



## La Ventaja Nutricional

La *International Journal of Obesity* (Revista Internacional de Obesidad) publicó un estudio que subraya el éxito a largo plazo que tuvieron más de 800 personas que bajaron de peso. El estudio descubrió que más de la mitad de las personas vuelven a subir de peso durante los primeros 12 meses después de haber reducido su peso. Y después de tres años, sólo 1 de cada 4 logra mantener el peso que bajó.

La lección importante consiste en que aun cuando existen muchos “planes” para bajar de peso, dichos planes no aseguran el éxito a largo plazo. Éste sólo se logra mediante el cambio de hábitos y elecciones inteligentes.

A la mayor parte de las personas les cuesta trabajo mantener el peso. Después de todo, los malos hábitos que tienen son los que los hicieron subir de peso. Y como esta edición de Ciencia y Salud Hoy menciona, esos malos hábitos en realidad convierten al cuerpo en su propio enemigo, haciendo que tenga antojos, que se sienta fatigado así como otros factores que hacen casi imposible mantener un estilo de vida saludable.

Sin embargo, la nutrición adecuada puede darle a tu cuerpo y a tu fuerza de voluntad, la ventaja que necesita para lograr el éxito a largo plazo en la reducción de peso. Cuando se combinan, GlucAffect™, Simplicity® y FibRestore®, proporcionan la trifecta perfecta para acabar con la grasa corporal: moderan el azúcar en la sangre, reducen los antojos, aumentan la energía, reducen el apetito y mejoran la ingesta nutricional total.

Tú puedes convertirte en la persona esbelta y saludable que siempre has querido ser con un poco de ayuda de Reliv.

A tu salud,

**Dr. Carl W. Hastings**  
Vicepresidente y Director Científico de Reliv

## Los peligros de subir de peso



- En Estados Unidos, el Centro Nacional de Estadísticas de Salud muestra que el número de adultos obesos es ahora mayor que el número de adultos con sobrepeso: 34% de los americanos son obesos y 32.7% tienen sobrepeso.
- Las personas obesas permanecen un día y medio más en el hospital que las personas con peso normal. Mientras más tiempo tenga la persona de ser obesa, más tiempo permanecerá en el hospital.
- 46% de las personas obesas tienen la presión alta.
- Las personas de cuarenta años o más que tienen sobrepeso y un abdomen muy abultado, tienen dos veces más probabilidades de desarrollar demencia a los 70 años, que las personas con un peso y un abdomen normales.
- Subir de 11 a 18 libras de peso duplica el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- Tener sobrepeso o estar obeso puede aumentar el riesgo de padecer cáncer de colon, de vesícula, de próstata, de riñón, del endometrio, cervical, de ovarios así como cáncer de mama después de la menopausia.
- Por cada 2 libras de peso que subas, tu riesgo de padecer artritis aumenta en un 9 a 13%.
- El mayor factor de riesgo para el dolor de espalda es cargar peso adicional.
- La presión elevada y el colesterol representan factores de riesgo para el padecimiento de cardiopatías y son más comunes en personas con sobrepeso u obesas.

Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA). No se pretende que este producto sirva para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.

## ¿Podría ser que la resistencia a la insulina te esté causando el problema de sobrepeso?

A nadie le gusta tener sobrepeso o ser obeso. Sin embargo, algunas veces bajar de peso parece una batalla perdida. Es irónico que las personas que cargan peso adicional muchas veces estén atrapadas en un círculo vicioso gracias a la resistencia a la insulina. Tener sobrepeso puede provocar resistencia a la insulina. Y ser resistente a la insulina puede hacer que una persona suba más de peso.

La insulina (una hormona) ayuda a las células del cuerpo a utilizar el azúcar en la sangre para generar energía. Con la resistencia a la insulina, las células se vuelven resistentes a los efectos de la insulina. Si el azúcar en la sangre no es capaz de llegar a las células para utilizarse como energía, ésta se va al hígado donde normalmente se convierte en grasa y se deposita, especialmente alrededor de la cintura.

Asimismo, la resistencia a la insulina provoca una especie de efecto de montaña rusa. Cuando el azúcar en la sangre baja, te sientes cansado, lo que hace que se agote la energía para hacer ejercicio. Al mismo tiempo, te produce un antojo de carbohidratos para obtener energía. La doble desventaja de no hacer ejercicio y de comer alimentos altos en carbohidratos hace que continúe la espiral hacia el aumento de peso.

Sin embargo, controlar el azúcar en la sangre puede ayudar a regular el apetito, lo que apoya la reducción de peso y ayuda a tu cuerpo a convertir menos azúcar en grasa. Adicionalmente, bajar de peso mediante un esfuerzo concentrado puede ayudarte a romper el ciclo de la resistencia a la insulina y el aumento de peso.

Reliv ofrece un enfoque doble para solucionar tanto el manejo del azúcar en la sangre como la reducción de peso. Se ha comprobado clínicamente que GlucAffect™ reduce el azúcar en la sangre y al mismo tiempo, ayuda a bajar de peso. Asimismo, el Sistema Slimplicity® para Bajar de Peso ayuda a bajar de peso sin rebotes. Esta poderosa combinación de productos puede ayudarte a romper finalmente el ciclo y a colocarte en el camino hacia una mejor salud.

*Si padeces de diabetes, consulta a tu médico antes de tomar GlucAffect como parte de tu programa médicamente aprobado.*



## El papel de la fibra en la guerra contra el sobrepeso

Agregar fibra a tu dieta es otra manera de ayudarte a controlar el azúcar en la sangre y a bajar de peso.

La fibra hace lenta la digestión y la absorción de carbohidratos en el estómago, de manera que los niveles de azúcar permanecen más constantes. Sin embargo, cuando comes alimentos refinados que carecen de fibra, el azúcar en la sangre se eleva rápidamente, lo que puede aumentar la producción de insulina. Ese aumento de insulina es seguido por una baja repentina que te hace sentir cansado y con hambre, con un gran deseo por alimentos con azúcar para recobrar energía. Pero la fibra ayuda a prevenir este ciclo al hacer más lenta la absorción de azúcar en el torrente sanguíneo.

Asimismo, la fibra aumenta la absorción de la grasa de tus alimentos y regula el apetito al hacer más lento el movimiento de los alimentos en el estómago, así que te hace sentir satisfecho más pronto y durante más tiempo. Esto significa que no tendrás tantas ganas de servirte un segundo plato y tenderás a comer menos durante todo el día.

Una porción de FibRestore® de Reliv contiene aproximadamente una tercera parte de la fibra necesaria cada día, incluye fibras solubles e insolubles así como 21 yerbas con fitonutrientes benéficos, enzimas clave para la digestión y altos niveles de antioxidantes.

### Fuentes:

Si deseas una lista completa de referencias de esta edición, por favor, consulta el apéndice publicado en la página web de Ciencia y Salud Hoy, [www.Reliv.com](http://www.Reliv.com) >> Productos >> Salud y Bienestar >> Ciencia y Salud Hoy.