

SLENDERIIZ

RISULTATI DELLO STUDIO SULLA PERDITA DI PESO

VALUTAZIONE DI UN APPROCCIO MULTIFUNZIONALE ALLA PERDITA DI PESO, COMPREDENTE LA MODIFICA DELLO STILE DI VITA, UNA DIETA A BASSO INDICE GLICEMICO, GOCCE GIORNO E NOTTE NATURALI E CLINICAMENTE TESTATE, INSIEME A SUPPORTO NUTRIZIONALE.

ABSTRACT

Obiettivo: Valutare l'efficacia di un programma per la perdita di peso completo e multifunzionale, comprendente la modifica dello stile di vita, l'assunzione di acqua, gocce Giorno e Notte clinicamente testate, e l'integrazione nutrizionale ad alta densità.

Metodi e procedure di ricerca: Trentadue soggetti che desideravano perdere almeno 20 libbre (circa 9 kg) sono stati seguiti prima, durante e dopo un programma in aperto di 28 giorni. Ai partecipanti sono stati prescritti una dieta a basso indice glicemico, integrazione nutrizionale, gocce Giorno e Notte, ed esercizio fisico leggero facoltativo.

Risultati: La perdita di peso media è stata di 12,72 libbre (5,76 kg); gli uomini hanno perso in media 14,75 libbre (6,69 kg), mentre le donne 11,96 (5,42 kg), rispettivamente. Il che si traduce in una perdita di peso percentuale media pari al 6,52% in questo periodo di tempo. I partecipanti sono stati valutati anche in termini di perdita di centimetri in girovita, fianchi, torace e cosce, e la perdita media totale è stata di 10,87 pollici (circa 27,6 cm).

INTRODUZIONE

Secondo l'Organizzazione Mondiale per la Sanità, dal 1980 l'obesità a livello mondiale è raddoppiata, oltre 1,8 miliardi di adulti (di età superiore ai 18 anni) sono in sovrappeso, di cui 600 milioni sono obesi.¹ Gli adulti classificati come in sovrappeso hanno un BMI pari o superiore a 25 e gli adulti obesi pari o superiore a 30. Il nesso tra il peso corporeo e



lo sviluppo di malattie croniche è ampiamente documentato, quindi iniziare un programma per la perdita di peso efficace e sostenibile rappresenta un elemento critico per la loro prevenzione.

Come metodo migliore per il dimagrimento, la maggior parte delle soluzioni si concentra principalmente sulla riduzione dell'apporto calorico e l'aumento dell'esercizio fisico. La strategia e l'approccio più comuni si basano sull'introduzione di un numero inferiore di calorie rispetto a quelle bruciate. Una libbra (0,45 kg) di grasso corporeo è pari a 3.500 calorie; per perdere una libbra una persona deve limitare la propria dieta di 3.500 calorie e aumentarne l'uscita (attraverso il metabolismo basale e l'esercizio fisico). Se vengono spese 3.500 calorie rispetto a quelle assunte, è possibile perdere una libbra di peso (0,45 kg). In base a questo concetto diffuso, è opinione comune che si possano perdere in modo sicuro 1-2 libbre (0,45-0,9 kg) alla settimana.

Questo studio è stato ideato per investigare l'impatto di un approccio completo e multifunzionale alla perdita di peso, che vada oltre queste metodologie comunemente accettate, e che includa una modifica dello stile di vita, una dieta a basso indice glicemico e l'uso di integratori di supporto.

METODOLOGIA

Quarantuno partecipanti sono stati selezionati per lo studio iniziale, comprendente sia uomini che donne di un'età compresa tra 28 e 54 anni e con un peso iniziale compreso tra 140 e 354 libbre (63,5-160,5 kg).

¹ WHO (2016). Obesity and overweight. ACCESSED AUGUST, 2016. RETRIEVED FROM <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.

I partecipanti sono stati sottoposti a screening per valutare la loro volontà di rispettare il programma proposto di 28 giorni e il desiderio di perdere peso. I partecipanti hanno dichiarato di voler perdere almeno 20 libbre (circa 9 kg) e alcuni di loro erano atletici e volevano diventare più forti e più definiti come obiettivo secondario.

