

siken[®] diet

CONTROL DE PESO

Conclusiones

El método **dietline[®]** con **siken[®] diet**:

- Consigue una reducción de peso rápida.
- Reduce la masa grasa corporal y mantiene la masa muscular.
- Disminuye el volumen de abdomen, glúteos y muslos.
- Sin efecto yo-yo.
- Sin pasar hambre ni fatiga.
- Ayuda a adquirir hábitos alimentarios saludables.
- Ayuda a mantener el peso conseguido.
- El buen sabor y la variedad de sus productos facilita el cumplimiento de la dieta.
- Eficacia demostrada clínicamente.



DIAFARM
LABORATORIOS

Av. d'Arraona, 119-123
08210 Barberà del Vallès, Barcelona - España

www.siken.es

siken[®] diet

CONTROL DE PESO

método **dietline**[®]
estudio clínico

la dieta proteinada
**para una reducción
de peso eficaz**
sin renunciar al sabor



www.siken.es

La dieta **proteínada**

¿Qué es?

Es una **dieta a base de preparaciones hiperproteicas e hipocalóricas**, con bajo contenido en hidratos de carbono y grasas.

El aporte calórico se hace fundamentalmente a base de **proteínas de alto valor biológico**, produciendo una reducción rápida de peso a través de la pérdida de masa grasa y asegurando el mantenimiento de la masa muscular.

Las principales características de una dieta proteinada son:

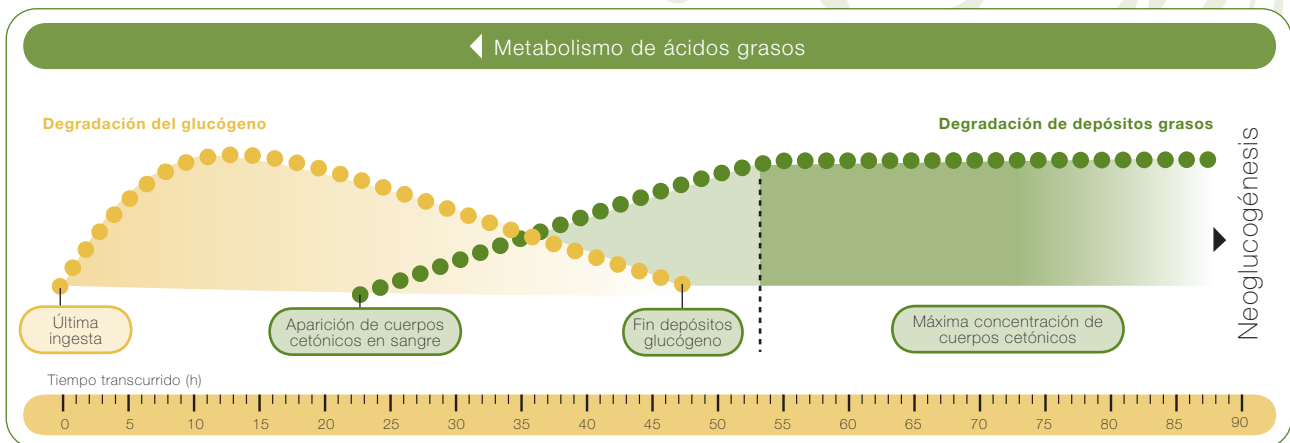
- aporte controlado de proteínas:
de 1,2 a 1,4 g por cada kg de peso al día
- bajo aporte de hidratos de carbono y grasas
- bajo aporte calórico

¿Cómo actúa?

- El **bajo aporte de hidratos de carbono y grasas** a través de la dieta proteinada produce los siguientes cambios metabólicos:
 - En las primeras horas, la supresión de hidratos de carbono activa la glucogenólisis, proceso por el cual **se obtiene energía por degradación del glucógeno** almacenado en hígado y músculos. Las reservas de glucógeno son limitadas y se agotan durante las primeras horas de ayuno.
 - Al mismo tiempo y sobretodo cuando las reservas de glucógeno empiezan a agotarse, se activa la vía alternativa de la beta-oxidación, por la que **se obtiene energía por degradación de los depósitos grasos** almacenados en el organismo. La hidrólisis de dichas grasas da lugar a la liberación de cuerpos cetónicos, que son los responsables de producir el estado de cetosis controlada que facilitará una rápida pérdida de peso.

