

**HIVITAL**  
foods

# COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

**FAT BURNER**





En este ebook sobre el **Fat Burner**, vamos a desglosar los siguientes conceptos:

## **L-CARNITINA**

**¿Qué es la L-Carnitina?**

**Más información sobre la L-Carnitina**

## **CLA**

**¿Qué es el CLA?**

**¿Para qué sirve el CLA?**

**Más información sobre el CLA**

## **GARCINIA CAMBOGIA**

**¿Qué es la Garcinia Cambogia?**

**¿Qué es el HCA?**

**¿Cómo funciona el HCA para perder peso?**

**Más información sobre la Garcinia Cambogia**

## **CAFÉ VERDE**

**¿Qué es el extracto de Café Verde?**

**Cuál es la composición del Café Verde**

**Beneficios del Café Verde**

**¿Para quién está indicado el Café Verde?**

**Efectos secundarios y contraindicaciones del Café Verde**

## **GLUCOMANANO**

**¿Qué es el Glucomanano?**

**Composición del Konjac**

**Beneficios del Glucomanano**

**Dosis recomendada de Glucomanano**

**Efectos secundarios y contraindicaciones del Glucomanano**

## **VINAGRE DE MANZANA**

**¿Qué es el Vinagre de Manzana?**

**Beneficios del Vinagre de Manzana**

**Más información sobre el Vinagre de Manzana**

# **PIMIENTA NEGRA**

**¿Qué es la Pimienta Negra?**

**Beneficios de la Pimienta Negra**

**Efectos secundarios y contraindicaciones de la Pimienta Negra**

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

# **L-CARNITINA**

## **¿Qué es la L-Carnitina?**

La L-Carnitina es el suplemento nutricional más popular dentro del ámbito deportivo. Se le atribuye máxima eficiencia durante la fase de definición o pérdida de grasa. Los deportistas no se benefician solo de eso, sino que también del aumento de energía, así como de la resistencia durante el entreno que proporciona la ingesta de L-Carnitina.

La L-Carnitina, también denominada Carnitina, Levocarnitina o Vitamina BT, es una amina sintetizada a partir de dos aminoácidos esenciales, la Lisina y la Metionina, y es un compuesto que tenemos en la mayoría de las células de nuestro organismo.

Además de los aminoácidos Lisina y Metionina, para sintetizar L-Carnitina, nuestro organismo precisa de hierro, vitamina B6, niacina y alfa-cetoglutarato. Del mismo modo, es necesario que cuente con vitamina C para que la L-Carnitina sea sintetizada perfectamente.

La L-Carnitina se presenta en dos formas, conocidas como D (Dextrogiro) y L (Levogiro), que son imágenes especulares de la misma molécula (isómeros). La forma D es inactiva y no se utiliza. La forma L es la molécula biodisponible y la que se utiliza.

Carnitina, es un término genérico puesto que existen diversos compuestos a base de Carnitina, como son la L-Carnitina Tartrato, la Acetil L-Carnitina o la Propionil L-Carnitina.

La Carnitina es una sustancia que desempeña un papel clave en el aporte energético al organismo puesto que transporta al interior de las células de los músculos los ácidos grasos necesarios para generar energía y tonificarlos. Además, también transporta los compuestos tóxicos al exterior de las células y está presente en tejidos como los músculos esqueléticos y cardíacos.

Entorno al 98% de las reservas de L-Carnitina del organismo se almacenan en los músculos, el corazón y el cerebro, habiendo también pequeñas cantidades en el hígado y en la sangre.

Resumiendo, diríamos que la L-Carnitina quema la grasa y ayuda a mejorar el rendimiento físico, contribuye a aumentar la energía y mejora la absorción y metabolismo de las grasas. Todo esto hace de este compuesto un básico para los deportistas que quieran mejorar el

rendimiento, reducir el cansancio y promover la pronta recuperación del cuerpo, tras el esfuerzo físico o mental.

## **Más información sobre la L-Carnitina**

Tenemos un ebook completo dedicado a la L-Carnitina.

