

Disponibilizado por:



# Sopa Auxiliar no Gerenciamento de Peso

Opções nutracêuticas e fitoterápicas apresentam eficácia comprovada no auxílio da redução da circunferência abdominal e na relação de risco cintura/quadril<sup>4,8</sup>.



A associação de ingredientes bioativos é um complemento seguro, eficaz e saudável em um programa de redução de peso melhorando a composição corporal<sup>9</sup>.

A sopa é uma excelente maneira para prescrições nutricionais, aumenta a aderência ao tratamento e auxilia na promoção da redução de peso de forma saudável e eficaz<sup>10-17</sup>.

A obesidade é uma doença de etiologia não totalmente esclarecida. No entanto, existe certo consenso na literatura de que ela é causada pela interação de diferentes fatores, entre eles: interação de genes, ambiente, estilo de vida e fatores emocionais, conferindo a esta enfermidade uma natureza multifatorial<sup>1</sup>.

Clinicamente, é possível identificar alguns fatores que indicam a influência genética na obesidade, como a presença de pronunciada obesidade na infância ou adolescência ou ainda em indivíduos com história familiar de obesidade mórbida. Além disso, a obesidade é uma das manifestações descritas em vinte e quatro desordens mendelianas, como a síndrome de Prader-Willi e em seis tipos de desordens monogênicas não mendelianas, todas causando obesidade precoce na infância e que têm sido recentemente descritas<sup>2</sup>.

Outro fator importante e influente no desenvolvimento da obesidade é o ambiente moderno, o qual representa um potente estímulo para o desenvolvimento da obesidade. A presença de hábitos alimentares incorretos com aumento exagerado da ingestão calórica, o aumento do sedentarismo com diminuição da prática de atividade física, entre outros fatores são determinantes ambientais responsáveis pelo aumento da obesidade na sociedade moderna<sup>3</sup>.

#### ❖ Circunferência corporal e síndrome metabólica

Além do cálculo do IMC e da circunferência abdominal, existem atualmente outras formas de avaliar a gordura corporal e sua distribuição, entre elas a medição da espessura das pregas cutâneas, relação circunferência abdominal/quadril (RCQ) e as avaliações através de técnicas como a bioimpedância, ultrassonografia, tomografia computadorizada e ressonância magnética<sup>4</sup>.

De maneira geral, sugere-se a realização de avaliação combinada, associando a avaliação da circunferência abdominal com o IMC, proporcionando um diagnóstico mais seguro e fidedigno<sup>5</sup>.

#### ❖ Dieta

Alguns pontos devem ser enfatizados<sup>6</sup>:

- O tratamento dietético é mais bem-sucedido quando aliado ao aumento no gasto energético e a um programa de modificação comportamental;
- O sucesso de qualquer dieta depende de um balanço energético negativo;
- Para o sucesso do tratamento dietético devem ser adotadas mudanças na alimentação que perdurem por toda a vida;
- O método, a velocidade de perda de peso, o ajuste fisiológico e a habilidade de manter as mudanças comportamentais de dieta e atividade física é que determinarão o sucesso, em longo prazo, de qualquer programa de emagrecimento;
- Qualquer dieta prescrita para reduzir peso tem de considerar, além da quantidade de calorias, as preferências alimentares do paciente, o aspecto financeiro, o estilo de vida e o requerimento energético para a manutenção da saúde;
- Deve-se tomar cuidado especial com a ingestão de micronutrientes e a dieta deve condizer com as ingestões dietéticas diárias recomendadas.



Após consideração dos pontos acima descritos pode-se, então, definir o tipo mais adequado de dieta para cada paciente. Um bom exemplo de dieta envolve a adição de *shakes*, *sopas* ou barras de cereais nutricionais<sup>7</sup>.

#### ❖ Farmacoterapia:

Além dos fármacos tradicionais utilizados para o controle da ansiedade, compulsão e na promoção da saciedade, existem opções nutracêuticas e fitoterápicas que vem apresentando eficácia no auxílio da redução do peso, e, portanto, no tratamento da obesidade<sup>8</sup>.



#### ➔ ❖ Formas farmacêuticas em sopa:

A sopa é um alimento intemporal, atravessou séculos e civilizações, mantendo-se nos nossos dias com uma enorme importância social e nutricional. Quentes e saborosas, fáceis de preparar e apresentam grande variedade de sabores. A grande novidade no setor magistral é a possibilidade de personalizar a dose destas sopas, disponibilizando ao paciente um produto que, além de auxiliar na dieta, possui propriedades terapêuticas.

