

NUTRICIÓN ESTRATÉGICA PARA EL MANEJO DEL PESO

PRESENTADO POR: Ram Chaudhan, Ph.D. FACN, CNS
Vicepresidente ejecutivo, jefe de la oficina científica
FORTITECH®

02.01.07

VISTAZO GLOBAL: OBESIDAD Y COMPLICACIONES RESULTANTES

La obesidad es una importante preocupación de salud para todos los países, ya sean desarrollados o en vía de desarrollo. Los estimados de la expansión de la crisis de la obesidad global son claramente asombrosos. Aproximadamente 1.600 millones de adultos en el mundo están actualmente en sobrepeso y 400 millones son obesos. 20 millones de niños menores de 5 años están en sobrepeso. En Estados Unidos aproximadamente el 19% de los niños entre 6 y 11 años, el 17% de los adolescentes entre los 12 y los 19 años y el 45% de los adultos están en sobrepeso.

Una persona puede decir que se encuentra en sobrepeso si el peso de su cuerpo excede un estándar fijo considerado como su peso ideal. Este exceso de peso corporal puede ser debido a un exceso de músculo, como se ve en los físico-culturistas y en algunos atletas, pero más frecuentemente es debido a un exceso de calorías almacenadas en forma de grasa corporal. La obesidad específicamente se refiere a un exceso de grasa corporal que también se encuentra en aquellos que están en sobrepeso. Una medida común de la obesidad es el llamado Índice de masa corporal o BMI por sus siglas en inglés, el cual esta basa en la medición del peso corporal ajustado para la altura. En la descripción del BMI en poblaciones, los términos “sobrepeso” y “obeso” usualmente se refieren a grados ascendentes de relativa gordura corporal.

¿Estoy en sobrepeso u obeso? Un sencillo cálculo aproximado para estimar su propio BMI es dado siguiendo estos tres pasos: (1) Multiplique su peso en libras por 700, (2) divida el valor por su altura en pulgadas y (3) vuelva a dividir el resultado por su altura en pulgadas. (En unidades internacionales, simplemente divida su peso en Kilogramos por su altura en metros y nuevamente divida el resultado por su altura en metros.)

De acuerdo al instituto nacional de salud (NIH) y a la Organización Mundial de la Salud (WHO), usted esta en sobrepeso si su BMI esta entre 25 y 29.9 y es obeso si su BMI es igual o mayor de 30. Si se encuentra en alguna de estas categorías, no estará solo, para el año 2015, 2.300 millones de personas estarán en sobrepeso y 700 millones serán obesos.

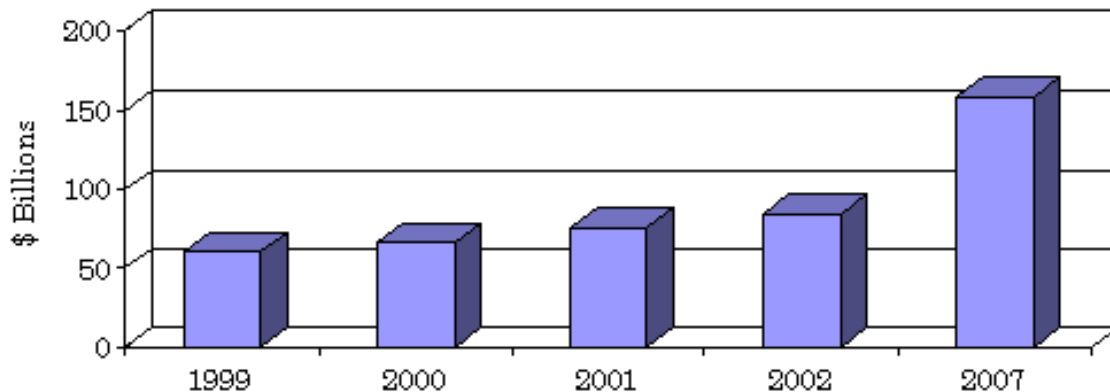
¿Qué importancia tiene que este obeso? Los costos personales y sociales de las enfermedades relacionadas con la obesidad son enormes. Erradicar la obesidad es importante, por que esta incrementa el riesgo de desarrollar varias enfermedades crónicas como enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer, y osteoporosis. A sido estimado que individuos que están obesos tienen entre un 10 y un 50% de aumento en el riesgo de todas las causas de mortalidad. La mayoría de este incremento es debido a la enfermedad cardiovascular. Personas con un BMI >40 tienen ratas de muerte por cáncer que son 50% mayores en hombres y 60% mayores en mujeres que sus contrapartes con peso normal. La obesidad es también el factor de riesgo numero uno para desarrollar diabetes tipo 2, una enfermedad que se espera se incremente en un 50% en los próximos 10 años. Mujeres jóvenes a la edad de 18 años con un BMI >35 tienen 7 veces más riesgo de desarrollar una severa hipoosteoartritis cuando sean mayores.