Los cuerpos cetónicos tienen un **efecto "corta-hambre"**. A las 72 horas de haber iniciado la dieta, su concentración en sangre ya es suficiente para cortar el apetito. También tienen un efecto estimulante que **evita la sensación de fatiga** que producen algunas dietas.

- El **aporte elevado de proteínas** cubre las necesidades de nutrientes estructurales y evita la degradación de la propia masa proteica (muscular) para la obtención de energía, asegurando así el **mantenimiento de la masa muscular**. Como consecuencia, el metabolismo basal también se mantiene, no disminuye, por lo que se **evita el efecto yo-yo** después de la dieta.



La dieta proteinada aprovecha cambios metabólicos para perder peso maximizando la pérdida de grasa y minimizando la pérdida de tejido muscular, evitando el efecto yo-yo.

¿Qué se obtiene?

- Rápida reducción de peso
- Pérdida de la masa grasa acumulada
- Mantenimiento de la masa muscular
- Sin efecto yo-yo
- Sin pasar hambre ni fatiga

¿En qué se diferencia la dieta proteinada de otras dietas?

La dieta hiperproteica

Se basa en reducir drásticamente la ingesta de hidratos de carbono y aumentar la de proteínas de una forma no controlada:

- Sobrecarga del metabolismo hepático, renal y pancreático
- Déficit de vitaminas y minerales
- Puede haber un exceso de ingesta de grasas saturadas
- Dieta monótona y poco variada

La dieta hipocalórica

Se basa en reducir el aporte de todos los nutrientes:

- Pérdida de masa grasa y muscular
- Disminución del metabolismo basal
- Efecto yo-yo
- Puede no asegurar las necesidades nutricionales del organismo

El método **dietline**®

¿Qué es?

El método **dietline**® se basa en una **dieta proteinada** que combina una gran variedad de preparaciones hiperproteicas e hipocalóricas, los **productos siken® diet**, con alimentos convencionales.

Es una manera **eficaz, fácil y saludable** de reducción

y control de peso, sin necesidad de contar calorías ni pesar alimentos.

El método incluye la introducción progresiva de hábitos alimentarios que conducen a una alimentación equilibrada una vez finalizada la dieta.

¿Por qué?

El método **dietline**® con los productos **siken® diet**:

- Asegura un aporte proteico controlado de 1,2 a 1,4 g/Kg al día.
- Cubre las necesidades diarias de proteínas sin sobrecargar el organismo.
- Aporta proteínas de alto valor biológico sin grasas saturadas.
- Mantiene la masa muscular y las estructuras corporales, manteniendo así el metabolismo basal.
- Reduce la ingesta de hidratos de carbono y grasas.
- Es hipocalórico.
- Incorpora gradualmente alimentos convencionales haciendo la dieta variada y fácil de seguir.
- Ayuda a adquirir hábitos dietéticos saludables que permiten controlar el peso después de la dieta.
- **Es eficaz en la reducción de peso rápida a través de la pérdida de masa grasa, manteniendo la masa muscular.**
- **No produce hambre ni fatiga durante la dieta.**
- **No presenta efecto yo-yo después de finalizar la dieta.**

Los productos **siken® diet**

El método **dietline**® se realiza con productos **siken® diet**. Los productos **siken® diet** están diseñados para cubrir estrictamente los aportes proteicos y de otros nutrientes durante la dieta.

- Son hiperproteicos e hipocalóricos.
- Aportan un alto contenido en proteínas de elevada calidad nutricional.
- Tienen bajo contenido en hidratos de carbono, azúcares y grasas.
- No contienen conservantes.
- No contienen aspartamo ni glutamato.
- Se presentan en una gran gama con variedad de sabores y presentaciones.
- Eficacia demostrada y reconocida en Francia durante más de 10 años.

¿Cómo funciona el método dietline[®]?