Vantagens das sopas:

- ✓ Dose individualizada;
- ✓ Dose personalizada;
- ✓ Fácil de administrar, não necessita de medidores;
- ✓ Garantem exatidão da dose a ser administrada;
- ✓ Maior facilidade de deglutição;
- ✓ Grande praticidade no preparo;
- ✓ Mascara o sabor desagradável de diversas substâncias;
- ✓ A rápida difusão dos pós permite obter níveis sanguíneos mais elevados e em um menor período de tempo e diminui o risco de provocar irritações locais no trato gastrointestinal.



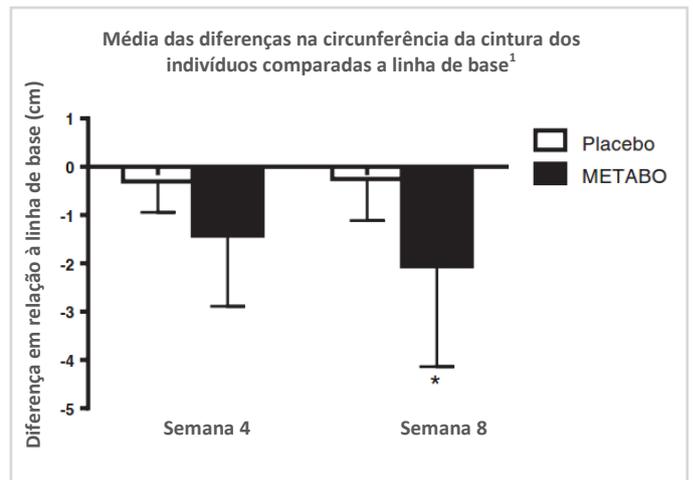
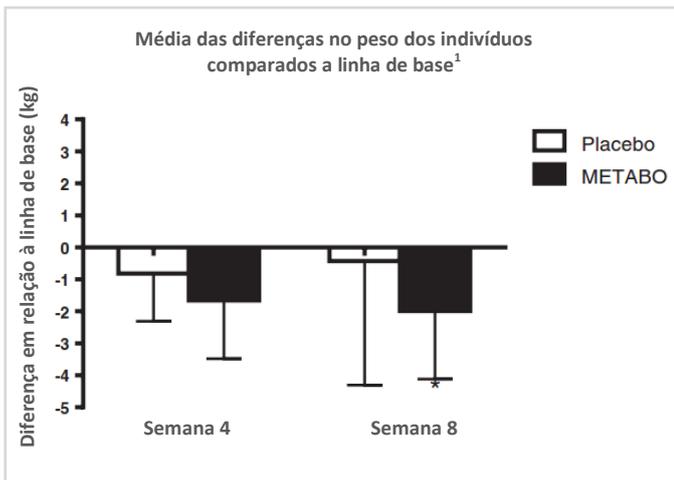
## Estudo avalia os efeitos da suplementação de uma associação de ingredientes sobre a composição corporal, redução de quadril e da circunferência da cintura em indivíduos com sobrepeso<sup>9</sup>.

Neste estudo randomizado, duplo cego controlado por placebo, 70 indivíduos obesos, porém saudáveis, foram aleatoriamente designados para dois protocolos de tratamento por 8 semanas.

METABO\* + dieta + exercícios

Placebo + dieta + exercícios

\*cetona de framboesa, cafeína, capsaicina, alho, gengibre e citrus aurantium.



### Resultados:

- 45 indivíduos completaram o estudo, e foram observadas diferenças significativas no peso corporal: METABO -2% VS placebo -0,5%;
- A diminuição da massa gorda foi mais expressiva no grupo METABO -7,8% em comparação ao placebo -2,8%;
- Pôde ser observado também o aumento da massa magra em maior volume no grupo METABO +3,4% vs +0,8%;
- A redução na circunferência da cintura foi mais pronunciada no grupo METABO -2,0% em comparação ao placebo -0,2%;
- Sobre a redução da circunferência do quadril, houve maior diminuição no grupo METABO -1,7% VS -0,4% do grupo placebo;
- Não foram observadas alterações na hemodinâmica sistêmica, nos parâmetros bioquímicos clínicos ou eventos adversos durante o estudo em ambos os grupos.



