cintura	Caderas	Muslo	Pecho	Centímetros perdidos	Peso perdido
Hombres	14.75	3.69	2.66	2.07	1.76	10.18	7.32
Mujeres	11.96	3.19	3.01	2.04	2.89	11.13	6.21

²⁵ Park, H., Kim, H.Y., Yoon, K., Kim, K.S., & Shim, I. (2009). The effects of astragalus membranaceus on repeated restrain stress-induced biochemical and behavioral responses. Korean Journal of Physiol Pharmacol, Vol. 13, Pgs. 315-319.

²⁶ Young, L.S. (1993). Patients receiving glutamine-supplemented intravenous feedings reports an improvement in mood. Journal of Parenteral & Enteral Nutrition Vol, 17, No. 5, Pgs. 422-427.

OBSERVACIONES:

De los 32 participantes que completaron el estudio, aproximadamente el 40% incorporó algo de ejercicio ligero 2-3 veces por semana, el 20% hizo mucho ejercicio y el 40% no hizo ejercicio.

Aproximadamente el 60% asistió a las llamadas semanales de entrenamiento. Al igual que con cualquier programa de modificación de estilo de vida y dieta, existe una curva de aprendizaje y para garantizar que el cumplimiento se mantuviera alto durante los 28 días, estos webinars brindaron la oportunidad de escuchar a otros participantes y comprender algunas formas en las que podrían haber estado comiendo alimentos inadecuados sin saberlo, dándoles una oportunidad para corregir este hábito. El éxito de la pérdida de peso se debe en gran parte a apoyar a la persona en el camino y a cambiar los viejos hábitos que quizás no sabían que estaban contribuyendo a su aumento de peso.

De los participantes que informaron sentir hambre durante la prueba, en casi todos los casos se debió al ejercicio intenso, de más de 4 a 6 veces por semana. Una vez que se les indicó aumentar la ingesta calórica para contrarrestar la quema de calorías extensa debido a su régimen físico, la pérdida de peso continuó con mayores grados de saciedad.

Es interesante mencionar que la pérdida de peso más baja en la categoría masculina se dio en el que hacía un ejercicio intenso para adelgazar y tener músculos más definidos. La pérdida de peso más baja en la categoría de mujeres se dio en una mujer que, aunque cumplió increíblemente durante todo el ensayo, se quedó sin gotas después de su tercera semana y, por lo tanto, no hizo el protocolo completo durante los 28 días completos.

Aproximadamente el 70% de los participantes estaban usando algún soporte nutricional adicional que incluía:

NUTRIFII OPTIMAL-V Y OPTIMAL-M —
siguiendo dosis recomendada

NUTRIFII REJUVENIIX —
2 cápsulas dos veces al día

NUTRIFII OMEGA-Q —
siguiendo dosis recomendada

Si bien el propósito de este estudio fue diseñado para evaluar la pérdida de peso, los participantes también informaron de las siguientes mejoras en sus parámetros generales de salud:

- Sueño más reparador
- Aumento de la energía
- Mejor rendimiento en el ejercicio
- Más resistencia
- Uñas más fuertes

La resistencia mejorada, la energía y un mejor sueño son todos efectos documentados del uso de hierbas adaptógenas. Además, el cacao también se ha documentado que ayuda a mejorar la recuperación después del ejercicio.²⁷

Los participantes que experimentaron una pérdida de peso temporalmente estancada durante los 28 días generalmente no comían suficientes calorías, ya que se sentían saciados con menos de 1.250. Luego se les entrenó para aumentar sus calorías diarias agregando grasas saludables en forma de aceite de coco orgánico crudo, aguacate o frutos secos crudos.

Con los programas de pérdida de peso a largo plazo, es común experimentar estancamientos temporales en kilos perdidos. Los participantes fueron informados de esto y se les indicó que continuaran midiéndose, ya que a menudo cuando la báscula deja de bajar, los centímetros aún pueden seguir disminuyendo. Para evitar decepciones y ver continuamente los resultados, se aconsejó a los participantes que solo se pesaran una vez por semana.

REACCIONES ADVERSAS

Se informó de algunas reacciones adversas como cambios de humor, latidos cardíacos rápidos (que se resolvieron inmediatamente al comer carbohidratos) y poca energía.

ABANDONO:

Debido a que se trata de un estudio del consumidor y gran parte de la responsabilidad recae sobre los participantes para que lo sigan, se esperaba un cierto abandono. Por lo tanto, los participantes que no cumplían con al menos el 90% del programa fueron excluidos del estudio.

