

Según el estudio “Eficacia de los sustitutivos de comidas para el control de peso” promovido por la Universidad de Ulm, Alemania

## **Los sustitutivos de comida a base de proteínas son una herramienta efectiva para el control del peso**

Según la Organización Mundial de la Salud, en el año 2015 cerca de 2.3 billones de adultos tendrán sobrepeso, 1,6 billones de personas más que en el año 2005. La cifra es significativa porque el sobrepeso puede conllevar gran variedad de problemas de salud. Un control de peso efectivo, dentro de un programa de estilo de vida saludable, es vital para la reducción de estos riesgos.

Investigadores de la Universidad de Ulm, Alemania, han demostrado que el uso de sustitutivos de comidas enriquecidos a base de proteínas como parte de un programa de control de peso conlleva una pérdida de peso significativa y al mismo tiempo mantienen la masa corporal, en comparación con unos niveles de proteínas estándar dentro de una dieta de calorías controladas.

Madrid, 15 octubre de 2008.- El estudio, presentado recientemente en el encuentro anual de la Sociedad contra la Obesidad en Phoenix y anteriormente en el Congreso Europeo sobre obesidad en Ginebra, incorporó a 110 sujetos con exceso de peso a quienes se dividió al azar en dos grupos, y a los que se les hizo un seguimiento durante doce meses.

Durante los tres primeros meses, a aquellos dentro del grupo de niveles altos de proteínas se les instruyó para que siguieran un plan de control de peso basado en la sustitución de dos comidas al día por el batido sustitutivo europeo Fórmula 1 de Herbalife. Estos batidos sustitutivos de comidas están enriquecidos con proteínas. El otro grupo no utilizó el sustitutivo de comidas y se les instruyó para que comieran una cantidad estándar de proteínas procedentes de una dieta controlada con todos los alimentos.

Durante los nueve meses restantes del estudio, la fase de mantenimiento del peso, todos utilizaron un batido de sustitución de comidas por día, como parte de su plan de alimentación, y ambos grupos mantuvieron el nivel de ingesta de proteínas de la dieta que habían consumido durante los tres meses anteriores.

# Release

Press

Todos perdieron peso tras un año, pero el grupo de alto nivel de proteínas lo perdió en mayor medida (casi un 80% más que el grupo de cantidad estándar de proteínas) así como perdió más grasa corporal y preservó masa corporal. No obstante, lo más significativo fue el hallazgo de que al final del estudio, el 64 por ciento de los sujetos en el grupo de proteínas elevadas manifestaba menores riesgos de problemas de salud asociados al sobrepeso, en comparación con el 41 por ciento de los que consumieron la cantidad estándar de proteínas.

“Sabíamos que la pérdida de peso se registraría en ambos grupos” dice la Doctora Marion Fletchner-Mors, una de las investigadoras del estudio promovido por la Universidad de Ulm, “pero encontramos una mayor incidencia en aquellos que habían utilizado el sustitutivo de comidas”. La Doctora Marion Fletchner-Mors añade “una intervención efectiva, como el uso de sustitutivos de comidas para la pérdida de peso, podría mejorar los factores de riesgos asociados al sobrepeso y afectar la vida de millones de personas.”

La Dra. Flechtner-Mors es integrante del Consejo Asesor de Nutrición de Herbalife, un grupo de expertos de todo el mundo en los campos de la nutrición y la salud, que forman y capacitan a los distribuidores independientes de Herbalife acerca de los principios de nutrición, actividad física y estilo de vida saludable. Presidido por el Dr. David Heber, director del Centro de Nutrición Humana de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA, por sus siglas en inglés), el miembro español de este equipo es el Doctor Julián Álvarez, especialista en medicina deportiva

#### **Sobre Herbalife:**

Herbalife es una de las mayores empresas del mundo que ofrece una amplia gama de productos de control de peso, suplementos nutricionales y cuidado personal pensados para sostener un estilo de vida saludable. Los productos de Herbalife son vendidos en 69 países a través de una red de más de 1.8 millones de distribuidores independientes.

Desde la Herbalife Family Foundation y su programa Casa Herbalife, la empresa promueve hábitos nutricionales saludables entre la población infantil.

CONTACTO:  
Nuria Sánchez / Sonia Ferruz  
[nuria.sanchez@quantumleap-es.com](mailto:nuria.sanchez@quantumleap-es.com)  
Tfno: 91 781 80 90