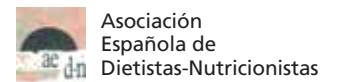



Estudio clínico de intervención dietética para pérdida controlada del peso con sustitutivos de comidas

MATERIAL INFORMATIVO DIRIGIDO EXCLUSIVAMENTE
AL COLECTIVO DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS

ESTUDIO REALIZADO POR:



Patrocinado por  Bicentury

Estudio clínico de intervención dietética para pérdida controlada del peso

Pérdida controlada del peso

La Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AED-N) ha realizado un estudio, patrocinado por Bicentury, en voluntarios sanos adultos cuyo objetivo ha sido valorar la efectividad del consumo de sustitutivos de comidas en la pérdida controlada del peso dentro del marco de una dieta saludable.¹



Según los datos científicos

Este tipo de intervenciones (con sustitutivos de comidas) pueden producir pérdidas de peso de forma efectiva y segura.

Composición de sustitutivos de comidas que se han utilizado en el estudio clínico

ENERGÍA	Entre 200 y 400 kcal por comida
PROTEÍNAS	Entre 25-50% del valor energético (I.Q. = 100)
GRASAS	Máximo 30% del valor energético (1 g de ácido linoleico por comida)
VITAMINAS	30% de las principales vitaminas que el cuerpo necesita diariamente
MINERALES	Aporte de los principales minerales

Los sustitutivos son igual de efectivos para perder peso que las dietas convencionales²

1. Julio Basulto, Lucía Bultó, Mónica Chamorro, Crisitina Lafuente, Eva Martín, Graciela Porta. Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. Estudio de intervención dietética para la evaluación del control de peso y de parámetros bioquímicos mediante la utilización de sustitutivos de comidas. Estudio aleatorizado prospectivo con grupo control. Pendiente de publicación.

2. Noakes M, Foster PR, Keogh JB, Clifton PM. Meal replacements are as effective as structured weight-loss diets for treating obesity in adults with features of metabolic syndrome. J Nutr 2004; 134(8): 1.894-1.899.

Estudio clínico de intervención dietética

DISEÑO Y TIPO DE ESTUDIO

El estudio consistió en la **evaluación de un programa para la pérdida controlada del peso en sujetos sanos**, de 18 a 60 años, con diferentes grados de sobrepeso, entre otros criterios de inclusión.

Se incluyeron un total de 55 voluntarios de los cuales 54 finalizaron el estudio. Posteriormente se procedió a la aleatorización de los voluntarios en dos grupos: **grupo de intervención** (grupo con dieta hipocalórica y sustitutivos de comidas) y **grupo control** (con dieta hipocalórica solamente).

La dieta fue controlada en todo momento por dos dietistas-nutricionistas de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. A través de cuestionarios y registros dietéticos pudo comprobarse antes de iniciar el estudio la homogeneidad de la muestra, que no mostró diferencias estadísticamente significativas en cuanto a edad, sexo, peso, talla, IMC, ámbito de residencia, nivel de estudios, ocupación laboral, estado civil, entorno familiar, antecedentes patológicos familiares o personales, ciclos menstruales, hábito tabáquico, estrés, historia ponderal, historia dietética (número de ingestas, preferencias alimentarias, etc.).

Tan sólo se observó una pequeña diferencia estadísticamente significativa en cuanto a la práctica deportiva: el grupo control realizaba una media de 3,8 días a la semana deporte, y el grupo intervención 2,07 veces. Dicha diferencia no se estima, en cualquier caso, que haya afectado al resultado final del estudio.

Estudio clínico de intervención dietética para pérdida controlada del peso

Resultados

Resultados de eficacia

Tras 8 semanas de seguimiento, **se pudo observar una pérdida significativa de peso en ambos grupos**. Se observa algo similar en el resto de parámetros analizados: la pérdida de cm de perímetros de brazo, cintura y cadera, y de materia grasa.