Puedes descargarlo aquí:

<https://drive.google.com/file/d/14NAcJ9GvsZEsOpSO6XFohkNDYOn5HhJ/>

# **CLA**

## **¿Qué es el CLA?**

**CLA** es la abreviatura de **Ácido Linoleico Conjugado** (Conjugated Linoleic Acid) y son un grupo de ácidos grasos poliinsaturados que son isómeros posicionales y geométricos del ácido linoleico. Se trata de un ácido graso esencial (el organismo no lo sintetiza) producido por la flora intestinal de los animales rumiantes y debe ingerirse diariamente a través de la alimentación.

Juega un papel esencial en el metabolismo de la grasa, ya que no solo mejora la disponibilidad de las grasas consumidas, sino que también favorece la destrucción de las células grasas.

El **CLA** también estimula el metabolismo muscular y el funcionamiento del sistema inmunitario.

Además, el **CLA** también es un poderoso antioxidante que inhibe el crecimiento de los tumores de algunos tipos de cáncer y protege contra la aterosclerosis.

También tiene un efecto positivo sobre los niveles de azúcar y lípidos en sangre.

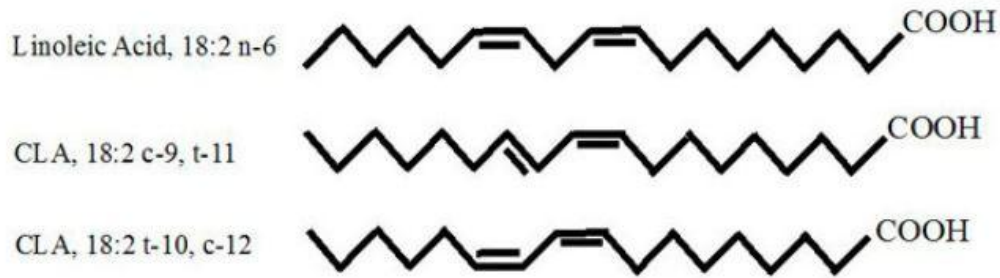
Podemos encontrar el **CLA** principalmente en los productos de carne roja y en los lácteos.

Muchos estudios clínicos han demostrado, durante más de veinte años, que el **CLA** ayuda a quemar la grasa corporal, a la vez que estimula la construcción de la masa muscular.

Por ese motivo el **CLA** es el suplemento dietético ideal para las personas que buscan “deshacerse de esos kilos de más” y al mismo tiempo mantener su masa muscular.

El término de ácido conjugado significa que ha sufrido un cambio en su estructura, y tiene que ver con la disposición de los dobles enlaces en la molécula de ácido graso.

Hay numerosos isómeros de **CLA**, aunque las principales son los isómeros cis-9, trans-11 (c9t11) y trans-10, y cis-12 (t10c12) que ofrecen la más alta bioactividad.



El isómero principal producido por los rumiantes es c9t11, y en este caso, los productos comerciales comúnmente contienen proporciones iguales de c9t11 y t10c12.

La investigación que se ha realizado sobre los efectos de CLA ha mostrado efectos beneficiosos contra la obesidad, el cáncer, la aterosclerosis y la diabetes, algunos de los cuales son un isómero específico.

Los seres humanos también producimos una pequeña cantidad de CLA de forma natural en el hígado pero como transformación del ácido linoleico (sin conjugar).

## **¿Para qué sirve el CLA?**

El destacado científico Michael W. Pariza estudioso del CLA explicó en la Universidad de Wisconsin-Madison, que el CLA reduce la capacidad del cuerpo para almacenar grasas.

También favorece la eliminación de la grasa corporal almacenada y su transporte a través del torrente sanguíneo para poder ser quemada por el organismo y convertida en energía. Los nutrientes importantes son transportados en grandes cantidades hacia las células de los músculos, produciendo un aumento de la masa muscular cuando se realiza ejercicio de forma regular.

Los nutrientes y las calorías, por lo tanto, se utilizan para construir músculo y no se almacenan como grasa corporal. Por lo tanto, el CLA es un ácido graso totalmente natural que destruye la grasa corporal y, al mismo tiempo, favorece la síntesis de proteínas y el desarrollo muscular.

Varios estudios muestran que el CLA es efectivo para aumentar el gasto metabólico incrementando la termogénesis y la quema de ácidos grasos a través de múltiples mecanismos de acción. Este

proceso implica un aumento de las proteínas desacoplantes (UCP) que ayudan a regular la eficiencia energética y se encargan, por ejemplo, de mantener la temperatura corporal cuando estamos expuestos al frío o incluso para quemar el exceso de calorías que ingerimos a través de la dieta.