Ai soggetti è stato richiesto di rispettare il programma, che includeva un obiettivo giornaliero di 1.250 calorie, consumando esclusivamente i cibi compresi in un elenco di Alimenti approvati, un consumo minimo di 100 once (circa 3 litri) di acqua purificata, la sostituzione di un pasto (solitamente la colazione) con uno shake sostitutivo ad alta densità di nutrienti, la misurazione e la pesatura una volta alla settimana, la partecipazione a una videoconferenza settimanale, fotografie “prima e dopo”, l’uso delle gocce Giorno e Notte, e la stesura di un diario alimentare.

I soggetti sono stati fortemente incoraggiati a partecipare al webinar settimanale di controllo per condividere i propri risultati, fare domande ed eventualmente chiarire aspetti del protocollo.

LINEE GUIDA ALIMENTARI E PER LA DIETA:

I partecipanti hanno ricevuto un elenco completo di Alimenti approvati ed è stato chiesto loro di consumare esclusivamente i cibi ivi indicati. Tali alimenti sono stati selezionati per la densità di nutrienti, l’equilibrio di macronutrienti, e le proprietà di basso indice glicemico. Sono state comunicate anche altre linee guida, come per esempio la richiesta di scegliere opzioni biologiche ove possibile, di evitare cibi confezionati e trasformati, nonché un elenco di cibi e ingredienti specifici da non consumare.

ESERCIZIO FISICO:

Ai partecipanti è stata offerta la possibilità di iniziare un esercizio fisico leggero (passeggiata di 30 minuti per 2-3 volte alla settimana). Se invece svolgevano attività fisica regolare prima

dell’inizio dello studio, è stato chiesto loro di continuare.

INTEGRATORI:

A tutti i partecipanti è stato chiesto di usare le Gocce Giorno Slenderiiz (0,7 ml 15-20 minuti prima di ogni pasto) tre volte al giorno, e le Gocce Notte Slenderiiz una o due ore prima di coricarsi. Inoltre, è stato chiesto loro di non bere o mangiare dopo l’assunzione delle Gocce Notte.

In aggiunta, i partecipanti sono stati invitati a consumare uno shake PureNourish al giorno, usando acqua pura o non zuccherata, latte vegetale (di mandorla, cocco, canapa, anacardio, ma non latte di soia o riso), con la possibilità di aggiungervi una manciata di frutti di bosco o noci. Non è stata indicata l’ora in cui assumere lo shake, a condizione che fosse usato come snack.

Se i partecipanti stavano seguendo un regime di supporto nutrizionale prima dello studio, è stato chiesto loro di rispettare tale protocollo al fine di misurare accuratamente l’effetto del programma Slenderiiz.

GOCCE GIORNO

INGREDIENTI CHIAVE:

- Estratto di semi di cacao
- Caffèina naturale (da grani di caffè verde e guaranà)
- Estratto di tè verde
- Estratto di fagioli bianchi
- Cromo
- Cannella

BENEFICI PRINCIPALI DELLE GOCCE GIORNO:

Aiuta con soppressione dell’appetito/controllo della fame e degli ormoni: studi hanno dimostrato che l’estratto di semi di cacao e quello di fagioli bianchi aiutano contro gli attacchi di fame^{2,3}. Il cacao inoltre promuove una sensazione di benessere.^{4,5}

Assorbimento ritardato dei carboidrati: studi hanno dimostrato che l'estratto di fagioli bianchi sia in grado di inibire l'alfa amilasi^{6,7,8}, l'enzima che degrada i carboidrati. A sua volta, questo genera un assorbimento più lento dei carboidrati e uno svuotamento gastrico ritardato.^{9,10}

Aumento del metabolismo—la combinazione di epigallocatechina-3-gallato (di seguito indicata come EGCG) e caffeina aiuta ad aumentare il metabolismo e fornire energia.

Contribuisce al mantenimento dei normali livelli di glucosio nel sangue: studi hanno dimostrato che cromo^{11,12}, EGCG^{13,14}, e cannella^{15,16,17} hanno un effetto sui livelli di insulina e di glicemia. La cannella ha dimostrato di contribuire al mantenimento dei normali livelli di glucosio nel sangue; il cacao ha anche provato di avere un effetto positivo sul senso di fame.¹⁸

Effetto antinfiammatorio—in presenza di un'infiammazione, le cellule non assumono o processano i nutrienti con la solita efficienza. Sia la cannella, che il tè verde e il cacao hanno dimostrato di avere un effetto antinfiammatorio.