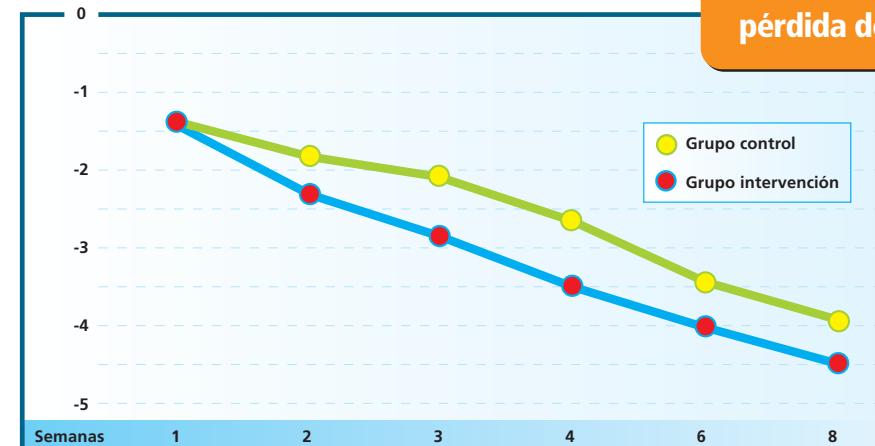
Pérdida de peso, de materia grasa y perímetros principales en ambos grupos

	Grupo control		Grupo intervención	
	Basal*	8 semanas*	Basal*	8 semanas*
Peso, kg (media)	86,69	82,72	84,81	80,40
Perímetro de brazo, cm (media)	33,41	31,52	32,32	31,04
Perímetro de cintura, cm (media)	98,79	93,00	97,76	92,76
Perímetro de cadera, cm (media)	111,45	107,69	108,20	103,96
% de materia grasa (media)	33,10	31,76	34,17	32,00

* Basal n = 55; 8 semanas n = 54.

PÉRDIDA DE PESO

PÉRDIDA DE PESO (Kg)

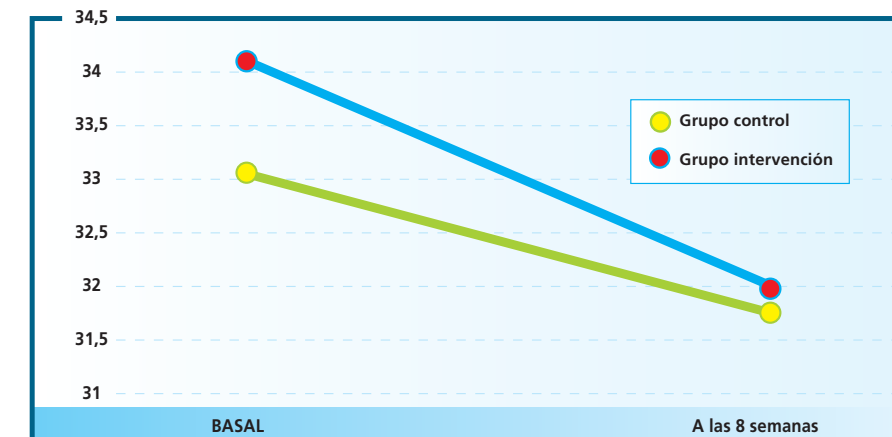


Los productos sustitutos de comidas consiguen una pérdida de peso eficaz

Tras 8 semanas de estudio, el grupo control perdió una media de 3,97 kg mientras que **el grupo intervención perdió 4,44 kg**.

PÉRDIDA DE MATERIA GRASA

MATERIA GRASA (%)



Tras 8 semanas de seguimiento, el grupo intervención consiguió una mayor pérdida de materia grasa.

Resultados de seguridad

En cuanto a las variables bioquímicas, cabe destacar que existe una **tendencia en ambos grupos a la disminución de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos**. En el resto de parámetros bioquímicos analizados (hematíes, hematócrito, hemoglobina, fibrinógeno, glucosa, urea, creatinina, ácido úrico, HDL, ferritina, TSH y pH en orina) no se han observado diferencias clínicamente relevantes.

