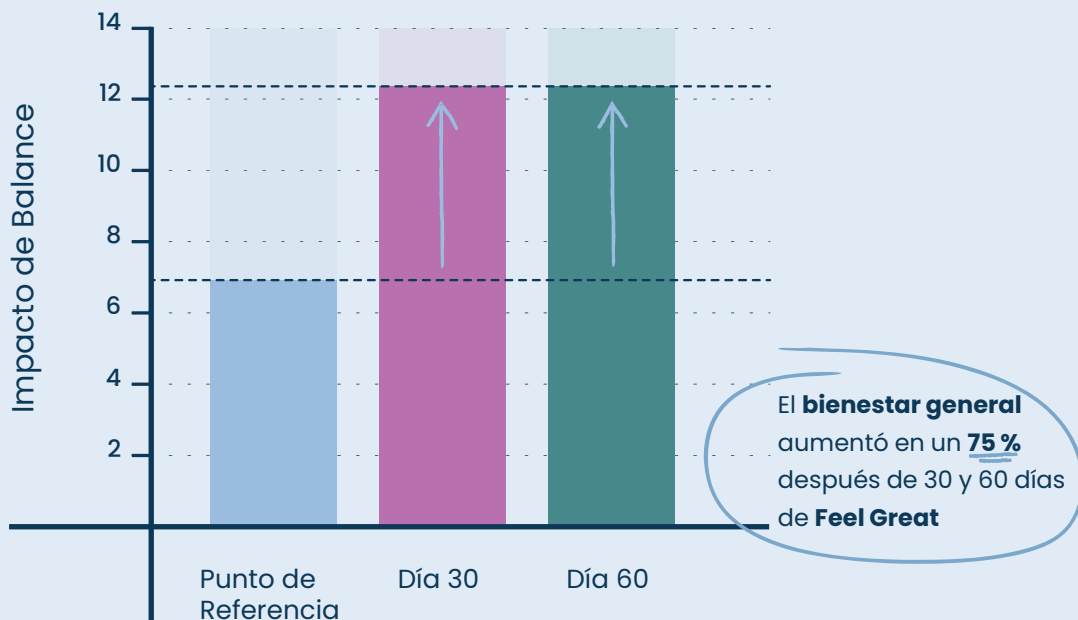


El programa
“Feel Great”
mejora la sensación de
bienestar en adultos sanos



Resumen

Este estudio se realizó para medir los cambios en el bienestar (sentimientos positivos y negativos, equilibrio afectivo general) 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 las puntuaciones de equilibrio del estado de ánimo en la Escala de Experiencias Positivas y Negativas (SPANÉ) después de 30 y 60 días, lo que indica un mayor bienestar.



Autores:

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

¹Unicity International, Inc., Provo, UT



Antecedentes

El siguiente estudio se realizó para medir los cambios en los sentimientos de bienestar entre los participantes que siguen el programa Feel Great de Unicity, que consiste en la suplementación diaria con Unimate y Balance. En combinación, estos dos productos proporcionan fibra, polifenoles y otros compuestos beneficio-

sos que mejoran la salud y el rendimiento físico y cognitivo¹⁻³ Unimate es un suplemento dietético a base de yerba mate que contiene ácidos clorogénicos, metilxantinas y saponinas triterpénicas que pueden ayudar a mejorar los sentimientos de bienestar y felicidad.⁴

Métodos

Este fue un estudio de intervención de etiqueta abierta. Los participantes fueron 37 adultos sanos (de 20 a 65 años de edad) que eran empleados de Unicity o sus afiliados, a quienes se les pidió que siguieran el protocolo Feel Great durante 60 días. El protocolo consistió en dos suplementos para consumir como se indica: 1) Unimate Lemon, un suplemento a base de yerba mate, consumido una vez por la mañana, y 2) Unicity Balance, un suplemento de fibra, consumido dos veces al día 15 minutos antes de una comida. Además, los participantes ayunaron durante la noche durante 12 a 16 horas, durante los 60 días. Se asignó a un subconjunto de participantes (N=7) a tomar solo una porción de Balance por día para determinar los efectos, si los hubiera, de la dosis en los resultados del estudio. Los individuos en este grupo de Métodos aún

consumían una porción de Unimate por día y ayunaban durante la noche durante 12 a 16 horas. En los días 0 (Punto de referencia), 30 y 60, se administró la Escala de experiencias positivas y negativas (SPANE) de 12 ítems. Esta es una herramienta de encuesta validada para evaluar el bienestar en la que la frecuencia de experimentar sentimientos positivos (positivos, buenos, agradables, felices, alegres y satisfechos) y la frecuencia de experimentar sentimientos negativos (negativos, malos, desagradables, tristes, asustados y enojado) durante un lapso de tiempo de 4 semanas son informados retrospectivamente por el sujeto.⁵ La escala SPANE de Afecto Balance se determina restando la suma total de Sentimientos Negativos de la suma total de Sentimientos Positivos.



