

ESTUDIO CLÍNICO: SUSTITUTOS DE ALIMENTO

“Prueba controlada para observar la reducción de peso y retención de masa corporal magra cuando se enriquecen sustitutos de comida con proteína”.

Leo Treyzon, Steve Chen, Kurt Hong, Eric Yan, Catherine Carpenter, Gail Thames, Susan Bowerman, He-Jing Wang, Robert Elashoff and Zhaoping Li – Centro para la Nutrición Humana, UCLA

¿De qué trató este estudio? En este estudio se enroló a 100 personas con sobrepeso para examinar los efectos de dos niveles de proteína en la dieta, sobre su pérdida de peso a lo largo de un período de un año.

¿Qué intentó descubrir el estudio? Los investigadores querían averiguar si la gente que consumía más proteína perdería más peso que la gente que ingería una cantidad más común de proteína. Ésta ayuda a mantener la masa corporal magra, por ello querían esclarecer si la gente con una ingesta mayor de proteína perdería más grasa corporal que las personas en el grupo tomando una cantidad más regular de proteína, aun cuando ambos grupos terminaran perdiendo la misma cantidad de peso.

¿Qué tuvieron que hacer los participantes del estudio? Los sujetos tuvieron que seguir una dieta que incluyó dos batidos sustitutos de alimento al día (Formula 1 con leche, una comida saludable y bocadillos). Se dividió a los sujetos en dos grupos iguales. Uno de ellos –el de la ingesta alta de proteína—preparó sus batidos agregando proteína en polvo adicional (PPP). El otro –el grupo placebo— preparó sus batidos con Formula 1, pero agregó un polvo PPP placebo (de apariencia igual) pero sin proteína. Los participantes no sabían a qué grupo pertenecían.

¿Qué sucedió? Ambos grupos perdieron más o menos el mismo peso, pero tal y como lo habían sospechado los investigadores, la gente que consumió más proteína perdió más grasa corporal que la gente que consumió una cantidad estándar de proteína. Asimismo, el estudio demostró que los batidos sustitutos de comida constituyen una manera eficaz de perder peso.

¿Ya se publicaron estos resultados? Los resultados del estudio se publicaron en la edición de agosto, 2008 del *Nutrition Journal*. Usted puede ver el artículo en <http://www.nutritionj.com/content/7/1/23>

Ciencia

NOTA: Un estudio clínico es aquel que realiza un grupo de investigadores con humanos para responder a una pregunta o hipótesis en particular.

Estos resultados no constituyen una garantía de resultados similares. Los resultados obtenidos por el consumo de productos Herbalife variarán de una persona a otra.