

Las Sustancias Naturales

para el cuidado del peso



ABOCA S.p.A. Fraz. Aboca, 20 Sansepolcro (AR) I - 52037 Italia
Comercializado por: ABOCA ESPAÑA - c/Sant Josep 23, 1º, 1ª
08302 MATARO (Barcelona) - España
www.aboca.com

ESFITOMOPU-B



Bajo la supervisión
del Servicio de
Consultoría Científica



Las sustancias naturales para el cuidado del peso
Edición de marzo 2002
Suplemento de "Aboca informa"
Registrado en el Tribunal de Arezzo - Italy

Director responsable Michele Casini

Aboca S.p.A. Località Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (Ar) - Italy
www.aboca.com

Premisa

Los efectos perjudiciales del peso superfluo para la salud están bien documentados: es bien sabido que el exceso de peso conlleva toda una serie de afecciones que, además de influir en el bienestar fisiológico, pueden evolucionar con el tiempo en patologías propiamente dichas.

*El objetivo de este folleto es transmitir de la manera más simple posible, información sobre los comportamientos "equivocados" que pueden llevar al sobrepeso, proporcionando al mismo tiempo alguna sugerencia útil sobre las principales estrategias que se deben adoptar para **reequilibrar el peso con salud**.*

*Para esta finalidad, es importante recordar que los problemas de sobrepeso hay que abordarlos ante todo iniciando **una dieta hipocalórica** preferiblemente **bajo la supervisión de un dietista**, recurriendo también en caso de que el médico lo considere necesario a tratamientos farmacológicos específicos.*

*Para finalizar deseamos subrayar que **en el campo de la salud no existen los milagros**: los integradores dietéticos y los productos herbales pueden resultar útiles para el cuidado del peso únicamente si se asocian a un régimen alimenticio hipocalórico y controlado.*

Cuando el peso es excesivo

Problemas de línea...

¡Qué no se hace para perder peso! Adelgazar se ha convertido en el imperativo categórico para un número de personas cada vez mayor, obsesionadas con el gran tormento de las formas y de los kilos de más, en tiempos en que aparentar parece haberse convertido en un deber de importancia fundamental para ser una persona de éxito.



...y de salud

La forma física, más allá de las implicaciones de carácter estético, es una condición esencial para conservar el bienestar. Mantener el propio peso constante y en los límites normales es bueno para la salud –tanto física como psicológica– y reduce significativamente el riesgo de numerosas enfermedades ofreciendo la perspectiva de una vida de mejor calidad. Descuidar un estado de sobrepeso, además de influir en el bienestar, puede comprometer seriamente la salud.

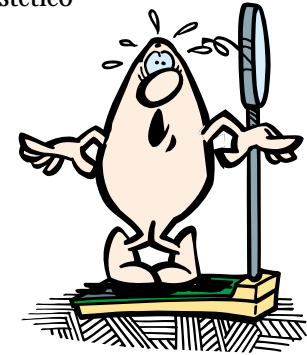
Pero cuidado también con las variaciones repentinas de peso, que han demostrado ser elementos que aumentan significativamente el riesgo para la salud. Por tanto, recordamos que cualquier tratamiento para adelgazar ha de ser razonablemente lento y gradual.

Una definición de sobrepeso

La definición de **sobrepeso** es una condición en la que el peso corporal es un 20-25% superior a los límites normales establecidos por los estándares basados en las características de la media de la población mundial. Sin embargo, recordamos que para efectuar una evaluación apropiada del propio peso es necesario tener en cuenta, además de la balanza, otros factores que van desde el porcentaje de grasa corporal y su distribución, a la edad, la constitución física, el estilo de vida.

El balance energético del organismo

Más del 90% de las condiciones de sobrepeso están determinadas por un **balance energético positivo**, es decir, por una condición prolongada en el tiempo en la que el aporte calórico excede las necesidades energéticas del organismo. Con otras palabras, en la mayor parte de los casos el sobrepeso se debe sencillamente a una sobrealimentación que conduce a un desequilibrio del balance energético del organismo (en el sentido de que la energía “que entra” es superior a la “que sale”) y, por tanto, a la acumulación de las calorías “de más” en forma de grasa. Por otro lado, también los desequilibrios del balance energético en sentido opuesto –causados, por ejemplo, por dietas drásticas– pueden tener consecuencias negativas. Una pérdida de peso demasiado repentina y sin combinar con ejercicio físico sin duda influye en nuestra composición corporal en detrimento de la masa magra (favoreciendo la masa grasa) con efectos negativos tanto en el aspecto estético como en la salud.