GOCCE NOTTE

INGREDIENTI CHIAVE:

- L-teanina
- L-glutammina
- Vitamina C
- Basilico santo
- Cordyceps Sinesis
- Astragale

BENEFICI PRINCIPALI DELLE GOCCE NOTTE:

Promuovono il riposo/sonno: la L-teanina è presente per fornire un senso di rilassatezza e calma.^{20,21,22} Il Cordyceps ha dimostrato di aumentare la durata del sonno²³ e le erbe adattogene supportano un sonno migliorato e aiutano contro lo stress.²⁴

Benessere—le erbe adattogene, come il basilico santo, il cordyceps e l'astragale²⁵, influiscono positivamente sull'umore. Anche la glutammina ha dimostrato di migliorare l'umore.²⁶

² Massolt, E.T., et al. (2010). Appetite suppression through smelling of dark chocolate correlates with changes in ghrelin in young women. Accessed August, 2016. doi:

³ Akyol, A., Dasgin, H., Ayaz, A., Buyuktuncer, Z. and Besler, H.

(2014). B-glucon and dark chocolate: a randomized crossover study on short-term satiety and energy intake. doi: 10.3390/nu6093863.

⁴ Sunni, A. and Latif, R. (2014). Effects of chocolate intake on perceived stress; a controlled clinical study. *International Journal of Health Sciences*, Vol. 8, No. 4.

⁵ Katz, D., Doughty, K., and Ali, A. (2011). Cocoa and chocolate in human health and disease. *Antioxidants & Redox Signaling*, Vol. 15, No. 10. doi: 10.1089/ars.2010.3697.

⁶ Barret, M.L. & Udani, J.K. (2011). A proprietary alpha-amylase inhibitor from white bean (*Phaseolus vulgaris*): a review of clinical studies on weight loss and glycemic control. *Nutrition Journal*, Vol. 10, No. 24. Retrieved from <http://www.nutritionj.com/content/10/1/24>

⁷ Udani, J., & Singh, B.B. (2007). Blocking carbohydrate absorption and weight loss: a clinical trial using a proprietary fractionated white bean extract. *Alternatives Therapies*, Vol. 13, No. 4.

⁸ Gamboa-Gomez, C.I., Rocha-Guzman, N.E., Gallegos-Infante, J.A., Moreno-Jimenez, M.R., Vazquez-Cabral, B.D., & Gonzalez-Laredo, R.F. (2015). Plants with potential use on obesity and its complications. Accessed August, 2016. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.17179/excli2015-186>.

⁹ Campbell, et al. (2016). The effects of a single-dose thermogenic supplement on resting metabolic rate and hemodynamic variables in healthy females—a randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over trial. *Journal of International Society of Sports Nutrition*. doi: 10.1186/s12970-016-0123-1.

¹⁰ PDR Staff, Medical Economics. (2004). PDR for herbal medicines, edition 3. Pgs. 408-412.

¹¹ Hoffman, N.J., Penque, B.A., Habegger, K.M., Sealls, W., Tackett, L., & Elmendorf, J.S. (2014). Chromium enhances insulin responsiveness via AMPK. *Journal of Nutritional Biochemistry*. doi: 10.1016/j.jnutbio.2014.01.007.

¹² Abdollahi, M., Farshchi, A., Nikfar, S., Seyyedifar, M. (2013). Effect of chromium on glucose and lipid profiles in patients with type 2 diabetes: a meta-analysis review of randomized trials. *Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences*, Vol. 16(1), Pgs. 99-114.

¹³ Liu, K., Zhou, R., Wang, B., Chen, K., Shi, L., Zhu, J., & Mi, M. (2016). Effect of green tea on glucose control and insulin sensitivity: a meta-analysis of 17 randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*. Retrieved from <http://ajcn.nutrition.org/>.

¹⁴ PDR Staff, Medical Economics. (2004). PDR for herbal medicines, edition 3. Pgs. 408-412.

¹⁵ Lu, T., Sheng, H., Wu, J., Cheng, Y., Zhu, J., & Chen, Y. (2012). Cinnamon extract improves fasting blood glucose and glycosylated hemoglobin level in Chinese patients with type 2 diabetes. *Nutrition Research*, Vol. 32, Pgs. 408-412.