El método dietline[®] se organiza en diferentes fases, cada una de ellas con pautas de alimentación concretas, combinando preparaciones **siken[®] diet** con alimentos convencionales. A lo largo de las distintas fases se van incorporando los distintos grupos de alimentos, detallados en una "Tabla de raciones y alimentos" que se incluye en cada caja de producto.

fase 0	fase 1	fase 2	fase 3
inicial	adelgazamiento	transición	estabilización
preparaciones siken [®] diet			
verduras lácteos	verduras lácteos frutas carne, pescado, huevos	verduras lácteos frutas carne, pescado, huevos pan, patatas y cereales	verduras lácteos frutas carne, pescado, huevos pan, patatas y cereales
El aporte de proteínas es exclusivamente de productos siken[®] diet , de elevada calidad nutricional y sin grasas, y de lácteos.	A las proteínas de los productos siken[®] diet , se añade el aporte de proteínas de carne, pescado y huevos.	Se añaden los hidratos de carbono.	Se mantiene el aporte de proteínas siken[®] diet sólo como tentempié. El resto de las comidas es con alimentos convencionales.

El método **siken[®] diet** dispone de 3 programas distintos a seleccionar según las necesidades de cada persona y de sus objetivos de pérdida de peso:

3 programas de pérdida de peso			
	hasta 3 Kg	de 3 a 5 Kg	de 5 a 9 Kg
fases	Plan ATAQUE 12 días	Plan ESTÁNDAR 24 días	Plan PROLONGADO 45 días
0 > Inicial	3 días	3 días	3 días
1 > Adelgazamiento	3 días	7 días	14 días
2 > Transición	3 días	7 días	14 días
3 > Estabilización	3 días mínimo	7 días mínimo	14 días mínimo

El objetivo del método dietline[®] es que cada sujeto reduzca el peso deseado de una forma rápida, fácil y amena, y que adquiera unos hábitos de dieta equilibrados que le permitan un mantenimiento del peso a largo plazo.

Para más información acerca del método dietline[®] entra en **www.siken.es**

Eficacia demostrada

Estudio clínico*

Estudio clínico observacional para evaluar la eficacia de un programa de adelgazamiento (método dietline®) basado en una dieta proteinada con preparaciones hiperproteicas e hipocalóricas (productos siken® diet). (Protocolo DF-SKD-007 / Informe Enero 2010).

Introducción

Se ha realizado un **estudio de intervención nutricional**, longitudinal, unicéntrico y abierto, **con un grupo de 41 individuos con sobrepeso** (grado I y grado II) y obesidad de tipo I, **para evaluar la eficacia del método dietline® con los preparados siken® diet**.

El estudio ha sido llevado a cabo por el Dr. Manuel Carrillo Blanchar (médico especialista en endocrinología) como investigador principal, en el centro médico ANAB (Área de Nutrición Avanzada de Barcelona).

Objetivos

- Evaluar la **eficacia** del **método dietline®** con los preparados **siken® diet** sobre:
 - la pérdida de peso
 - la variación en la composición corporal
 - la variación en las medidas antropométricas
- Evaluar el **efecto yo-yo** después de finalizar la dieta.
- Evaluar el **grado de satisfacción** del consumidor con relación a la eficacia y a las propiedades organolépticas de los productos.

Metodología

Se han incluido en el estudio 41 individuos de ambos sexos, de edades comprendidas entre 30 y 55 años, con sobrepeso (grado I y grado II) y obesidad de tipo I. Se incluyeron un 27% de sujetos con sobrepeso de grado I (IMC entre 25 y 26.9), un 41% con sobrepeso de grado II (IMC entre 27 y 29.9) y un 32% con obesidad de tipo I (IMC entre 30 y 34.9). El estudio fue completado satisfactoriamente por todos los participantes.

La intervención consistió en el seguimiento del **Plan Prolongado de 45 días** del **método dietline®** que consta de:

- **3 días en fase 0 (inicial)**
- **14 días en fase 1 (adelgazamiento)**
- **14 días en fase 2 (transición)**
- **14 días mínimo en fase 3 (estabilización)**

Durante el seguimiento de la dieta, los participantes asistieron a las **visitas médicas del estudio** a día 0, día 3, día 17, día 31 y día 45, coincidiendo con el final de cada una de las fases del método. También se efectuó una visita de seguimiento al cabo de 14 días de haber finalizado la dieta para valorar la ausencia del efecto yo-yo.