Los productos sustitutos de comidas pueden formar parte de una dieta saludable y de un plan de control del peso con total seguridad

Estudio clínico de intervención dietética para pérdida controlada del peso

Resultados

Mayor adherencia

El grupo intervención refirió una mayor adherencia al plan de alimentación y una valoración positiva del uso de sustitutivos de comida, según expresan los dietistas responsables de su control. Ello es debido a:

- cierta facilidad para seguir la pauta (comodidad de uso de los sustitutivos de comidas)
- confianza en el producto sustitutivo por su seguridad/inocuidad
- saber que los sustitutivos ofrecen ventajas nutricionales como control energético, equilibrio de vitaminas/minerales, suficiente aporte de fibra, etc.

Los productos sustitutivos de comidas sustituyen a una dieta saludable consiguiendo una pérdida de peso de 4,44 kg a las 8 semanas



Estudio de evolución de la saciedad

Evolución de la saciedad

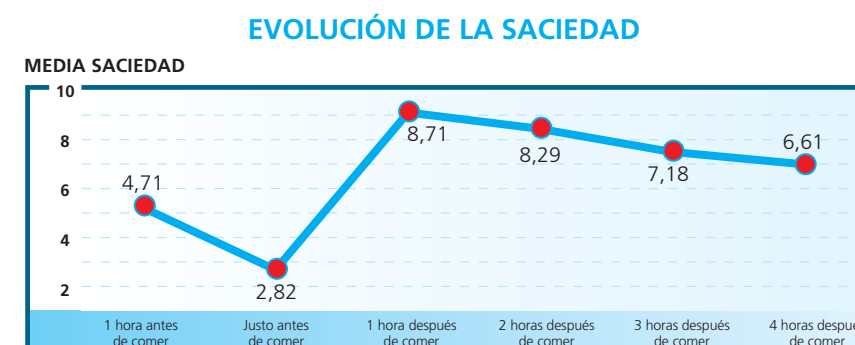
DISEÑO Y TIPO DE ESTUDIO

Se ha evaluado el efecto de ingerir sustitutivos de comidas sobre la sensación de saciedad mediante un estudio prospectivo observacional con 28 voluntarios sanos. Los sujetos recibieron 2 barras sustitutivas.³

La variable de valoración de la respuesta fue la sensación de saciedad, valorada de 0 a 10 en diferentes momentos del día, siendo 10 muy saciado y 0 muy poco saciado.^{4,5}

Resultados

La valoración de sensación de saciedad fue muy elevada (8,71) y se mantuvo bastante alta en las 2, 3 y 4 horas siguientes de la ingesta.



Conclusiones sobre el estudio de saciedad: 1 hora antes de comer, los voluntarios tenían una sensación de saciedad de 4,71, que bajó a 2,82 puntos justo antes de ingerir las 2 barras sustitutivas. 1 hora después de ingerir las 2 barras sustitutivas, la valoración de los voluntarios de su saciedad fue de 8,71, siguiendo ésta una evolución lineal de 8,29, 7,18 y 6,61 en las 2, 3 y 4 horas siguientes de la ingesta de las barras sustitutivas.

3. López S, Calbet T (2007). Evaluación de la sensación de saciedad con sustitutivos de comida. Estudio prospectivo observacional. Pendiente de publicación.

4. Mattes RD, Hollis J, Hayes D, Stunkard AJ. Appetite: measurement and manipulation misgivings. J Am Diet Assoc 2005; 105 (5 Supl 1): S87-97.

5. Parker BA, Sturm K, MacIntosh CG, Feinle C, Horowitz M, Chapman IM. Relation between food intake and visual analogue scale ratings of appetite and other sensations in healthy older and young subjects. Eur J Clin Nutr 2004; 58(2): 212-218.