

El programa

“Feel Great”

mejora los resultados de
salud cardiometabólica en
adultos sanos



Resumen

Este estudio se realizó para medir los cambios en la salud cardiometabólica entre los participantes que siguieron el protocolo de ayuno intermitente y suplementos diarios Feel Great de Unicity durante 60 días. Durante el ensayo, los participantes experimentaron mejoras significativas en marcadores importantes de la salud metabólica, incluidos los niveles de lípidos en sangre, triglicéridos y hemoglobina glicosilada (HbA1c), así como reducciones en el peso corporal y la circunferencia de la cintura.



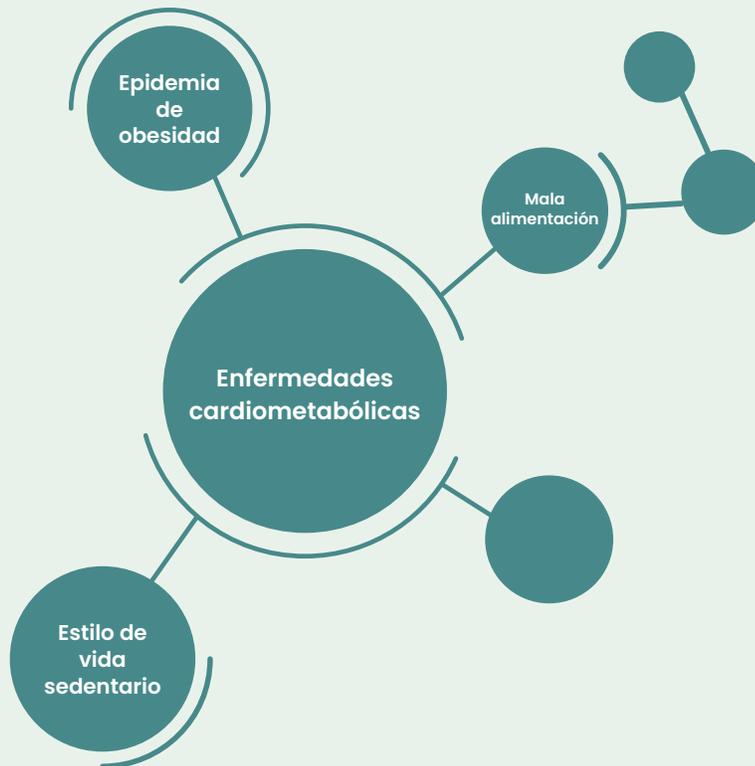
HDL, lipoproteína de alta densidad; LDL, lipoproteína de baja densidad; HbA1c, hemoglobina A1C

Mejoras significativas en la **salud cardiometabólica** después de 60 días de **Feel Great.**

Autores:

Dr. Stephanie Kung¹, Robert K. Poon¹, Dr. Erin Glynn¹

¹Unicity International, Inc., Provo, UT



Antecedentes

Una epidemia de obesidad y enfermedades cardiometabólicas relacionadas, impulsada por una mala alimentación y un estilo de vida sedentario, se está extendiendo rápidamente por todo el mundo. Una dieta rica en fibra dietética puede reducir los niveles de colesterol en sangre y controlar mejor los niveles de glucosa en sangre. Además, los alimentos ricos en fibra tienden a proporcionar una mayor sensación de saciedad, lo que ayuda a reducir el consumo de calorías. El siguiente estudio se llevó a cabo para medir los cambios de fondo cardiome-