En estas visitas se realizaron las siguientes mediciones:

- **peso**
- **impedanciometría:** % de masa grasa, masa muscular y agua corporal
- **medidas antropométricas:**
 - perímetros: abdomen, cintura, glúteos, muslos y brazos.
 - pliegues: abdominal, muslo, tricipital

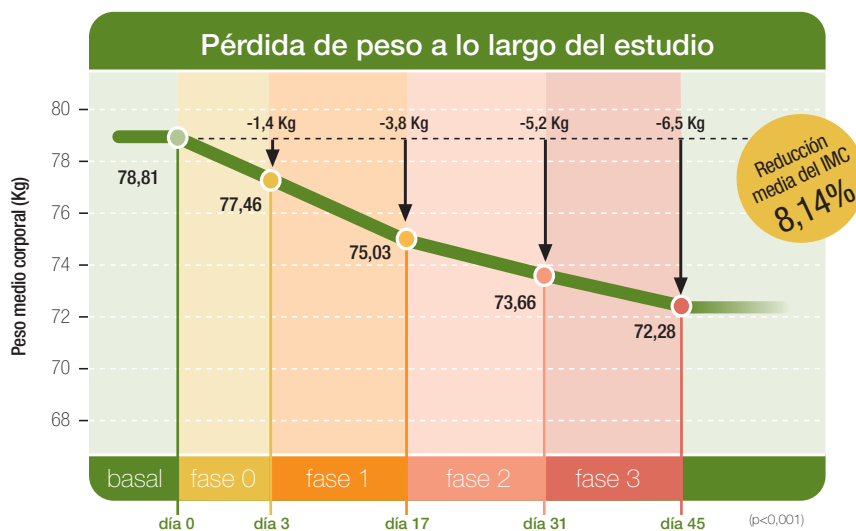
Al finalizar el estudio los participantes cumplimentaron un test de satisfacción sobre el método y los productos.

*Puede obtener más información sobre el estudio clínico accediendo a **www.siken.es**

Resultados

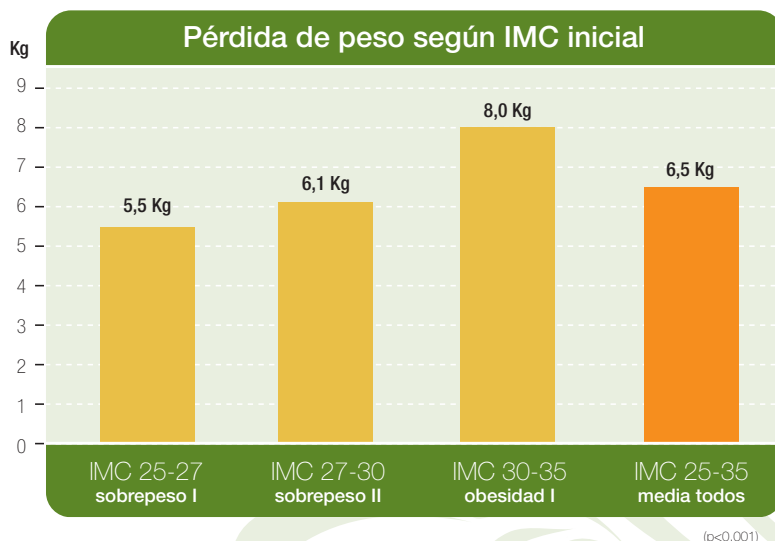
Pérdida de peso

Al final del Plan Prolongado los participantes perdieron hasta 10,9 Kg de peso, siendo la media de reducción total de 6,53 Kg $\pm$ 2,6 Kg.