ALGUNOS COMENTARIOS DE LOS PARTICIPANTES:

"En los últimos 4 años, he logrado perder 13 kilos al probar varias dietas, pero terminé con la pérdida de peso yo-yo recuperando la mayor parte nuevamente. En este programa, me sentía mucho mejor y no tan hinchada. En los primeros 2 meses, perdí más peso que en los 4 años anteriores. De hecho, me resultó fácil abandonar los carbohidratos. Las gotas realmente ayudaron con los antojos y después de un día o dos no los eché de menos en absoluto. Nunca antes había tenido éxito en cambiar mi estilo de vida de la forma en que lo logré gracias al Programa de Prueba Beta de Slenderiiz."

-Leonora

"Acabo de terminar mis primeros 28 días del Programa Slenderiiz y me parece mentira la diferencia que he notado. Cuando comencé, mi objetivo era perder algunos kilos y, con suerte, volver a la normalidad, pero lo que obtuve fue mucho más. Soy un bombero de 43 años y padre de cuatro niños. Siempre he estado en forma y activo y hasta hace poco era un ávido participante de Crossfit. Utilicé el inicio de este programa como ímpetu para regresar al gimnasio y seguir un plan de ejercicio regular. En poco tiempo volví a mi antiguo ser, encontrando nuevas reservas de energía que me faltaban. Lo que comenzó para mí como un viaje de "pérdida de peso" terminó convirtiéndose en un viaje de redescubrimiento. He vuelto a amar la nutrición integral y la forma en que me hace sentir".

-David

"Me encantaron los productos Slenderiiz; realmente me han ayudado a perder peso y a tomar mejores decisiones para mis comidas. Perdí 5.4 kilos y 30 centímetros en los primeros 28 días. Noté que tenía mucha más energía de lo normal cuando estaba tomando las gotas y encontré que eran realmente fáciles de usar. Las de la noche desde luego me ayudaron a dormir más profundamente. Por lo general, me despierto con el más mínimo sonido, pero acabé durmiendo siete horas enteras por la noche".

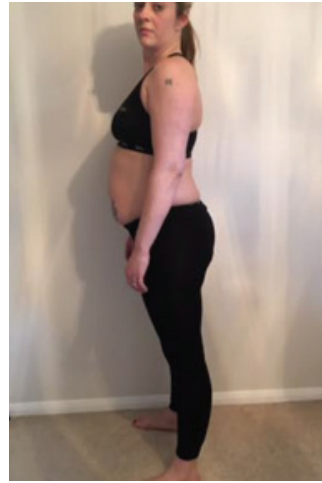
-Laura

"Estoy muy contento con los productos y los resultados. Perdí 6,8 kilos. No tuve ninguna sensación de hambre durante las cuatro semanas enteras. Al principio pensé que 1.250 calorías serían muy pocas. ¡Pero es realmente mejor de lo que esperaba!"

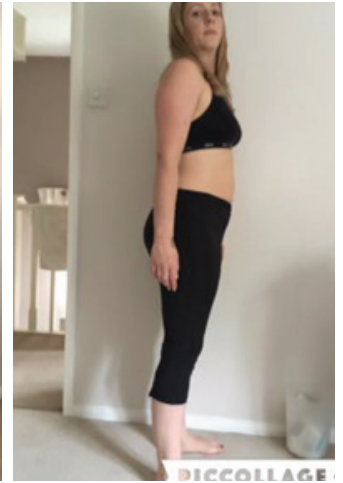
-Maarten



MAARTEN -16.5 LBS



LAURA - 12LBS



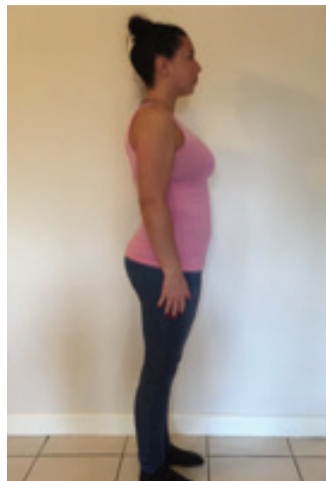
CONNIE - 19.5 LBS



ANDRE - 25.3 LBS



RACHEL - 11.75 LBS



"RECONOCIMIENTO: ESTE ESTUDIO FUE FINANCIADO POR ARIIX Y SE REALIZÓ EN ASOCIACIÓN ENTRE ARIIX Y ERIKA ELMUTS, CN, CBT, MBA.