

<http://www.colombia.com/vida-sana/noticias/sdi/2103/dieta-rica-en-proteinas-reduciria-el-doble-del-perimetro-abdominal>

The screenshot shows a news article on the Colombia.com website. The article is titled "Dieta rica en proteínas reduciría el doble del perímetro abdominal" and is dated 18/Nov/2010. The main image shows a person's bare midsection with their hands resting on their abdomen. The article text discusses the benefits of a protein-rich diet for weight loss, citing a study by Ignacio Sajoux. The website header includes navigation menus for "Inicio", "Nutrición", "Sexualidad", "Salud Hoy", "Tendencias", "Anticonceptivos", and "P. Sexuales". A sidebar on the right contains a "Servicios" section with links to social media and a "Publicidad" section with a Vodafone advertisement. The footer includes a Facebook link and the Colombia.com logo.

colombia.com
Vida Sana

www.colombia.com
El portal que une a los colombianos

Bonos MI País
Marca gratis *142#
Infórmate aquí
power to you

Inicio | Nutrición | Sexualidad | Salud Hoy | Tendencias | Anticonceptivos | P. Sexuales | Histórico

Colombia.com / Vida Sana / Noticias / Detalle de noticia

Fecha y hora en Colombia: Viernes 19 de Noviembre de 2010 - 5:20:12 AM

COMPARTIR

Dieta rica en proteínas reduciría el doble del perímetro abdominal

Reducir la ingesta de grasas y azúcares aportando una cantidad de proteínas puede resultar beneficioso para perder peso.
Colombia.com -- 18/Nov/2010

Reducir la ingesta de grasas y azúcares aportando la cantidad de proteínas que necesita el organismo puede resultar beneficioso para perder peso ya que, según los resultados preliminares del estudio 'Prokal', puede incluso duplicar la reducción del perímetro abdominal que se conseguiría con una dieta hipocalórica.

En dicho estudio, en el que participaron 76 pacientes con obesidad, se ha tratado de demostrar la eficacia de lo que se conoce como 'Método Pronokal', una dieta proteinada que después de 60 días de seguimiento ha demostrado que puede ayudar a perder una media de 13,48 kilos de peso.

Esa pérdida de peso ha sido mucho mayor en comparación con el grupo de pacientes que inició una dieta hipocalórica, ya que la media de pérdida de peso en estos casos fue de 4,31 kilos.

Por otra parte, el perímetro abdominal de los pacientes que han seguido este novedoso método se ha reducido un promedio de 11,59 centímetros, a diferencia de los pacientes que han realizado dieta hipocalórica, que lo han reducido 5,43 centímetros.

Finalmente, el grupo que ha seguido el 'Método Pronokal' pierde peso a base de la pérdida de grasa, manteniendo el músculo (pérdida de 0,91 kilos de masa magra en 60 días de los 13,48 kilos perdidos), mientras que el grupo con dieta hipocalórica ha perdido 2,44 kilos de masa magra de los 4,31 kilos perdidos.

Según Ignacio Sajoux, medical adviser de Pronokal, estos resultados reflejan que se trata de "un procedimiento útil en el tratamiento para la obesidad y el mantenimiento del peso perdido a largo plazo", siempre que se lleve un abordaje multidisciplinar y se mantengan unos buenos hábitos alimentarios.

Servicios

- Colombia.com en Facebook
- Colombia.com en Twitter
- Compartir
- RSS
- Youtube
- Contactenos

Publicidad

Bonos MI País
Marca gratis *142#
Infórmate aquí
power to you

Relacionados + Vida Sana + Colombia.com

AD SERVING

Mobile

Convenient campaign booking for mobile phones, iPhones and BlackBerrys

ADTECH

Métodos Anticonceptivos

Horoscopo

Consulta tu horoscopo a clarío

Encuétranos en Facebook

Colombia.com

Dieta rica en proteínas reduciría el doble del perímetro abdominal

Reducir la ingesta de grasas y azúcares aportando una cantidad de proteínas puede resultar beneficioso para perder peso.

Colombia.com - - 18/Nov/2010



Reducir la ingesta de grasas y azúcares aportando la cantidad de proteínas que necesita el organismo puede resultar beneficioso para perder peso ya que, según los resultados preliminares del estudio 'Prokal', puede incluso duplicar la reducción del perímetro abdominal que se conseguiría con una dieta hipocalórica.

En dicho estudio, en el que participaron 76 pacientes con obesidad, se ha tratado de demostrar la eficacia de lo que se conoce como 'Método Pronokal', una dieta proteinada que después de 60 días de seguimiento ha demostrado que puede ayudar a perder una media de 13,48 kilos de peso.

Esa pérdida de peso ha sido mucho mayor en comparación con el grupo de pacientes que inició una dieta hipocalórica, ya que la media de pérdida de peso en estos casos fue de 4,31 kilos.

Por otra parte, el perímetro abdominal de los pacientes que han seguido este novedoso método se ha reducido un promedio de 11,59 centímetros, a diferencia de los pacientes que han realizado dieta hipocalórica, que lo han reducido 5,43 centímetros.

Finalmente, el grupo que ha seguido el 'Método PronoKal' pierde peso a base de la pérdida de grasa, manteniendo el músculo (pérdida de 0,91 kilos de masa magra en 60 días de los 13,48 kilos perdidos), mientras que el grupo con dieta hipocalórica ha perdido 2,44 kilos de masa magra de los 4,31 kilos perdidos.

Según Ignacio Sajoux, medical adviser de Pronokal, estos resultados reflejan que se trata de "un procedimiento útil en el tratamiento para la obesidad y el mantenimiento del peso perdido a largo plazo", siempre que se lleve un abordaje multidisciplinar y se mantengan unos buenos hábitos alimentarios.