- **A los 3 días** ya se observa una pérdida de peso significativa de **1,4 Kg $\pm$ 0,8 Kg** de media, llegando a un máximo de 3,5 Kg perdidos.
- **A los 17 días** los pacientes habían perdido **3,8 Kg $\pm$ 1,5 Kg** de peso, con un máximo de 7,8 Kg perdidos.
- **A los 31 días** los pacientes habían perdido **5,2 Kg $\pm$ 2,1 Kg** de peso, con un máximo de 9,4 Kg perdidos.
- La disminución media del IMC fue de **2,4 $\pm$ 0,9 Kg/m²**, equivalente a una pérdida del **8,14 $\pm$ 2,81%** respecto al IMC inicial.

La pérdida de peso ha sido relevante en cada una de las 3 categorías según IMC.

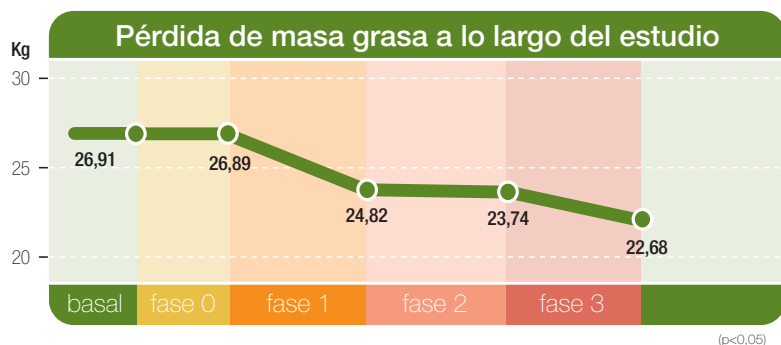


- Sobrepeso grado I: **reducción media de 5,5 Kg**, llegando hasta 9,5 Kg perdidos.
- Sobrepeso grado II: **reducción media de 6,1 Kg**, llegando hasta 10,2 Kg perdidos.
- Obesidad tipo I: **reducción media de 8,0 Kg**, llegando hasta 10,9 Kg perdidos.

Resultados

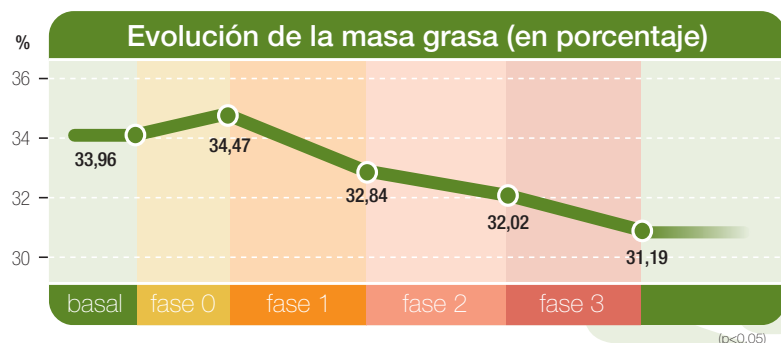
Evolución de la composición corporal: masa grasa y masa muscular

La pérdida de peso se relaciona fundamentalmente con la pérdida de masa grasa.

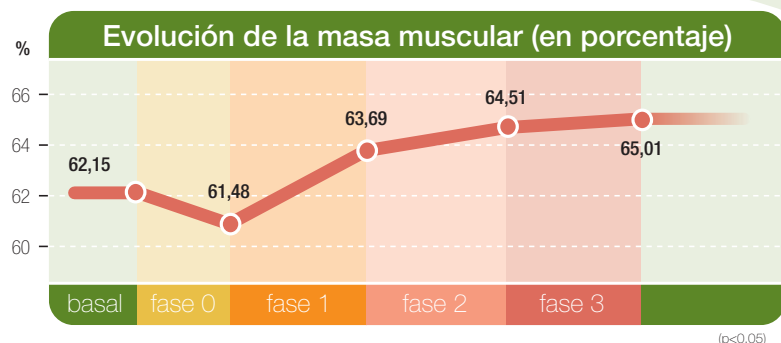


- Al finalizar el Plan Prolongado, el peso medio de **masa grasa perdida** es de **4,2 Kg $\pm$ 2,2 Kg**, llegando a registrarse valores de **hasta 8,2 Kg** de masa grasa perdida.

La composición corporal mejora sustancialmente: disminuye el porcentaje de masa grasa y aumenta el porcentaje de masa muscular.