37 participantes sanos	20-65 años	60 días
----------------------------------	----------------------	-------------------

Resultados

El Afecto Balance es una medida general de felicidad o bienestar, y las puntuaciones pueden variar desde lo más infeliz posible (-24) hasta el balance más alto posible (24). El ANOVA de medidas repetidas indicó aumentos significativos en la puntuación SPANE de Afecto Balance. Como se muestra en la Figura 1, las comparaciones por pares con el día 0 revelaron un aumento muy significativo en el bienestar general después de 30 y 60 días del protocolo ($p < 0,0001$ y $p = 0,0003$, respectivamente). Los dos componentes del Afecto Balance son la puntuación de Sentimientos Positivos y la puntuación de Sentimientos de Resultados Nega-

tivos. Las puntuaciones de sentimientos positivos aumentaron significativamente desde el inicio después de 30 días ($p = 0,02$) y 60 días ($p = 0,008$), lo que indica una mayor frecuencia de experimentar sentimientos positivos. Por el contrario, las puntuaciones de Sentimientos negativos disminuyeron significativamente desde el inicio después de 30 días ($p < 0,0001$) y 60 días ($p = 0,0001$), lo que sugiere menos experiencias de sentimientos negativos. No se observaron diferencias entre los participantes que consumieron una o dos dosis de Balance por día (datos no mostrados).

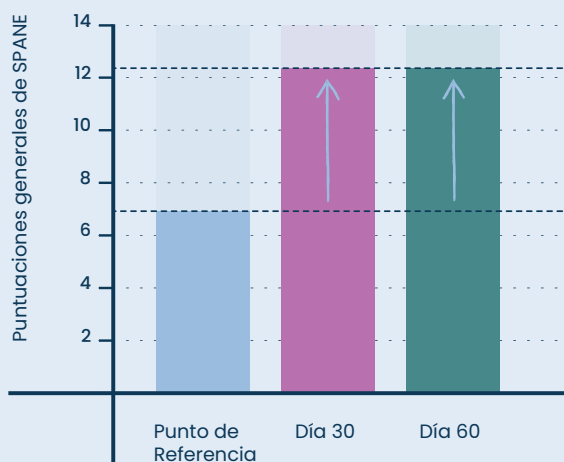
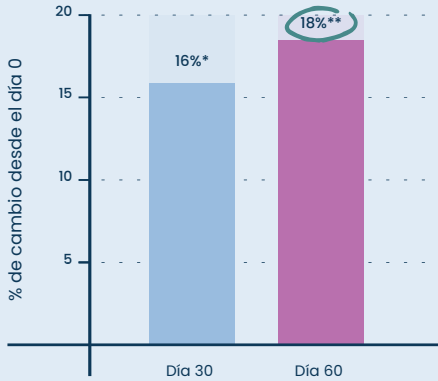
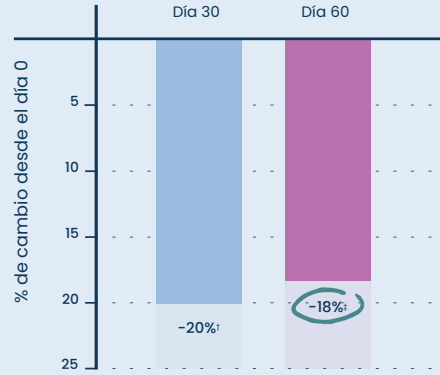


Figura 1. La puntuación de SPANE de Afecto Balance (felicidad general) en los días 30 y 60 aumentó significativamente desde el día 0 (comparaciones múltiples de Dunnett frente al día 0: ‡ $p < 0,001$, † $p < 0,0001$).

Puntuación de Sentimientos Positivos



Puntuación de Sentimientos Negativos



18%

↑ **de aumento** en los **sentimientos positivos** y

↓ **disminución** de los **sentimientos negativos** después de 60 días de Feel Great

Figura 2. La puntuación de Sentimientos Positivos en los días 30 y 60 aumentó significativamente un 16 % y un 18 %, respectivamente, desde el día 0. La puntuación de Sentimientos Negativos en los días 30 y 60 disminuyó significativamente un 20 % y un 18 %, respectivamente, desde el Día 0. (Comparaciones múltiples de Dunnett: *p<0.05, **p<0.01, †p<0.001, ‡p<0.0001.)

Conclusión

El protocolo Feel Great puede conducir a una mejor calidad de vida. La felicidad y el bienestar general aumentaron significativamente después de 30 y 60 días en el programa, según lo medido por la evaluación SPANE validada. Los otros beneficios potenciales de Feel Great incluyen una mejor salud cardiovascular y metabólica.

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.
4. Gawron-Gzella A, Chanaj-Kaczmarek J, Cielecka-Piontek J. Yerba Mate-A Long but Current History. *Nutrientes.* 2021 21 de octubre; 13 (11): 3706.
5. Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D, Oishi S, Biswas-Diener R. Nuevas medidas de bienestar: florecimiento y sentimientos positivos y negativos. *Investigación de Indicadores Sociales.* 2010 1 de enero; 39: 247-266