¹⁶ Kannappan, S., Jayaraman, T., Rajasekar, P., Ravichandran, M.K., & Anuradha, C.V. (2006). Cinnamon bark extract improves glucose metabolism and lipid profile in the fructose-fed rat. *Singapore Medical Journal*, Vol. 47(10), Pg. 858.

¹⁷ Shihabudeen, H.M., et al. (2011). Cinnamon extract inhibits α-glucosidase activity and dampens postprandial glucose excursion in diabetic rats. *Nutrition & Metabolism*, Vol. 8, Pg. 46.

¹⁸ Katz, D.L., Doughty, K., & Ali, A. (2011). Cocoa and chocolate in human health and disease. *Antioxidants & Redox Signaling*, Vol. 15, No. 10. doi: 10.1089/ars.2010.3697.

¹⁹ Crozier, S.J., Preston, A.G., Hurst, J.W., Payne, M.J., Mann, J., Hainly, L., & Miller, D.L. (2011). Cacao seeds are a "super fruit": a comparative analysis of various fruit powders and products. *Chemistry Central Journal*, Vol. 5, No. 5.

²⁰ Lyon, M.R., Kapoor, M.P., & Juneja, L.R. (2011). The effects of L-theanine (Suntheanine®) on objective sleep quality in boys with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Alternative Medicine Review*, Vol. 16., No. 4.

²¹ Barrett, J.R., Tracey, D.K., & Giaroli, G. (2013). To sleep or not to sleep: a systematic review of the literature on pharmacological treatments of insomnia in children and adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of child and adolescent psychopharmacology*, Vol. 23, No. 10.

²² White, D.J., de Klerk, S., Woods, W., Gondolia, S., Noonan, C., & Scholey, A.B. (2016). Anti-stress, behavioural and magnetoencephalography effects of an L-theanine-based nutrient drink: a randomised, double-blind, placebo-controlled, crossover trial. *Nutrients*, Vol. 8, No. 53. doi: 10.3390/nu8010053.

²³ Lwin, K.M., & Lwin, M., K. (2014). Cordyceps sinensis (Berk.) Sacc. *Medicinal Plant Series*, Vol. 9.

²⁴ Panossain, A. & Wikman, G. (2010) Effects of adaptogens on the central nervous system and the molecular mechanisms associated with their stress—protective activity. *Pharmaceuticals*, Vol. 3(1). doi: 10.3390/ph3010188.

RISULTATI:

Dei 41 partecipanti, 32 hanno finito o completato il programma con un'aderenza al protocollo pari o superiore al 90%.

Nei 32 soggetti che hanno completato il programma, la perdita di peso media su un periodo di 28 giorni è stata di 12,72 libbre (5,76 kg) e la riduzione media misurata su girovita, fianchi, torace e cosce è stata pari a 10,87 pollici (27,6 cm). La percentuale media di grasso corporeo perso era pari al 6,52%. Questi dati erano tutti statisticamente significativi. La perdita di peso media giornaliera era di 0,454 libbre (205,9 gr) con un intervallo da 0,178 (80,7 gr) a 0,903 libbre (409,5 gr).

Criteri:	Media	Std Dev	DF	T
Perdita di peso totale (libbre)	12.72	5.33	32	13.49
Riduzione totale del girovita in pollici	3.33	1.23	32	15.36
Riduzione totale dei fianchi in pollici	2.92	2.11	32	7.83
Riduzione totale della coscia in pollici	2.05	2.65	32	4.37
Riduzione totale del torace in pollici	2.58	1.45	32	10.03
Riduzione totale in pollici	10.87	5.6	32	10.98
Percentuale di grasso corporeo perso	6.52	2.36	32	15.65

La percentuale di grasso corporeo perso era in media pari al 6,52%, con un intervallo da 2,6 a 12,8%.

Gli uomini hanno perso in media 14,75 libbre (6,69 kg), con un intervallo compreso tra 5,8 (2,6 kg) e 25,3 libbre (11,4 kg). Le donne hanno perso in media 11,96 libbre (5,42 kg), con un intervallo compreso tra 5 (2,2 kg) e 24 libbre (10,8 kg).