- El **porcentaje medio de masa grasa disminuye un 2,6%**. Se observaron reducciones de masa grasa de **hasta el 7,3%**.



- El **porcentaje medio de masa muscular aumentó un 3,0%**. La pérdida de masa grasa y el **mantenimiento de masa muscular** resultó en este aumento sustancial del porcentaje de masa muscular en la composición corporal.

La mejora en la composición corporal se traduce en una figura más definida y estilizada, y evita la flacidez que provocan otras dietas.

Reducción de perímetros ↔

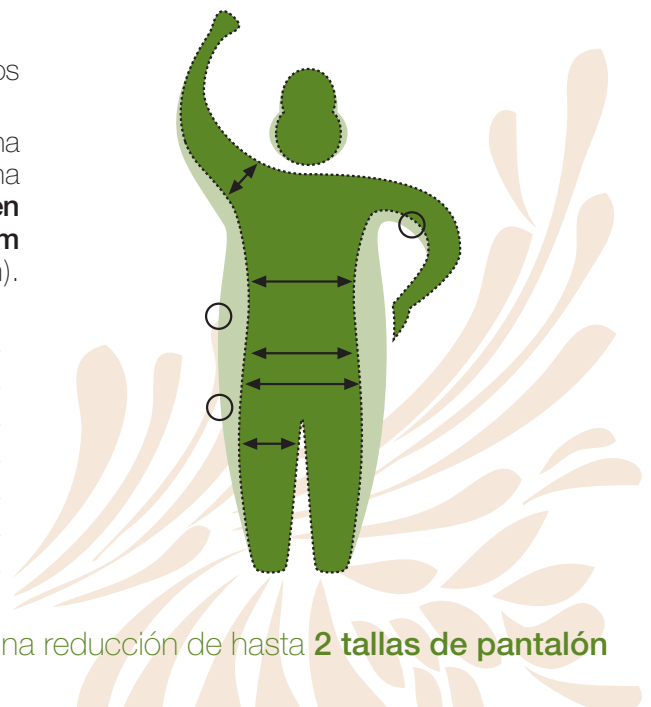
Todos los perímetros corporales disminuyeron significativamente, evidenciando la reducción del volumen corporal.

- A lo largo de la dieta, los perímetros corporales estudiados fueron disminuyendo gradualmente.

Una vez finalizado el Plan Prolongado, se consiguió una **reducción de hasta 17,60 cm de cintura** (con una media de $8,23 \pm 4,12$ cm), **hasta 17,83 cm de abdomen** (con una media de $8,14 \pm 4,63$ cm) y **hasta 19,03 cm de glúteos** (con una media de $5,76 \pm 3,72$ cm).

Perímetros	Reducción media*	Reducción máxima
brazo	2,18 cm	4,83 cm
cintura	8,23 cm	17,60 cm
abdomen	8,14 cm	17,83 cm
glúteo	5,76 cm	19,03 cm
muslo	4,14 cm	13,60 cm
Índice cintura/cadera	0,03 cm	0,09 cm

* $p < 0,005$



Esta disminución de perímetros es equivalente a una reducción de hasta **2 tallas de pantalón**

Reducción de pliegues ○

- Los pliegues corporales también fueron disminuyendo de una forma significativa y gradual a lo largo de la dieta.

Una vez finalizado el Plan Prolongado, se consiguió una reducción de hasta 17,00 mm en el pliegue tricipital, 14,67 mm en el pliegue abdominal y 16,33 mm en el pliegue del muslo.

