



CHITOSAN

Dificulta la absorción de grasa de los alimentos reduciendo así las calorías y el peso

"EVITA QUE LA GRASA SE ABSORBA"

Chitosan es una fibra derivada de la quitina, extraída del caparazón de crustáceos como la langosta, langostinos, gambas... Esta fibra de origen marino, ingerida con los alimentos, ayuda a capturar parte de su contenido graso convirtiéndolo en no absorbible, eliminándose por vía fecal.

Chitosan capta grasas y ácidos biliares en una proporción muy notable. La fibra aludida puede atrapar hasta 12 veces su peso en grasas, es decir que 400 mg. de Chitosan "secuestran" casi 5 gramos de grasa alimentaria, evitando su absorción.

El paciente obeso tomando una dosis diaria de 6 cápsulas de **Chitosan** disminuye la absorción de casi 29 gramos de grasa (aproximadamente 260 calorías de la dieta), equivalentes casi al 30% de la grasa ingerida por el organismo.

Estudios realizados en pacientes obesos a quienes se le suministraba Chitosan o placebos y sometidos ambos grupos a regímenes dietéticos similares, observándose descenso de peso mucho más significativos entre los que tomaban Chitosan.

Simultáneamente se comprobaron beneficios referentes a factores de riesgo que implica la obesidad: disminución manifiesta del LDL Colesterol, disminución del colesterol total, disminución de la tensión arterial, disminución de la cantidad de insulina que requieren los pacientes diabéticos en las dosis de mantenimiento y disminución de los valores de ácido úrico en sangre.

INDICACIONES Y MODO DE EMPLEO

Asociado el Chitosan a las dietas de reducción de peso, pueden ser menos rigurosas o más tolerables, Tomando 2 cápsulas, media hora antes de almuerzo y cena, con un vaso de agua.

Para evitar tener que renunciar una vez que se está con una dieta de mantenimiento a comidas excepcionales o banquetes, 2 ó 3 cápsulas de **Chitosan** justo antes de cada comida excesiva compensan el exceso. Si es demasiado copiosa es aconsejable seguir ingiriendo 2 cápsulas de **Chitosan OIKOS** durante las 3 ó 4 comidas siguientes.

Si no se desea establecer ninguna dieta restrictiva manteniendo la habitual, se puede perder peso con la ingestión de 2 cápsulas de **Chitosan** antes de cada comida y sin permitirse ningún exceso por encima de los hábitos contraindicados. Si la cena es poco copiosa, baja en grasas, bastará con una sola cápsula de **Chitosan**.

Antes de las comidas sin grasas, como los desayunos basados en cereales, zumos o lácteos desnatados, no es necesario tomar **Chitosan**. El Chitosan debe tragarse con agua.

PRESENTACION:

Envases de 90 y 180 cápsulas de 500 mg. Además para mejorar sus efectos se le ha añadido VITAMINA-C natural.



CLA-TONA-LIN

Alimento para ayudar al control de peso, activador muscular y re-activador del metabolismo.

<http://www.casapia.com/>

El sobrepeso es la manifestación de un desequilibrio sostenido entre la ingesta y el gasto energético, en el que existe un aumento de los depósitos corporales de energía en forma de grasa. Como aproximación general, podemos considerar tres tipos de procesos cuya alteración puede ser causa de sobrepeso:

La composición de la dieta juega un importante papel en el desarrollo del sobrepeso ya que la biodisponibilidad de los nutrientes y sus metabolitos derivados ejercen funciones reguladoras sobre los procesos mencionados anteriormente.

En este sentido, no solo la cantidad sino también la calidad de la grasa de la dieta juega un importante papel. Así por ejemplo, diversos grupos de investigación sugieren que los ácidos grasos poliinsaturados podrían ser realmente efectivos en la inducción de proteínas con importantes propiedades reguladoras del control de peso corporal.

Un claro ejemplo de este hecho lo constituye la paradójica alimentación norteamericana. Durante los últimos 30 años los norteamericanos han hecho un cambio fundamental en cuanto a los alimentos que ingieren. En un esfuerzo por dejar de consumir tantas grasas, su dieta incluye bastante menos grasa de carne de res y lácteos que hace sólo unos años atrás. A pesar de esto, continúan aumentando de peso. Los cambios en los alimentos que consume la población y la manera en que se cría el ganado (de donde proviene la carne y la mayoría de los lácteos) han disminuido la cantidad de una sustancia denominada ácido linoléico conjugado (conocida también como CLA) en la dieta norteamericana. Los datos sugieren que esta sustancia podría ser la responsable de la paradoja norteamericana; la población consume menos grasa y obtiene bajas cantidades de CLA a partir de la dieta y sin embargo, sufre un marcado aumento de la obesidad.

Los científicos de la Universidad de Wisconsin-Madison fueron quienes identificaron el ácido linoléico conjugado por primera vez a mediados de la década de 1980. Estudiando el efecto de dietas complementadas con CLA notaron que los animales de laboratorio comían menos y tenían porcentajes más bajos de grasa corporal. Con posterioridad estos efectos fueron clínicamente probados en hombres, verificándose los beneficios del ácido linoléico conjugado para **reducir la grasa corporal y mejorar el tono muscular**.

Si bien mucha gente dice estar interesada en bajar de peso, lo que en realidad necesitan es un cuerpo saludable y tonificado, y un menor porcentaje de grasa corporal. Una dieta equilibrada, complementada con ácido linoléico conjugado ayuda a reducir los depósitos de grasa y a mejorar el tono muscular. Como el tejido muscular es más denso y compacto que la grasa, puede que no haya un gran cambio en cuanto al peso en sí. Pero el mejor tono muscular hace que una persona luzca más delgada y con una estilizada figura.

El ácido linoléico conjugado (CLA) es el nombre genérico para un grupo de isómeros conjugados del ácido linoléico (ácido graso poliinsaturado de la serie omega6) y se encuentra de forma natural en los aceites vegetales y en mayor proporción en los alimentos de origen animal, como la carne de rumiantes y los productos lácteos. Los dos isómeros principales de CLA son el trans10, cis 12-CLA (10-12 CLA) y el cis9, trans11-CLA (9-11 CLA)

Recomendaciones nutricionales: tomar **CLA-Tona-SOL 50%**, con las comidas principales, con agua, 1 perla de gelatina blanda, 2 veces al día, desayuno y cena.

Contenido calórico: 5 calorías / cápsula, con 20% de proteínas; 3% de hidratos de carbono; y 73% de ácidos grasos esenciales poli-insaturados.

PRESENTACIONES: 90 capsulas de 700 mg

"La peor enfermedad es la ignorancia"
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina

22
Información Profesional

Los artículos de la presente revista, según se indica en cada trabajo, están recogidos de diferentes publicaciones españolas (libros, revistas y periódicos), relacionadas con temas de salud y calidad de vida.....