	Perdita media totale (libbre e pollici) Totale medio					% corporea media	
	Peso	Girovita	Fianchi	Cosce	Torace	Pollici persi	Perdita peso
Uomini	14.75	3.69	2.66	2.07	1.76	10.18	7.32
Donne	11.96	3.19	3.01	2.04	2.89	11.13	6.21

²⁵ Park, H., Kim, H.Y., Yoon, K., Kim, K.S., & Shim, I. (2009). The effects of astragalus membranaceus on repeated restraint stress-induced biochemical and behavioral responses. Korean Journal of Physiol Pharmacol, Vol. 13, Pgs. 315-319.

²⁶ Young, L.S. (1993). Patients receiving glutamine-supplemented intravenous feedings reports an improvement in mood. Journal of Parenteral & Enteral Nutrition Vol, 17, No. 5, Pgs. 422-427.

OSSERVAZIONI:

Dei 32 partecipanti che hanno completato lo studio, circa il 40% ha aggiunto esercizio fisico leggero 2-3 volte alla settimana, il 20% esercizio fisico pesante e il 40% non ha fatto esercizio fisico.

Circa il 60% ha partecipato alle chiamate settimanali di coaching. Come per qualsiasi programma di modifica dell'alimentazione e dello stile di vita, esisteva una curva di apprendimento e per garantire che l'aderenza al protocollo restasse elevata per tutti i 28 giorni, questi webinar costituivano un'opportunità per conoscere l'esperienza degli altri partecipanti e comprendere se avevano inavvertitamente consumato cibi non idonei, fornendo anche una soluzione correttiva. Il successo nella perdita di peso è dovuto per larga parte al supporto ricevuto durante questo percorso e al cambiamento delle vecchie abitudini che potevano costituire la causa dell'aumento di peso.

Nei partecipanti che hanno riportato senso di fame durante la sperimentazione, questo era dovuto quasi sempre a un esercizio fisico pesante, condotto oltre 4-6 volte alla settimana. Una volta offerto un aumento dell'apporto calorico per controbilanciare un consumo esteso di calorie durante il regime di attività fisica, la perdita di peso è continuata con un senso di sazietà maggiore.

È interessante notare che la perdita minore di peso nei partecipanti di sesso maschile è stata registrata tra coloro che svolgevano attività fisica pesante e desideravano una figura più longilinea e definita. La perdita minore di peso tra le donne è stata registrata da un soggetto che, sebbene abbia rispettato il programma per tutta la durata della sperimentazione, ha terminato le gocce dopo la terza settimana e pertanto non ha completato l'intero protocollo per 28 giorni.

Circa il 70% dei partecipanti impiegava anche un supporto nutrizionale aggiuntivo, ad esempio:

NUTRIFII OPTIMAL-V

E OPTIMAL-M —

in base alla dose raccomandata

NUTRIFII REJUVENIIX —

2 capsule 2 volte al giorno

NUTRIFII OMEGA-Q —

in base alla dose raccomandata

Anche se l'obiettivo di questo studio era valutare la perdita di peso, i partecipanti hanno riferito anche i seguenti miglioramenti alla loro salute generale:

- Sonno più riposante
- Maggiore energia
- Prestazioni sportive migliori
- Più resistenza
- Unghie più forti

L'aumento di resistenza ed energia, e il sonno migliore sono tutti effetti documentati dell'uso delle erbe adattogene. In aggiunta, è documentato che il cacao aiuta a migliorare il recupero dopo l'allenamento fisico.²⁷

I partecipanti che hanno sperimentato uno stallo temporaneo della perdita di peso durante i 28 giorni solitamente non introducevano abbastanza calorie, in quanto si sentivano soddisfatti con meno di 1.250 calorie. In seguito a questo, è stato chiesto loro di aumentare le calorie giornaliere aggiungendo grassi sani sotto forma di olio di cocco biologico crudo, avocado o noci crude. Nei programmi dimagranti a lungo termine, è comune riscontrare plateau temporanei del peso. I partecipanti sono stati informati di ciò ed è stato chiesto loro di continuare con le misurazioni, perché a volte quando la bilancia non scende, i centimetri calano comunque. Al fine di evitare delusioni e per vedere risultati continui, è stato chiesto ai partecipanti di pesarsi soltanto una volta alla settimana.