¿Por qué el exceso de calorías se transforma en grasa?

¿Por qué nuestro cuerpo transforma todo el exceso de calorías, incluyendo las calorías derivadas de los carbohidratos y las proteínas, en acumulaciones de grasa? Porque **la grasa constituye para el organismo el modo más eficiente y económico para almacenar energía**: cada gramo de grasa contiene más del doble de energía (9,3 Kcal) que la misma cantidad de carbohidratos (4,1 Kcal). Además, la acumulación de carbohidratos (que tiene lugar en cantidades limitadas en forma de glicógeno en el hígado y en los músculos) requiere una cantidad considerable de agua (2 gramos por cada gramo de glucógeno).

Por lo tanto, sería muy costoso en términos de espacio “cargarse” de una cantidad de carbohidratos superior a la que se emplea normalmente.

¿Por qué comemos?

Por simplicidad podemos comparar el cuerpo humano con un automóvil: de la misma manera que el motor del automóvil necesita gasolina para carburar, nuestro cuerpo necesita alimentos para obtener el combustible (glucosa, aminoácidos y ácidos grasos) necesario para su funcionamiento. Esta necesidad de carburante se transmite al cerebro mediante unos "indicadores" que consisten en una mayor producción, por parte del organismo, **de sustancias dotadas de una acción estimulante del apetito** (neuropéptidos Y, glucocorticoides, etc.); al contrario, cuando el "depósito" del organismo está suficientemente lleno se producen otras **sustancias que estimulan la saciedad** (serotonina, leptina, insulina, etc.). En realidad, en una sociedad como la nuestra en la que claramente no falta la disponibilidad de alimentos, aunque el hambre biológica siga siendo sin lugar a dudas el elemento determinante, muchos otros factores externos contribuyen a la decisión de iniciar una comida, como por ejemplo cuando se acerca la hora habitual, el deseo provocado por la visión de alimentos apetitosos o el **estado emotivo** que, de la misma manera que provoca la falta de apetito en algunas personas, desencadena en otras un deseo incontenible de comer.

El papel del estrés

Los efectos del estrés en el aumento de peso están ligados a las modificaciones que produce en nuestro estado emotivo. Generalmente, quien reacciona ante el estrés de manera activa intentando eliminar los motivos de las contrariedades, normalmente es mucho más difícil que engorde con respecto a quien se "adapta" mostrando una actitud pasiva. En efecto, en el primer caso el organismo pone en marcha una

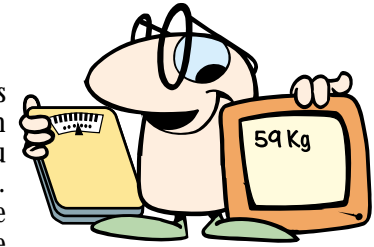
respuesta "nerviosa" que activa el sistema neurovegetativo y la producción de adrenalina (aumentando el metabolismo energético); en cambio, en el segundo caso prevalece una **respuesta "hormonal"** que estimula la formación de corticoesteroides y en particular de cortisol, una hormona que favorece la acumulación de tejido adiposo.



Establecer el peso apropiado

El peso ideal

Un individuo que se nutre según sus necesidades energéticas se encuentra en una **condición de equilibrio calórico** y su peso corporal corresponde a su peso ideal. Sin embargo, el peso en sí no se puede tomar como el único parámetro que determina una condición de sobrepeso. Se puede tener un peso normal a pesar de tener una cantidad excesiva de grasa, y viceversa, el ejercicio físico (que desarrolla la musculatura) puede provocar que el peso aumente hasta superar el peso ideal (calculado según los estándares), aunque por este motivo no sea correcto hablar de sobrepeso.



El índice de masa corporal

Un parámetro que se utiliza cada vez más para determinar el grado de sobrepeso y tener indicaciones para establecer el que debería ser el peso ideal es el **IMC** (índice de masa corporal). El valor del IMC se obtiene dividiendo el peso - medido en kilogramos - entre el cuadrado de la altura expresada en metros:

$$\text{IMC} = \text{peso en Kg} / (\text{altura en m})^2$$

Los valores de IMC inferiores a 18,7 indican **bajo peso**, los valores comprendidos en el intervalo 18,7 - 24,99 normopeso y los valores comprendidos entre 25 y 29,99 **sobrepeso**. Los valores iguales o superiores a 30 indican una condición de **obesidad**. En particular, se considera ideal para las mujeres un valor de IMC equivalente a 20,8 con una oscilación cuyo límite inferior previsto es de 18,7 y como límite superior 23,8 (por encima del cual se habla de sobrepeso); en cambio, el valor ideal **para los hombres** corresponde a un IMC de 22, con un límite inferior de 20 y un límite superior de 25.

