



Los motivos para bajar de peso van más allá de lo estético

Bajar de peso es un propósito de año nuevo muy común, y admirable, que muchos de nosotros nos hacemos año tras año. Desafortunadamente, mucha gente disminuye su determinación, ¿en lugar de su peso! Este año te desafío a que sigas firme en tu propósito de eliminar ese peso de

sobra para que puedas cosechar los múltiples beneficios que eso conlleva. Con seguridad vas a lucir mejor, pero la importancia de bajar de peso va más allá de la vanidad. Es algo imprescindible para la buena salud. Las investigaciones siguen demostrando lo importante que es mantener un peso saludable para prevenir una gran cantidad de enfermedades y malestares.

La cardiopatía, la diabetes, incluso el Alzheimer pueden estar relacionados con el sobrepeso y la obesidad. Con un número de personas obesas que asciende a 300 millones en todo el mundo, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el riesgo de mayores problemas a la salud es preocupante.

La buena noticia es que Reliv puede hacer frente a esta crisis de salud. Hemos desarrollado productos nutricionales superiores –Simplicity®, Cardiosentials® y GlucAffect®– diseñados especialmente (y probados clínicamente en el caso de los dos últimos) para favorecer la reducción de peso, y combatir la cardiopatía y el síndrome metabólico, precursor éste de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Con Reliv de tu lado, puedes bajar de peso, mejorar la salud de tu corazón y disminuir el riesgo de contraer diabetes, para tener un año nuevo más saludable y sobre todo, una vida llena de salud.

A tu salud,

Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente del Consejo y Director Científico de Reliv.

Estas afirmaciones no han sido examinadas por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA)

Los productos de Reliv no tienen como fin diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.

Beneficios a la salud como recompensa por bajar de peso

Cerebro. Un estudio reciente descubrió que el sobrepeso ocasiona una degeneración cerebral que trae como resultado una menor cantidad de tejido cerebral respecto de las personas con un peso normal. Esta disminución del tejido cerebral agota tus reservas cognitivas y aumenta tu riesgo de padecer Alzheimer y otras enfermedades que atacan el cerebro. En resumidas cuentas, puedes disminuir en gran medida el riesgo de padecer Alzheimer comiendo saludablemente y manteniendo el peso bajo control.

Sueño. Bajar solamente un 10% del peso corporal puede mejorar los patrones de sueño en aquellas personas con apnea de sueño obstructiva y traer como resultado menos somnolencia durante el día.

Dolor de Articulaciones. Las mujeres con sobrepeso tienen cerca de cuatro veces más riesgo de osteoartritis en las rodillas, una enfermedad muy común de las articulaciones. En el caso de los hombres con sobrepeso el riesgo es cinco veces mayor. Pero unos estudios mostraron que por cada 11 libras que una mujer baje, su riesgo de artritis de rodillas disminuye más del 50%. Probablemente se puedan ver beneficios similares en los hombres.

Presión arterial. Incluso bajar 10 libras puede disminuir tu presión arterial. La reducción de peso tiene su efecto más importante en aquellas personas con sobrepeso que ya tienen hipertensión.

Azúcar en la sangre. Bajar de peso puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre y permitirles a algunas personas con diabetes del tipo 2 reducir su medicación.



Síndrome Metabólico: El camino directo a la Cardiopatía y la Diabetes

El síndrome metabólico es un conjunto de enfermedades que incluye hipertensión, exceso de grasa abdominal, y niveles elevados de colesterol y de azúcar en la sangre. La enfermedad del síndrome metabólico incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, infartos y diabetes.

Pero un estudio realizado por el Centro Vascular y Cardíaco *Methodist DeBakey* y por la Universidad Baylor de Medicina en Houston mostraron que al bajar de peso (al menos el 6.5% del peso corporal) en personas con síndrome metabólico, puede reducir considerablemente la presión arterial, la glucosa, los triglicéridos y el colesterol total, factores que provocan la cardiopatía. Y los beneficios entran en acción incluso antes de que alcances tu peso ideal.

Para un apoyo nutricional adicional: Se ha comprobado clínicamente que GlucAffect® de Reliv ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre y promueve la reducción de peso.

La reducción de peso disminuye el riesgo de diabetes



Al implementar cambios de estilo de vida enfocados en la reducción de peso, reducirás el riesgo de contraer diabetes.

Los resultados del Programa de Prevención de Diabetes demostraron que los cambios de estilo de vida —que incluyen el ejercicio, la reducción de calorías y el insumo de grasa, así como visitas periódicas al médico— redujeron en 58% el desarrollo de diabetes tipo 2 en personas con sobrepeso y consideradas con alto riesgo de contraer diabetes. Más aun, el Estudio de Resultados del Programa de Prevención de Diabetes revelaron que los pacientes con riesgo de contraer diabetes tipo 2, que implementaron cambios en su estilo de vida que incluían reducción de peso, también tuvieron menor presión sanguínea y menores niveles de triglicéridos.

Para resultados reales en la reducción de peso: El sistema Slimplicity® de Reliv combina un delicioso y satisfactorio licuado como sustituto alimenticio con Cápsulas Aceleradoras para controlar el apetito y quemar grasa.

La reducción de peso es Buena para tu corazón



Un estudio de dos años en la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, muestra que incluso el bajar un poco de peso puede resultar beneficioso al corazón y a los vasos sanguíneos.

Los participantes del estudio que bajaron de peso, experimentaron una mejora en la salud del corazón, incluso una disminución en el engrosamiento del músculo cardíaco, un mejor bombeo y relajación en las funciones del corazón, y un adelgazamiento de las arterias carótidas. Estos son resultados importantes. El engrosamiento del músculo cardíaco y la disminución de las funciones de bombeo y relajación pueden conducir a una insuficiencia cardíaca, una condición muy grave en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre al resto del cuerpo. El aumento en el espesor de las arterias carótidas —lo que puede causar ataques cardíacos y apoplejías—, está estrechamente ligado a la diabetes y a la hipertensión arterial.

Durante el estudio, personas muy obesas seguían dietas bajas en grasa o carbohidratos y se ejercitaban tres horas y media por semana. Ambos grupos de dieta bajaron alrededor del 9% de su peso corporal (22 libras en promedio), durante seis meses. Lo interesante es que los beneficios cardíacos aumentaron luego de bajar de peso, apareciendo de seis a 12 meses después de que comenzara el estudio. También mejoraron los niveles de triglicéridos y colesterol. Después de dos años, los participantes del estudio aún tenían un promedio de 9 libras menos respecto de su peso inicial y mantenían algunos de los beneficios cardíacos y vasculares que habían logrado.

Para beneficios adicionales a la salud cardíaca: Se ha demostrado clínicamente que CardioSentials® de Reliv reduce el colesterol total, el colesterol malo (LDL), los triglicéridos y los niveles de glucosa en la sangre, además de aumentar el colesterol bueno (HDL).

Fuentes:

Para obtener una lista completa de referencias de esta publicación, visita el anexo especial que se encuentra publicado en *Ciencia y Salud Hoy* en el sitio web www.Reliv.com >> Los Productos >> Salud y Bienestar >> Ciencia y Salud Hoy.