**A administração da associação de ingredientes bioativos mostra-se um complemento seguro e eficaz para um programa de perda de peso composto por dieta e exercício, aumentando as melhorias na composição corporal, reduzindo a circunferência da cintura e do quadril, além dos resultados mais rápidos aumentarem consideravelmente a adesão ao tratamento<sup>9</sup>.**



## Estudo *in vivo* avalia os efeitos antiobesidade da cetona de framboesa<sup>10</sup>.

A cetona de framboesa é o componente aromático majoritário da framboesa. Sua estrutura assemelha-se às estruturas da capsaicina e da sinefrina, compostos conhecidos por exercerem ações antiobesidade e por alterarem o metabolismo lipídico<sup>10</sup>.

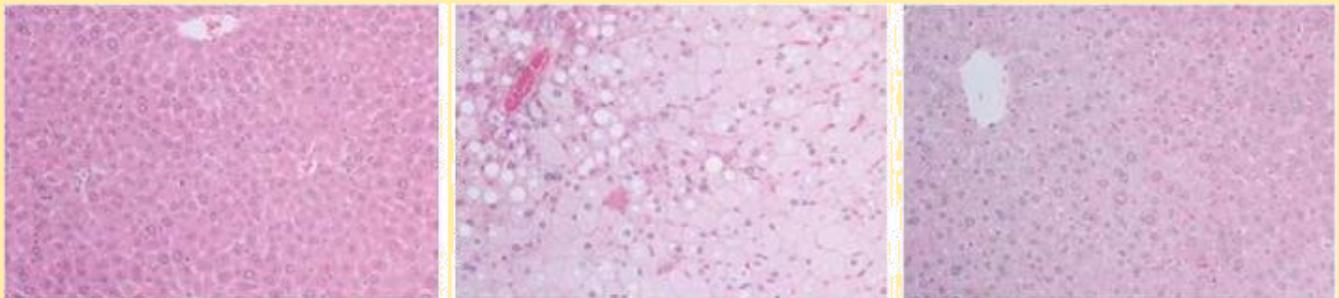
Neste estudo, ratos foram alimentados seguindo 3 tipos de protocolos durante 10 semanas: dieta normal, dieta com alto teor lipídico e dieta de alto teor lipídico + cetona de framboesa 0,5, 1 e 2%.



### Resultados:

- A cetona de framboesa impediu que os elevados níveis de lipídeo da dieta alterassem o peso corporal e o tecido adiposo presente no fígado e nas vísceras;
- A cetona de framboesa também reduziu os níveis de triglicerídeos hepáticos elevados pela dieta de alto teor lipídico;
- A lipólise induzida por epinefrina foi consideravelmente mais elevada após a administração de cetona de framboesa.

Corte histológico hepático dos indivíduos após os protocolos de estudo:



Dieta normal

Dieta de alto teor lipídico

Dieta de alto teor lipídico + 1%  
de cetona de framboesa



A capsaicina reduz a necessidade da ingestão diária de calorias, levando a redução do peso por manter o organismo em estado de saciedade por um período mais prolongado e suprime a fome, além de aumentar a temperatura corporal e o consumo de energia em repouso<sup>11,12</sup>.



Classificada como um *fat burner*, a cafeína aumenta o metabolismo, mas pode não ser potente o suficiente se ingerida sozinha diariamente ou em longo prazo como bebida na perda de peso. Ela aumenta o gasto energético (em repouso) e a oxidação lipídica (em repouso e durante exercícios de baixa intensidade)<sup>14</sup>.



A suplementação com *Z. officinale* exerce efeito protetor e impede o desenvolvimento da síndrome metabólica, exercendo efeitos positivos na redução do peso e melhora da resistência à insulina<sup>15,16</sup>.



O *C. aurantium* e seu alcaloide sinefrina estimulam a lipólise e aumentam o metabolismo basal, podendo ser utilizados em monoterapia ou em associação a outros fitoterápicos no tratamento do sobrepeso e da obesidade<sup>13</sup>.

**Mediante prescrição, a sopa mostra-se como uma excelente maneira para prescrições nutricionais. Quando usada como suplemento à dieta normal do paciente e rica em ingredientes bioativos, promove a perda de peso de forma saudável e eficaz<sup>10-17</sup>.**



A piperina possui grande afinidade para gorduras e age como um termo nutriente que aumenta o processo de absorção de certas substâncias no trato gastrointestinal por apresentar ação termogênica. Age também como estimulante da liberação de catecolaminas aumentando a demanda da absorção de nutrientes para suprir o



SOPA AUXILIAR NO GERENCIAMENTO DE PESO<sup>10-17</sup>

Framboesa Ketona	2%
ThermoSlim	6mg
Sinetrol EXP®*	750mg
Gengirol	1-4g
Cafeína anidra	300mg
Bioperine®	15mg
Max vegg	500mg
Excipiente para Preparação Extemporânea Sopa Sabor Cenoura qsp	10g

Administrar um sachê ao dia.