EL MERCADO DEL MANEJO DEL PESO

El manejo del peso es un proceso continuo en el cual una persona necesita balancear exitosamente su ingesta calórica y su gasto energético, así como controlar las relaciones de acumulación o pérdida de grasa corporal. Esta es una dura acción de balance que requiere valoración periódica y buena afinación, por que incluso un pequeño desajuste en déficit o excesos energéticos conducirá a cambios significativos en grasa corporal con el tiempo. Considere el siguiente ejemplo. Usted tiene 30 años, mide 1.73 m. de altura y pesa 68 Kg. Su BMI es de 22.7 y se encuentra en la categoría ideal para el tamaño de su cuerpo. Ahora, su estilo de vida varía un poco (un poco menos de ejercicio quizá o un nuevo hábito alimenticio), cambiando su balance energético en solo 50 calorías por día. Pasados 10 años, ahora usted tiene cuarenta años. Usted no ha crecido ni un poco, por supuesto, pero ahora cuando se para en la balanza usted pesa 90 Kg. Su BMI es de 30. ¡Usted está obeso!

Considerando la epidemia de obesidad y el crecimiento permanente de personas con sobrepeso, el mercado de la industria del manejo del peso es igualmente ¡enorme y creciendo! El negocio de la pérdida de peso continúa en boom en los Estados Unidos.

Mercado Americano al menudeo de productos y servicios para la pérdida de peso, 1999-2007 (US\$ Billions)



TOMADO DE BC CINC. <http://www.bccresearch.com/RepTemplate.cfm?reportID=228&RepDet=HLT&cat=fod&target=repdetail.cfm>

El mercado total de productos y servicios para la pérdida de peso en los Estados Unidos podría alcanzar US\$ 160.000 millones en el 2007 (el doble del mercado en 2002). De acuerdo con un informe de Business Communication Company (BCC, Inc.), el mercado mundial de productos y servicios para la pérdida de peso fue de US\$ 240.000 millones en el 2002 entre personas por fuera de los Estados Unidos, calculado como las 2/3 partes del gasto total mundial. Productos lácteos, de panadería y los cereales son las categorías líderes en el desarrollo de productos para la pérdida de peso, con un crecimiento en nuevos productos desarrollados de aproximadamente el 35% en los últimos 4 años. En el mercado de productos para la pérdida de peso, el mercado de alimentos bajos en calorías es el más amplio segmento, seguido de las bebidas bajas en calorías. El tercer más grande segmento de productos o servicios son los suplementos.

NECESIDADES DE NUTRIENTES ESPECIALES PARA PERSONAS HACIENDO DIETA.

Una reducción en la ingesta calórica no esta acompañada por una reducción paralela en la necesidad de micro-nutrientes. Por consiguiente, es importante para las personas que están haciendo dieta comer productos dietéticos enriquecidos en nutrientes para proteger su estado nutricional y su salud. En práctica, esto es extremadamente difícil de alcanzar dados los alimentos usualmente aceptables escogidos por las personas que están haciendo dieta y provee una importante razón para el desarrollo y mercadeo de productos fortificados con micro-nutrientes. Por ejemplo, una persona que esta haciendo dieta puede aumentar su consumo de ensaladas verdes y otros vegetales y de esta manera incrementar su ingesta de ciertas vitaminas, como folato, vitamina A y vitamina K. En la otra mano, la persona puede naturalmente evitar alimentos altamente calóricos como productos lácteos, huevos, carnes rojas y aceites vegetales, por consiguiente disminuyendo su ingesta de importantes minerales, como calcio, zinc y selenio, importantes vitaminas, como vitamina D, vitamina E y vitamina B12, y ácidos grasos esenciales.