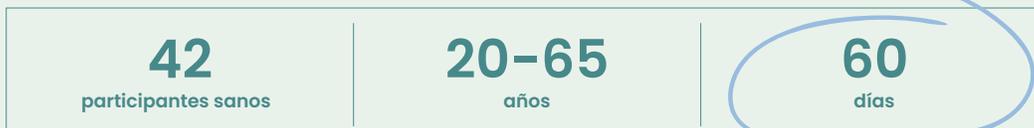
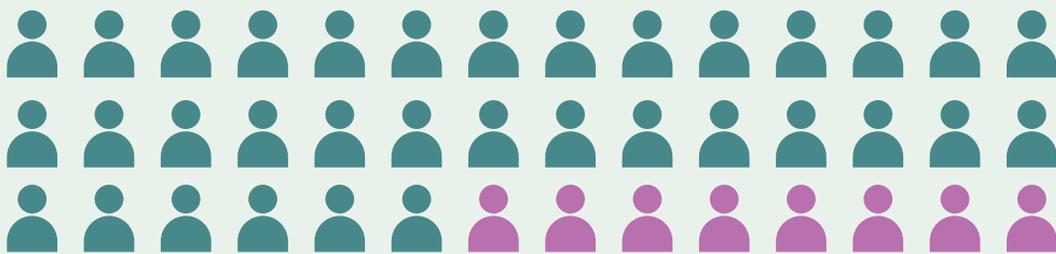
tabólico entre los participantes que siguieron la suplementación diaria Feel Great de Unicity y el protocolo de alimentación con restricción de tiempo durante 60 días. El protocolo diario consiste en seguir una alimentación restringida en el tiempo (ventana de alimentación de 8-10 horas) y suplementación dietética con Balance y Unimate que, en combinación, aportan fibra y compuestos polifenólicos con numerosos beneficios para la salud cardiometabólica.¹⁻³

Métodos

Este fue un estudio de intervención de etiqueta abierta de 42 participantes sanos que eran empleados de Unicity o sus afiliados, de 20 a 65 años de edad, y que siguieron el programa Feel Great de Unicity durante 60 días. El programa consistió en dos suplementos para consumir diariamente como se indica: 1) Unimate Lemon, una mezcla de bebida de yerba mate en polvo, consumido una vez por la mañana durante el período de “ayuno” (N=42), y 2) Balance, un suplemento de fibra, consumido dos veces al día (N=34) 15 minutos antes de una comida. Se asignó a un pequeño grupo de participantes (N=8) a tomar solo una porción de Balance por día para determinar los efectos, si los hubiera, de la dosis del producto en los resultados del estudio. Además, los participantes ayunaron

durante la noche durante 14 a 16 horas durante los 60 días. Métodos Unimate es un extracto patentado de yerba mate que contiene ácidos clorogénicos naturales, cafeína y teobromina (metilxantinas) y saponinas de mate. Una porción de Balance contiene 4 g de fibra de una variedad de fuentes junto con minerales, vitaminas, policosanol, fitoesteroles y extracto de *Chrysanthemum morifolium*.

Las mediciones recopiladas en los Días 0 (punto de referencia), 30 y 60 incluyeron el peso, la circunferencia de la cintura, los niveles de lípidos en sangre (perfil de colesterol y triglicéridos) y el porcentaje de hemoglobina A1c (% HbA1c).



Resultados

El ANOVA de medidas repetidas reveló disminuciones significativas en el peso y la circunferencia de la cintura ($p = 0,0008$ y $p = 0,0045$) entre todos los participantes del estudio durante los tres puntos de tiempo (Figura 1). Además, las pruebas pareadas revelaron disminuciones significativas en las lipoproteínas que no son de alta densidad (no HDL), las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y el colesterol total (Figura 2). Los triglicéridos y el porcentaje de hemoglobina A1c (% HbA1c) también fueron significativamente más bajos entre todos los participantes después de 60 días (Figura

2). Resultados Se observó un aumento significativo ($p=0,0085$) en el % de colesterol HDL después de 60 días (Figura 3). Los sujetos fueron estratificados por colesterol no HDL basal alto versus bajo (no-HDL-c, >145 mg/dL o ≤ 145 mg/dL). Aquellos en el grupo alto sin HDL-c ($N = 24$) mostraron una mejora significativa durante 60 días en no HDL-c, LDL-c, colesterol total y % HbA1c, mientras que los sujetos en el nivel inicial bajo sin HDL-c. el grupo c ($N=18$) no lo hizo (Figura 4). No se observaron cambios significativos en HDL-c, triglicéridos o % HDL.