La energía que viene de la oxidación de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas se usa para crear ATP. No obstante, si el procedimiento de oxidación no está bien acoplado, una porción de esa energía se pierde en forma de calor. Las UCP favorecen que se produzca ese desacoplamiento ayudando a que mayor energía se disipe, acelerando nuestro metabolismo basal y con ello favoreciendo la pérdida de grasa corporal. Estas proteínas son creadas sobre todo en las células del tejido graso pardo, aunque también se encuentran en otros tejidos como en el músculo. Pero además el aumento del metabolismo se explica porque el CLA favorece la síntesis de eicosanoides, que causan la liberación de neurotransmisores como la insulina, la serotonina, la epinefrina o la dopamina. Debido a ello se acelera el metabolismo de la energía y de la grasa.

### **EL CLA y la regulación de los niveles de azúcares**

Otro mecanismo por el cual el CLA es beneficioso para la pérdida de peso, es su rol para mejora la actividad de la insulina para que la glucosa y los ácidos grasos estén rápidamente a disposición de los músculos y no se almacenen en forma de células de grasa. También mejora la sensibilidad a la insulina, produciendo un efecto positivo sobre los niveles de azúcar en sangre.

### **CLA y bloqueo de la lipogénesis y adipogénesis**

Otro de los mecanismos del CLA es su cualidad para bloquear la lipogénesis y la adipogénesis.

La lipogénesis consiste en el hacinamiento de grasa en el interior del adipocito ya creado.

La adipogénesis es la diferenciación y creación de adipocitos nuevos. El CLA es una gran herramienta para evitar la acumulación de grasa en el interior del adipocito y además evitar su diferenciación e incluso su eliminación (apoptosis).

### **CLA y aumento de músculos**

Más que favorecer el aumento de masa muscular, el CLA evita que ésta se pierda durante las etapas de pérdida de peso y/o definición, por lo que nos podemos referir al CLA como un agente

“anticatabólico”. Al favorecer el uso de la grasa como fuente de energía, el CLA fomenta el ahorro energético de glucógeno y asimismo no usa los aminoácidos como fuente de energía en un marco de déficit calórico.

Además, el ácido graso CLA también tiene propiedades antioxidantes, bloqueando el efecto anti-catabólico del cortisol (la hormona del estrés).

### **CLA para fortalecer el sistema inmunitario y disminuir la inflamación**

El CLA podría ayudar a estimular la síntesis de anticuerpos, fortalecer el sistema inmune y disminuir las respuestas alérgicas o hipersensibilidad.

El CLA además parece ejercer un gran efecto antiinflamatorio.

### **EL CLA y la salud cardiovascular**

EL CLA ayuda a disminuir la creación de placa de ateroma, favoreciendo que se liberen sustancias con propiedades vasoactivas, bloqueando los procesos inflamatorios y disminuyendo los niveles de colesterol en las células espumosas encargadas de la aterogénesis. Existen evidencias científicas que aseguran que el CLA podría ser beneficioso para equilibrar la presión arterial alta y bloquear la agregación plaquetaria.

### **CLA como neuroprotector**

El CLA además podría tener grandes beneficios protectores frente a la toxicidad que provoca el glutamato en algunos tipos de alteraciones neurológicas que produce la muerte de las neuronas.

## **Más información sobre el CLA**

Tenemos un ebook completo dedicado al CLA.

Puedes descargarlo aquí:

[https://drive.google.com/file/d/10uJCBiKnIq\\_TMam8T0GSyGHtgwPBr\\_/](https://drive.google.com/file/d/10uJCBiKnIq_TMam8T0GSyGHtgwPBr_/)

# **GARCINIA CAMBOGIA**

## **¿Qué es la Garcinia Cambogia?**

La Garcinia Cambogia, que también recibe el nombre de Tamarindo Malabar, es una fruta utilizada para bajar de peso de un modo rápido que en la actualidad es bastante conocido.

Su componente principal es el HCA (Ácido Hidroxicítrico), que actúa de forma natural para bajar de peso.