Una curiosidad... Quizá pocos sepan que la definición de "peso ideal" data de los años cuarenta y es una invención de las empresas americanas de seguros de vida. Dado que gracias a las estadísticas se sabía que un peso corporal cercano al ideal estaba ligado a un índice de mortalidad más bajo, se crearon las primeras tablas para calcular el peso apropiado (basándose en la media de la población) que se usaban después para establecer las tarifas.

La composición corporal

Conocer el propio porcentaje de masa grasa permite una mejor evaluación del peso y, al mismo tiempo, la individualización de la forma física deseada. Entre los distintos métodos para obtener indicaciones sobre la **cantidad de masa grasa** tenemos:

Cineantropometría: consiste en la medida del espesor del tejido adiposo subcutáneo en puntos precisos del cuerpo (bíceps, tríceps, abdomen, muslo, pantorrilla) que guardan estrecha relación con la cantidad de grasa corporal. Las medidas de los “pliegues” cutáneos se realiza utilizando un instrumento especial, el plicómetro, y se evalúa a través de unas tablas específicas.

Impedanciometría: se trata de una técnica capaz de medir la impedancia, es decir, la capacidad del cuerpo para conducir la electricidad debido a que dicha capacidad depende de la cantidad de agua presente en los tejidos y, como la grasa es un tejido que no contiene prácticamente agua, cuanto mayor sea la cantidad de corriente que conduce el cuerpo, mayor será la cantidad de masa magra (y por tanto serán bajos los niveles de tejido adiposo).

Pesado hidrostático: consiste en pesar a la persona primero de manera normal (en el aire) y después mientras está inmerso en una bañera llena de agua. Como la masa grasa tiene una densidad menor que el agua mientras que la masa magra tiene una densidad más alta, el porcentaje de grasa será tanto mayor cuanto mayor sea la diferencia entre el peso en el aire y el peso en el agua.

La masa grasa

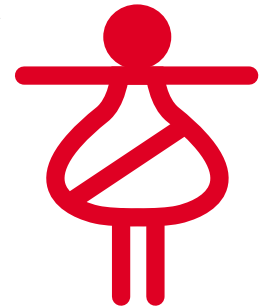
A diferencia del tejido muscular (de metabolismo activo), la grasa es un tejido poco activo desde el punto de vista metabólico y no quema calorías. Sin embargo, cierta cantidad de masa grasa, equivalente aproximadamente al 15-20% del total del peso corporal es absolutamente **indispensable para la salud** ya que asegura las funciones fisiológicas básicas y el apoyo y la protección de los órganos internos, limita la dispersión térmica y funciona como depósito de energía. Cuando los alimentos ingeridos no son suficientes para las necesidades energéticas, **el cuerpo puede recurrir a la energía que se libera mediante la combustión de las grasas de depósito** (lipólisis); sin embargo, cuando las sustancias nutritivas introducidas a través de la alimentación aportan una cantidad de energía superior a nuestras necesidades, el tejido adiposo se desarrolla y aumenta nuestro peso.

La grasa se localiza principalmente en la zona subcutánea de todo el cuerpo (**grasa subcutánea**) y determina la forma y el aspecto del mismo; también hay depósitos de grasa en las proximidades de los principales órganos internos como el mesenterio, los riñones o el corazón. Este tipo de grasa, denominada **grasa visceral**, cuando es excesiva representa el tipo de grasa más relacionado con los riesgos para la salud.

Distribución de la grasa: forma "de pera" y forma "de manzana"

Las mujeres tienden a acumular la grasa de la cintura para abajo, asumiendo en general una forma que recuerda a la de una pera. Por el contrario, la grasa de los hombres se localiza principalmente en la parte alta del cuerpo, que, por tanto, asume una forma parecida a la de una manzana.

► **Tipología ginoide o gluteofemoral** (llamada “de pera”). En la mayoría de los casos, las mujeres tienden a acumular el exceso de grasa en las caderas, los muslos y los glúteos. La grasa distribuida de este modo no se considera que comporte un alto riesgo para la salud. Sin embargo, en caso de sobrepeso excesivo, la grasa ginoide puede contribuir a provocar afecciones de la circulación venosa (piernas pesadas), osteoartritis, trastornos menstruales y embarazos difíciles.