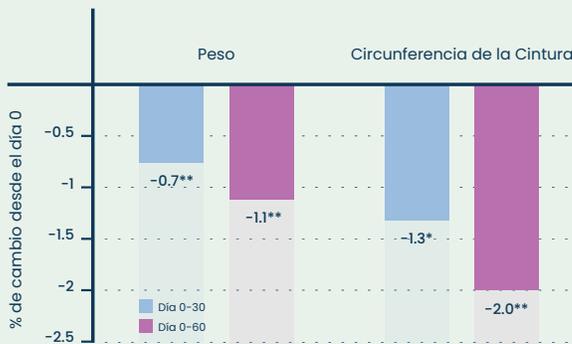


Figura 1. Cambio porcentual en el peso corporal y la circunferencia de la cintura de los participantes desde el Día 0 hasta el Día 30 y el Día 60. El peso corporal medio y la circunferencia de la cintura de los participantes disminuyeron significativamente en un 1,1% y un 2,0 %, respectivamente, después de 60 días de Feel Great. Comparaciones múltiples de Dunnett: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

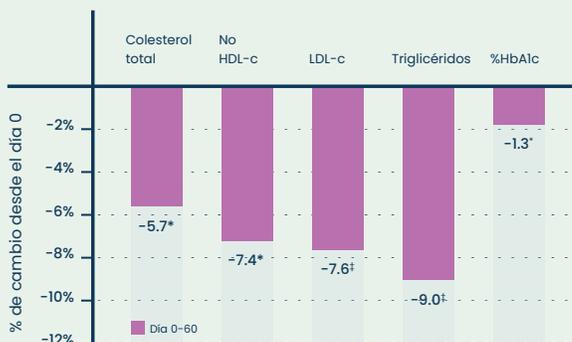


Figura 2. Cambio porcentual del Día 0 al Día 60 en los marcadores de lípidos y glucosa. El colesterol total, no HDL y LDL, los triglicéridos y el % de HbA1c disminuyeron significativamente en un 5,7 %, 7,4 %, 7,6 %, 9,0 % y 1,3 %, respectivamente. Prueba t pareada: * $p < 0,05$; Prueba de rango con signo de Wilcoxon: ‡ $p < 0,05$.

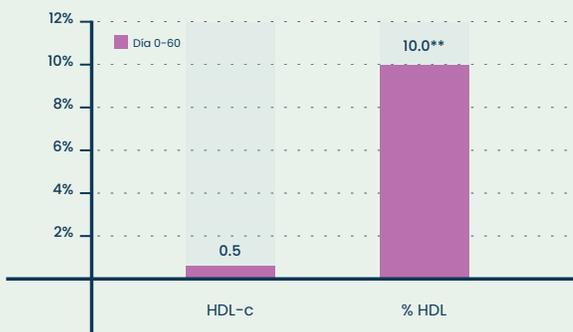


Figure 3. Cambio porcentual desde el inicio hasta el Día 60 en % HDL. El porcentaje de colesterol HDL aumentó significativamente en un 10 % después de 60 días en el protocolo Feel Great. Prueba t pareada: **p<0,01.



Figura 4. Participantes estratificados por colesterol no HDL de día 0 bajo y alto (bajo: ≤145 mg/dl, alto: >145 mg/dl). Los participantes con niveles basales de colesterol no HDL más altos tuvieron disminuciones significativas en los marcadores de colesterol y HbA1c. ANOVA de medidas repetidas de 2 vías: *p<0,05, **p<0,01.

Conclusión

En un estudio de 60 días de 42 participantes sanos, el programa Feel Great mejoró marcadores importantes de la salud cardiovascular y metabólica. En particular, el programa mejoró el colesterol total, no HDL y LDL, así como el % de HbA1c, particularmente en aquellos con niveles iniciales más altos de colesterol no HDL.

Referencias

1. Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Beneficios para la salud de la fibra dietética. *Nutr Rev.* 2009 abril;67(4):188-205.
2. Lutomski P, Goździewska M, Florek-Łuszczki M. Propiedades saludables de Yerba Mate. *Ann Agric Medio Ambiente Med.* 2020 19 de junio; 27 (2): 310-313.
3. Gambero A, Ribeiro ML. Los efectos positivos de la yerba mate (*Ilex paraguariensis*) en la obesidad. *Nutrientes.* 2015 22 de enero; 7 (2): 730-50.