Adicionar o conteúdo em 200ml de água quente ou morna. Agitar até solubilizar.



A possibilidade de aliar um produto complementar à dieta hipocalórica aos benefícios à saúde é a grande vantagem deste produto. O Maxvegg não contém glúten ou corantes artificiais, possui constituintes com propriedades farmacológicas sinérgicas e benéficas para o controle de peso, incrementando à refeição propriedades nutracêuticas.

## Literatura Consultada

Pesquisado em Setembro de 2014.

1. Pena, M.; Bacallo, J. La obesidad en la pobreza : un nuevo reto para la salud publica. Washington: OPAS, 2000. (Publicación Científica, 576). 27-32.
2. Comuzzie AG, Williams JT, Martin LJ, Blangero J. Searching for genes underlying normal variation in human adiposity. *J Mol Med* 2001;79:57-70.
3. Samaras K, Kelly PJ, Chiano MN, Spector TD, Campbell LV. Genetic and environmental influences on total-body and central abdominal fat: the effect of physical activity in female twins. *Ann Intern Med* 1999; 130:873-82.
4. Erselcan T, Candan F, Saruhan S, Ayca T. Comparison of body composition analysis methods in clinical routine. *Ann Nutr Metab* 2000;44:243-8.
5. Molarius A, Seidell JC, Sans S, Tuomilehto J, Kuulasmaa K. Varying sensitivity of waist action levels to identify subjects with overweight or obesity in 19 populations of the WHO MONICA Project. *J Clin Epidemiol* 1999; 52:1213-24.
6. Tuah NA, Amiel C, Qureshi S, Car J, Kaur B, Majeed A. Transtheoretical model for dietary and physical exercise modification in weight loss management for overweight and obese adults. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011 Oct 5;(10):CD008066.
7. Metz JA, Stern JS, Kris-Etherton P, Reusser ME, Morris CD, Hatton DC, et al. A randomized trial of improved weight loss with a prepared meal plan in overweight and obese patients: impact on cardiovascular risk reduction. *Arch Intern Med* 2000;160:2150-8.
8. Allison DB, Fontaine KR, Heshka S, Mentore JL, Heymsfield SB. Alternative treatments for weight loss: a critical review. *Cr Rev Food Sci Nut* 2001;41:1-28.
9. Lopez HL, Ziegenfuss TN, Hofheins JE, Habowski SM, Arent SM, Weir JP, Ferrando AA. Eight weeks of supplementation with a multi-ingredient weight loss product enhances body composition, reduces hip and waist girth, and increases energy levels in overweight men and women. *J Int Soc Sports Nutr*. 2013 Apr 19;10(1):22.
10. Morimoto C, Satoh Y, Hara M, Inoue S, Tsujita T, Okuda H. Anti-obese action of raspberry ketone. *Life Sci*. 2005 May 27;77(2):194-204. Epub 2005 Feb 25.
11. Reinbach HC, Smeets A, Martinussen T, Møller P, Westerterp-Plantenga MS. Effects of capsaicin, green tea and CH-19 sweet pepper on appetite and energy intake in humans in negative and positive energy balance. *Clin Nutr*. 2009 Jun;28(3):260-5.
12. Ludy MJ, Mattes RD. The effects of hedonically acceptable red pepper doses on thermogenesis and appetite. *Physiol Behav*. 2011 Mar 1; 102(3-4):251-8.
13. Haaz S, Fontaine KR, Cutter G, Limdi N, Perumean-Chaney S, Allison DB. Citrus aurantium and synephrine alkaloids in the treatment of overweight and obesity: an update. *Obes Rev*. 2006 Feb;7(1):79-88.
14. Jeukendrup AE, Randell R. Fat burners: nutrition supplements that increase fat metabolism. *Obes Rev*. 2011 Oct;12(10):841-51.
15. Nammi S, Sreemantula S, Roufogalis BD. Protective effects of ethanolic extract of Zingiber officinale rhizome on the development of metabolic syndrome in high-fat diet-fed rats. *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 2009 May; 104(5):366-73.
16. Aggarwal BB. Targeting inflammation-induced obesity and metabolic diseases by curcumin and other nutraceuticals. *Annu Rev Nutr*. 2010 Aug 21; 30:173-99.
17. Patil U K, Singh A, Chakraborty A K. Role of piperine as a bioavailability enhancer. *International Journal of Recent Advances in Pharmaceutical Research*. 2011. 4:(16-23), 2230-9306.