► **Tipología androide o abdominal central** (llamada “de manzana”). En los hombres el tejido adiposo predomina generalmente en la parte alta del cuerpo, sobre todo a la altura del abdomen, tórax, hombros y cuello. Sin embargo, también se incluyen en esta tipología muchas mujeres, más concretamente aquellas en las que la grasa se concentra principalmente de cintura para arriba. Además, tras la menopausia (al cambiar el equilibrio hormonal), la distinción entre las dos tipologías se hace menos evidente y también en las mujeres la grasa se puede acumular a la altura del abdomen.

Cómo perder peso

La alimentación ante todo

Si no estamos en forma y deseamos recuperar el peso apropiado, sin duda es necesario **disminuir la cantidad de calorías** que se ingieren con la alimentación. Sin embargo, una dieta hipocalórica no es suficiente para alcanzar una buena forma física ya que además de una cantidad de calorías apropiada lo que marca la diferencia entre un régimen “malo” y una alimentación equilibrada es la **calidad de los alimentos** que se ingieren y **el respeto de las proporciones adecuadas** entre los distintos tipos de nutrientes.

La dieta mediterránea, rica en alimentos sanos y naturales y extremadamente variada, sin lugar a dudas representa el sistema alimenticio más indicado **para reequilibrar con salud el peso corporal**.

Las reglas de oro para perder peso con salud

Para perder peso y sobre todo para mantener los resultados alcanzados durante el mayor tiempo posible pueden resultar útiles estos simples consejos:

Hacer un régimen dietético hipocalórico, es decir, que conlleve una pérdida de no más de 200 gramos de grasa por semana.

Dividir el número de calorías que se tiene intención de ingerir durante las veinticuatro horas del día en tres-cuatro comidas regulares.

No saltar las comidas por ningún motivo y perder la costumbre de picar entre una comida y otra.

Concentrar la mayor parte del aporte calórico diario en la primera parte del día (desayuno y comida) y preferir una cena ligera.

Especialmente si se está empezando un régimen, elegir un día de la semana (siempre el mismo) en el que comer todo lo que se quiera y como se quiera.

Hacer ejercicio físico con regularidad. Caminar deprisa, montar en bicicleta o nadar durante no más de media hora al día dos o tres veces por semana es suficiente para favorecer la pérdida de peso.

También cambiar las costumbres que aparentemente son poco importantes como subir las escaleras andando en lugar de tomar el ascensor, no aparcar el coche justo delante de la tienda en la que se va a comprar, etc...

Trucos útiles

- ▶ **Beber un vaso de agua tibia o una infusión por la mañana** en ayunas favorece que el organismo se depure de manera natural. El ortosifón, la cola de caballo, la ortiga, la vara de oro y el diente de león son algunas de las plantas officinales conocidas por este efecto.
- ▶ Una alimentación rica en frutas y verduras frescas proporciona **vitaminas y sustancias naturales antioxidantes** útiles para combatir los radicales libres producidos por la combustión de grasas durante el proceso de adelgazamiento. Entre las plantas officinales que pueden ser útiles contra los radicales libres recordamos el té verde, extremadamente rico en polifenoles entre los que destaca la epigallocatequina.
- ▶ Comer algún producto conservado en vinagre cada vez que uno se siente “asaltado” por el deseo de comer algo dulce es un truco simple pero eficaz para que se pasen las ganas.
- ▶ Proponerse objetivos sencillos y, una vez alcanzados, premiarse con una pequeña adquisición gratificante es una estrategia que produce un buen efecto en el humor.

Estimular el metabolismo con el ejercicio físico

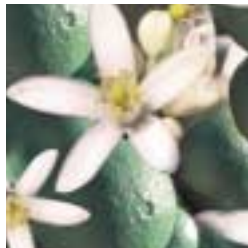
Aprovechar cualquier ocasión para moverse un poco o, incluso mejor, **hacer ejercicio físico con regularidad** además de contribuir de manera nada desdeñable a la pérdida de peso contribuye sobre todo a mantener el peso en forma. Hacer ejercicio físico con regularidad no sólo aumenta el gasto energético en su conjunto sino que sobre todo **provoca la estimulación del metabolismo básico** porque determina un aumento de la masa magra (muscular) mucho más eficiente que la masa grasa en la combustión de calorías. La consecuencia más importante es que, a igualdad de calorías ingeridas, se obtendrá una disminución del peso.

