

Estudo Clínico Mostra que o Uso de Batidos Substitutos de Refeição, Enriquecidos com Proteína, Leva ao Controlo de Peso Mais Eficaz

Lisboa, 20 de Outubro de 2008 – A Organização Mundial de Saúde estima que até 2015, aproximadamente 2.3 mil milhões de adultos terão excesso de peso, subindo dos 1.6 mil milhões de adultos em 2005. Isto é significativo porque é reconhecido que o excesso de peso pode levar a uma grande variedade de problemas de saúde e, que o controlo de peso eficaz como parte de um estilo de vida activo e saudável pode desempenhar um papel importante ao ajudar a minimizar estes riscos. Os investigadores da Universidade de Ulm, na Alemanha, descobriram que o uso de batidos substitutos de refeição, enriquecidos com proteína, como parte de um programa de controlo de peso, leva a perdas de peso mais significativas e equilibradas, ao mesmo tempo que preserva a massa corporal magra, quando comparado com um nível standard de proteína de uma dieta com controlo de calorias.

O estudo, apresentado recentemente em Phoenix, nos Estados Unidos, na reunião mundial anual da ‘Obesity Society’ (Sociedade de Obesidade) e previamente no Congresso Europeu de Obesidade, em Genebra, teve a participação de 110 indivíduos com excesso de peso, que foram divididos aleatoriamente em dois grupos e seguidos durante 12 meses.

Durante os três primeiros meses, aqueles que integravam o grupo de proteína elevada foram instruídos a seguir um plano de controlo de peso que substituísse duas refeições por dia pela Fórmula 1 Europeia da Herbalife, um batido substituto de refeição. Estes batidos substitutos de refeição foram enriquecidos com proteína adicional. O outro grupo não usou um batido substituto de refeição e foi instruído a ingerir uma quantidade standard de proteína de uma dieta variada com controlo de calorias.

Durante os restantes nove meses do estudo, ambos os grupos usaram um batido substituto de refeição por dia como parte do seu plano e, os grupos mantiveram os diferentes níveis de ingestão de proteína da dieta ingerida durante os três primeiros meses.

Após um ano, todos perderam peso, mas o grupo de proteína elevada perdeu mais peso (em média quase 80% mais do que o grupo de proteína standard), mais gordura corporal e manteve a massa corporal magra. Significativa, no entanto, foi a descoberta de que no final do estudo, 64 por cento dos que integravam o grupo de proteína elevada foram considerados como estando em menor risco de problemas de saúde associados ao excesso de peso, comparado com os 41 por cento que ingeriram a quantidade standard de proteína.

“Sabíamos que a perda de peso seria alcançada por ambos os grupos,” disse Marion

Fletcher-Mors PhD, uma das investigadoras do estudo e chefe do Grupo de Investigação sobre Obesidade da Universidade de Ulm, na Alemanha, “mas descobrimos que a maior perda de peso foi alcançada por aqueles que integravam o programa de substituição de refeição.”

A Dra. Fletcher-Mors disse ainda, “As intervenções eficazes, tais como o uso de substitutos de refeição com proteína elevada para a perda de peso, podem melhorar os factores de risco associados ao excesso de peso e afectar a vida de milhões de pessoas”.

A Dra. Flechtner-Mors é membro do Conselho Nutricional da Herbalife. O Conselho Nutricional da Herbalife é constituído por especialistas notáveis, de todo o mundo, nos campos da nutrição e da saúde, que ensinam e dão formação, aos Distribuidores Independentes Herbalife, sobre os princípios da nutrição, actividade física e estilo de vida saudável.

O Conselho Nutricional da Herbalife é presidido por David Heber, M.D., Ph.D., director do Centro de Nutrição Humana da Universidade da Califórnia, Los Angeles (UCLA).