Creciendo en popularidad están los también llamados ingredientes de saciedad, o supresores del apetito. Los ingredientes de saciedad tienen la intención de ayudar a las personas que están haciendo dieta a alcanzar o aumentar la sensación de llenura después de una comida. Estos pudieran, a su vez, ayudar a la persona a mantenerse positiva y con la fuerza de voluntad para cortar con los bocadillos entre comidas. Algunos de los ingredientes que son generalmente reconocidos para ayudar a aumentar esta sensación de llenura incluyen la Hoodia Gordonii, las proteínas, oligofruktosas, aceite de palma y varios extractos de hojas verdes, entre otros.

EL ROL DE LOS ALIMENTOS PARA EL MANEJO DEL PESO Y APLICACIONES FUNCIONALES

Para promover una pérdida de peso saludable, es necesaria una significativa reducción en la ingesta de calorías acompañada de un incremento en el consumo de energía. Estas conductas son frecuentemente difíciles de alcanzar y seguramente difíciles de sostener, dejando una sensación de fracaso y frustración entre un alto número de personas tratando de perder peso. Por ejemplo, en los Estados Unidos, 50 millones de personas al año toman una dieta para perder peso, pero solo el 5% de estas personas permanecerán enrolados en la larga carrera de mantener con éxito la pérdida de peso.

Productos alimenticios funcionales, específicamente diseñados para la pérdida de peso y para el manejo del peso a largo plazo, pueden jugar un papel importante en facilitar la lucha contra la obesidad. En adición a los suplementos y a las comidas y snacks pre-proporcionados, algunas de las aplicaciones populares que incorporan ingredientes para el control del peso incluyen barras de reemplazo de comida, aguas dietéticas y bocadillos. Estos productos necesitan ser no solamente amigables con el consumidor y organolepticamente placenteros, sino nutricionalmente sanos para ayudar a reducir la ingesta de calorías totales y de calorías a partir de la grasa, promoviendo el incremento en la ingesta de fibra dietaria y otros carbohidratos complejos y necesitan ser fortificados apropiadamente para proveer una segura y eficaz mezcla de los micro-nutrientes necesarios y de los componentes alimenticios funcionales biológicamente activos.

Además de los productos para la pérdida de peso, existe también una necesidad por productos especialmente diseñados que puedan ser usados por clientes que necesitan ganar peso o mantener el peso corporal ante una enfermedad crónica y catabólica debilitante, tal como algunos pacientes en el hospital, personas en recuperación de desordenes alimenticios, o aquellos con enfermedades catastróficas como el HIV-SIDA.

CALIDAD NECESARIA EN LOS PRODUCTOS DE CLIENTES INTERESADOS EN EL MANEJO DEL PESO

El manejo del peso es un componente importante de una buena salud más aún en el preciso contexto de pacientes que necesitan ganar o mantener el peso corporal, o de las necesidades más crónicas de la población general para perder exceso de peso y luchar contra el desarrollo de la obesidad. En todos estos casos, el cliente está interesado en la calidad del producto. La gente quiere productos que luzcan provocativos, huelan bien y se sientan bien en su boca. Ellos también quieren productos que sean eficaces y mejoren su salud. Mucha gente en dietas restrictivas, causadas por enfermedades o privación calórica intencional, tienen mayor riesgo de desarrollar deficiencias nutricionales. Productos para el manejo del peso deberían ser diseñados y fortificados para cubrir esas necesidades nutricionales especiales de estos grupos de clientes.