Pliegues	Reducción media*	Reducción máxima
Tricipital	3,28 mm	17,0 mm
Abdominal	7,33 mm	14,67 mm
Muslo	3,03 mm	16,33 mm

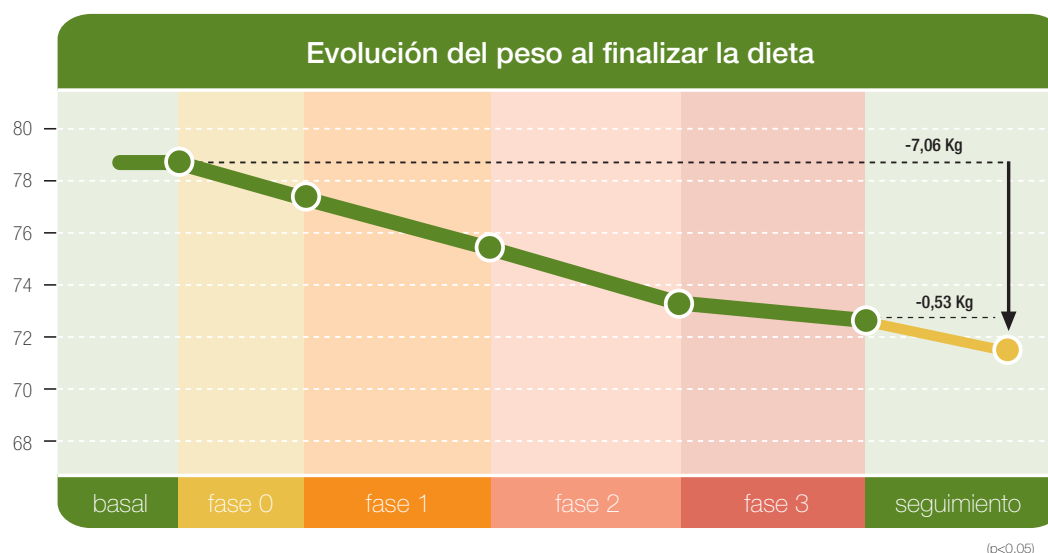
* $p < 0,005$

Eficacia demostrada

Resultados

¿Y el efecto yo-yo?

Se confirmó la ausencia de efecto yo-yo después de finalizar la dieta.



- **No hubo recuperación de peso** a los 14 días después de haber finalizado la dieta con el Plan Prolongado.
- Se observó además que los pacientes **siguieron perdiendo peso** después de finalizar la dieta, lo cual se atribuye al mantenimiento del metabolismo basal y a la mejora de los hábitos alimentarios adquiridos gracias al **método dietline®**.
- En estos 14 días de seguimiento, los pacientes **perdieron una media de 0,53 Kg de peso**, aunque esta disminución no fue estadísticamente significativa.
- La **reducción total de peso** experimentada a lo largo de todo el estudio (Plan Prolongado más 14 días de seguimiento) fue **de 7,06 Kg $\pm$ 3,12 Kg**, llegando hasta un máximo de 12,60 Kg de peso perdido.

Grado de satisfacción:

Los pacientes se mostraron muy satisfechos con el método **dietline[®]** y con los productos **siken[®] diet**. Coincidieron en la **alta eficacia** del método y el **buen sabor** de sus productos.

... la **eficacia** del método **dietline[®]**?

- el 100% considera que es eficaz para **perder peso de una forma rápida**.
- el 100% considera que es eficaz para **eliminar el exceso de grasa** rápidamente.
- el 100% considera que **ha mejorado su figura**.
- el 90-95% considera que el **volumen de abdomen, glúteos y muslos ha disminuido**.
- el 91% considera que es **más eficaz que otras dietas** seguidas.
- el 95% valora positivamente la **ausencia de efecto yo-yo**.

... la **tolerabilidad** del método **dietline[®]**?

- el 83% **no ha pasado hambre** durante la dieta.
- el 94% considera que la **saciedad** ha sido mayor que con otras dietas.
- el 85% **no ha notado fatiga** durante la dieta.
- el 90% considera que su **estado de ánimo ha sido bueno** durante la dieta.

... la **facilidad** del método **dietline[®]**?

- el 90% considera que es una **dieta fácil de seguir**.
- el 98% considera que **los productos siken[®] diet son fáciles de preparar**.
- el 75% considera que es una dieta que **se adapta a su estilo de vida**.
- el 100% **recomendaría esta dieta** a otras personas.

... los **productos siken[®] diet**?

- el 70% considera que tienen un **sabor agradable**.
- el 98% considera que **son fáciles de preparar**.
- el 73% considera que tienen **mejor sabor que los productos de otras dietas**.