Por tanto, gracias al ejercicio físico realizado con regularidad es procedente afirmar que ¡“se puede adelgazar... comiendo! No es necesario matarse haciendo esfuerzos: algún paseo y un poco de bicicleta ya es más que suficiente. A estas **actividades aeróbicas**, que permiten que los músculos trabajen con condiciones de máxima oxigenación, los más jóvenes pueden añadir un poco de body-building (realizado exclusivamente bajo la supervisión de un entrenador experto) para consolidar el desarrollo de la masa muscular y mejorar las proporciones y la armonía del cuerpo.



Integradores naturales para la línea

El objetivo de los integradores dietéticos para el cuidado del peso es ayudarnos a perder gradualmente los kilos de más reduciendo la absorción de parte de los alimentos y actuando al mismo tiempo sobre el balance energético del organismo ofreciendo la perspectiva de mantener durante el mayor tiempo posible el peso forma alcanzado. Pero cuidado: también los integradores de alta calidad y que funcionan bien hay que combinarlos con un régimen hipocalórico controlado en su conjunto.



La utilidad de las fibras vegetales



Son sustancias polisacáridas, mucílagos en su mayor parte (fibras solubles), que el aparato digestivo humano no es capaz ni de digerir ni de asimilar y, por lo tanto, privadas de cualquier valor energético. El *amorphophalus konjac*, el plántago ovata, el lino, la altea, la malva y el tilo son algunas de las plantas más ricas en mucílagos.

La eficacia de estas sustancias se basa en su capacidad, como hidratantes, de formar **un gel natural denso y voluminoso que une y retiene parte de los alimentos ingeridos** (principalmente carbohidratos, azúcares y grasas). Esta cantidad de alimento que retienen las fibras se eliminará por tanto mediante las heces al concluir la digestión, sin contribuir en absoluto al aporte calórico de la comida. El aumento de volumen debido al hinchamiento de las fibras provoca asimismo una **sensación prolongada de saciedad**.

Para finalizar, deseamos recordar que, como la eficacia de las fibras vegetales es directamente proporcional a su grado de hidratación, es importante tomarlas siempre con agua abundante, preferiblemente sin gas y del tiempo.

Fitomagra[®]

ayuda a equilibrar el peso

activa



Fitomagra activa gracias al liofilizado de frutos de citrus aurantium (naranja amarga) (solubilizado y estandarizado en sinefrina) combinado con el fitoconjunto total de té verde asegura el aporte apropiado de principios activos útiles para el mantenimiento de la línea. La presencia de levadura al cromo asegura un aporte equilibrado de este oligoelemento útil para el metabolismo de los azúcares y la grasas.

Ingredientes de cada cápsula de 520 mg:

Liofilizado de frutos inmaduros de citrus aurantium (naranja amarga) Contenido en sinefrina 5%	242 mg
Fitoconjunto total de hojas de té verde Contenido en cafeína 3%, epigallocatequina 6%	157 mg
Levadura al cromo	25 mg
Opérculo de gelatina natural	96 mg

Modo de empleo: para un consumo alimenticio correcto se aconseja tomar una cápsula dos veces al día.

Fitomagra[®]

ayuda a equilibrar el peso

drena

Fitomagra dreña tisana filtro es útil para mantener la línea. La presencia de especies vegetales como el ortosifón, el diente de león y la vara de oro, conocidas por favorecer el reequilibrio hídrico natural, hace recomendable el uso de la infusión preferiblemente por las mañanas. Además, la cola de caballo y la ortiga aseguran un aporte de sales minerales útiles en el ámbito de regímenes alimenticios destinados a alcanzar la línea deseada. El regaliz, el hinojo y la menta dulce confieren un sabor agradable a la tisana aunque no se añada azúcar.



Ingredientes: Ortosifón (*Ortosiphon stamineus*) hojas 20%, Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) raíz 20%, Hinojo (*Foeniculum vulgare*) frutos 17%, Vara de Oro (*Solidago virga-aurea*) sumidades 10%, Menta dulce (*Mentha viridis*) hojas 10%, Diente de León (*Taraxacum officinale*) raíz 8%, Cúrcuma (*Curcuma longa*) raíz 5%, Cola de Caballo (*Equisetum maximum*) sumidades 5%, Ortiga (*Urtica dioica*) hojas 5%.

Modo de empleo: una bolsita es suficiente para preparar una taza de tisana (aprox. 150 ml). Echar el agua recién hervida en una taza con la bolsita filtro dentro y mantener en infusión de 5 a 7 minutos, con cuidado de mantenerla tapada para que no se dispersen las sustancias más volátiles. La presencia de plantas aromáticas confiere un sabor agradable a la tisana para la que normalmente no se preve que se añadan dulcificantes. En caso necesario recomendamos el uso de miel.