Adicionalmente, la población obesa está frecuentemente en alto riesgo de varias condiciones que pueden perjudicar su salud y su larga expectativa de vida, como son la presión sanguínea alta, colesterol alto en la sangre, o azúcar alto en la sangre. Estas condiciones aumentan su riesgo de importantes enfermedades mortales, como afección cardíaca, infarto, diabetes y afección renal. La adición de componentes funcionales alimenticios o botánicos puede ser particularmente benéfica para este grupo poblacional. Por ejemplo, la fortificación objetiva de estos productos para el manejo del peso con esteroides de plantas que bloqueen la absorción del colesterol, o con minerales anti-hipertensivos como el calcio, potasio y magnesio para combatir la hipertensión o con carbohidratos complejos y fibra dietaria soluble para frenar la absorción de la glucosa y reducir la hiperglicemia postprandial, puede ser particularmente benéfica.

UNA PALABRA DE AVISO RESPECTO A LA MODA DE LOS INGREDIENTES PARA LA PERDIDA DE PESO

Cada uno está buscando la receta mágica para la pérdida de peso en la ausencia de restricciones calóricas. Desafortunadamente, los científicos no han encontrado aún este santo grial, aunque hay muchos pretendientes al trono. Entre los más populares ingredientes para la pérdida de peso el único que parece tener alguna eficacia en la pérdida de peso es la efedra. Efedra, también llamada Ma huang, es una planta en la que naturalmente ocurre y se obtiene una sustancia que es un ingrediente activo principal llamado efedrina, el cual cuando es sintetizada químicamente es regulada como un narcótico. En años recientes, los productos de efedra han sido extensamente promovidos como una ayuda en la pérdida de peso. No obstante, la FDA reguló que suplementos dietéticos que contengan alcaloides de efedrina presentan un exorbitante riesgo de enfermedad o lesión. La siguiente tabla contiene una lista de ingredientes que, aunque han mostrado alguna promesa para potencialmente atacar la obesidad y perder peso, no han sido aún clínicamente probados para esto.

ALGUNOS INGREDIENTES NO PROBADOS PARA LA PERDIDA DE PESO		
Naranja amarga	Goma guar	Chitosan
Guaraná	Glucomanan	Dandelion
Cafeína	Psyllium	Cáscara
Malva silvestre	L-Carnitina	Laminaria
Yerba mate	Acido hidroxí-cítrico	Spirulina- Alga verde-azul
Cromo	Te verde	Guggul
Ginseng	Vitamina B5	Cidra vinagre de manzana
Acido linoléico conjugado	Regaliz	Piruvatos

COMBINACIÓN DE MÚLTIPLES INGREDIENTES PARA SATISFACER LAS APLICACIONES DE ALIMENTOS Y BEBIDAS PARA LA PÉRDIDA DE PESO.

Solo adicionando un ingrediente u o una combinación de ingredientes dirigidos a una condición de salud como el manejo del peso, no arroja seguridad de los resultados esperados. Problemas tales como interacciones, bio-disponibilidad, potencia y duración deben ser controlados. Por ejemplo, debido a que hay una relación inversa entre bio-disponibilidad y funcionalidad de un mineral específico, los factores que son responsables de incrementar la solubilidad de una sal mineral aumentarán realmente su reactividad o interacciones. De hecho, la misma solubilización incrementará el potencial de bio-disponibilidad. En otro ejemplo, los fabricantes deben empaquetar bebidas conteniendo Riboflavina o vitamina B12 en botellas cafés o en botellas con barreras UV para protegerla contra la degradación, debido a que este ingrediente es altamente inestable a la luz UV. Específicamente, la fortificación con minerales puede cambiar el color, sabor y apariencia, a menos que el productor calcule los desafíos particulares de usar minerales solos o combinados.

Adicionar múltiples ingredientes a los productos alimenticios y suplementos puede promover mejoras en la salud y tratar condiciones de salud específicas. Desde una perspectiva de negocios, la fortificación puede hacer también que los productos sean más comerciales. No obstante, mezclar nutrientes es una ciencia que implica considerar de muchos factores. Las Buenas Practicas claman por mezclas de alta calidad nutricional que orienten estos problemas y ganen la confianza del consumidor en el producto y en el rol que la nutrición puede jugar en mejorar la salud y el bienestar y en combatir enfermedades.