REAZIONI AVVERSE

Le reazioni avverse riportate includevano sbalzi di umore, battito accelerato (risolto immediatamente consumando carboidrati) e spossatezza.

ABBANDONO:

Dal momento che si trattava di uno studio sui consumatori e che l'onere risiedeva in gran parte sul rispetto del protocollo da parte dei partecipanti, si prevedeva una certa misura di abbandono. Pertanto, i soggetti che non aderivano per almeno il 90% al programma sono stati esclusi dallo studio.

IL FEEDBACK DI ALCUNI PARTECIPANTI:

“Negli ultimi 4 anni, sono riuscita a dimagrire di 13 chili seguendo varie diete, ma alla fine li ho sempre ripresi, con un effetto yo-yo. Seguendo questo programma, mi sono sentita molto meglio e meno gonfia. Nei primi due mesi, ho perso più chili che negli ultimi quattro anni. Rinunciare ai carboidrati non è stato poi così difficile. Le gocce mi hanno davvero aiutata con le voglie e dopo un paio di giorni non ne sentivo più la mancanza. Prima non ero mai riuscita a modificare le mie abitudini, ce l'ho fatta grazie al programma di test beta Slenderiiz.”

-Leonora

“Ho appena completato i miei 28 giorni del programma Slenderiiz e non riesco a credere ai risultati che ho ottenuto. Quando ho iniziato, il mio obiettivo era perdere un paio di chili e rimettermi in forma, ma ho ottenuto molto di più. Sono un pompiere di 43 anni, e papà di quattro bambini. Sono sempre stato attivo e in forma, e fino a poco tempo fa svolgevo Crossfit regolarmente. Ho partecipato a questo programma come spinta per ritornare in palestra e seguire un piano di allenamento regolare. Nel giro di poco tempo sono tornato in forma, ritrovando maggiore energia di prima. Quello che era iniziato come un percorso per il “dimagrimento” si è trasformato in un percorso di riscoperta. Ho ripreso un'alimentazione integrale e adoro come mi fa sentire”

-David

“Adoro i prodotti Slenderiiz, mi hanno aiutata davvero a perdere peso e a scegliere meglio gli alimenti. Ho perso 5,5 kg e 30 cm nei primi 28 giorni. Ho notato che avevo molta più energia

di prima prendendo le gocce e le ho trovate davvero comode da usare. Quelle per la notte mi hanno sicuramente aiutata a dormire meglio. Solitamente, mi sveglio al minimo rumore, mentre durante il programma dormivo sette ore per notte.”

-Laura

“Sono davvero soddisfatto dei prodotti e dei risultati. Ho perso quasi 7 chili. E non ho avuto fame per quattro settimane. All'inizio pensavo che 1.250 calorie fossero troppo poche. Ma è davvero molto più di quanto mi aspettassi!”

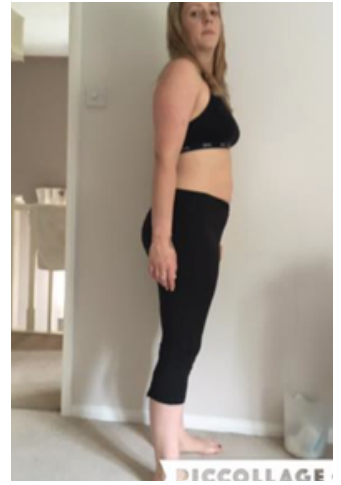
-Maarten



MAARTEN -16.5 LBS



LAURA - 12LBS



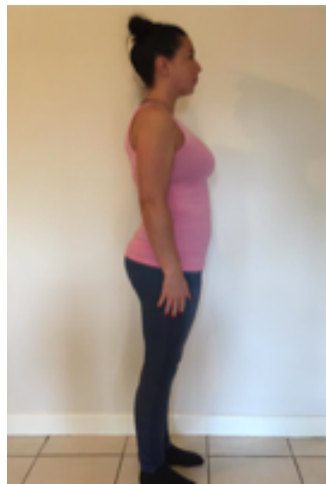
CONNIE - 19.5 LBS



ANDRE - 25.3 LBS



RACHEL - 11.75 LBS



RICONOSCIMENTI: QUESTO STUDIO È STATO FINANZIATO DA ARIIX ED È STATO CONDOTTO IN COLLABORAZIONE CON ERIKA ELMUTS, CN, CBT, MBA.