La FDA de Estados Unidos (Food and Drug Administration) ha aceptado sus funciones en el ámbito del adelgazamiento para perder grasas, siempre y cuando se trate de un producto de Garcinia Cambogia que contenga más de un 40% de HCA.

Nuestro producto elaborado a partir de Garcinia Cambogia y Té Verde está formulado con un 60% de HCA.

La Garcinia Cambogia es una fruta tropical, fuente principal de Ácido Hidroxicítrico, que cuenta con una estructura química similar a la del Ácido Cítrico, desempeñando un rol esencial en la pérdida de peso.

Crece principalmente en el sur de la India, y la parte que más se utiliza con fines terapéuticos es la corteza del fruto. En la India se emplea desde hace años como especie y para el tratamiento de afecciones como las bucofaríngeas, los problemas digestivos o la hepatitis.

Sin embargo, en los países occidentales se está consolidando como un poderoso adelgazante gracias a sus efectos sobre el metabolismo de las grasas en el organismo y a su extraordinaria capacidad para producir sensación de saciedad.

## **¿Qué es el HCA?**

El HCA o Ácido Hidroxicítrico es un componente natural que forma parte de los Ácidos Cítricos que se encuentran en frutas como las limas y las naranjas.

Ahora bien, es en la cáscara de la Garcinia Cambogia donde se encuentra la mayor cantidad y concentración de HCA.

El HCA actúa reduciendo la excesiva formación de grasas en el organismo. Ello es posible porque el HCA inhibe a la enzima ATP Citrato Lipasa, generadora de los lípidos en el organismo, que tienden a almacenarse cuando hay exceso.

## **¿Cómo funciona el HCA para perder peso?**

Tal y como hemos comentado antes, el Ácido Hidroxicítrico se encarga de limitar la excesiva formación de grasas en el cuerpo, por lo que el organismo empieza a echar mano de las reservas de grasa acumuladas, produciendo una cantidad de glucosa mayor. De esta forma, incrementa la energía del organismo, indispensable para la actividad física diaria.

La importancia de este ácido radica también en que mejora el proceso digestivo, acelera el metabolismo y bloquea significativamente las ganas de comer y el apetito (efecto saciante), haciendo descender los niveles de ansiedad.

Uno de los problemas habituales a la hora de adoptar una dieta de adelgazamiento en la que abunden vegetales y frutas, es la aparición del deseo de ingerir alimentos azucarados. Y ahí es donde entra la Garcinia Cambogia que, al proporcionar sensación de saciedad, evita caer en la tentación de los picoteos y acostumbra al organismo a unas pautas alimenticias más saludables. De esta función se encarga el HCA, un compuesto natural estimulante de la quema de grasas.

## **Más información sobre la Garcinia Cambogia**

Tenemos un ebook completo dedicado a la Garcinia Cambogia.

Puedes descargarlo aquí:

<https://drive.google.com/file/d/1gSXnp6kakdAauAdnAQkCQriuhCkg2iOE/>

# **CAFÉ VERDE**

## **¿Qué es el extracto de Café Verde?**

El Café Verde es una variedad de café “crudo”, sin procesar. El extracto de Café Verde se obtiene a partir de los granos de café sin tostar.

El proceso de torrefacción no afecta a la cafeína contenida en la planta pero sí destruye una sustancia que se conserva cuando los granos de café no se tuestan: el Ácido Clorogénico (CGA), cuyas propiedades son adelgazantes.

Al mismo tiempo, el Ácido Clorogénico favorece la reducción de la presión arterial y regula los niveles de azúcar en sangre, entre otros beneficios.

Aunque la concentración habitual de Ácido Clorogénico en el Café Verde es de entorno al 5-10%, a través de un proceso especial de extracción se pueden obtener extractos de Café Verde próximos al 50% de concentración en Ácido Clorogénico. Concretamente nuestro extracto tiene una concentración del 45%.

## **Cuál es la composición del Café Verde**

Las principales sustancias bioactivas del Café Verde son la Cafeína y el Ácido Clorogénico (CGA).

Esta última sustancia aglutina un conjunto de compuestos, que además del Café Verde presentan otra serie de alimentos como el té, las frutas cítricas, el cacao o los frutos de baya.

Además, el Café Verde también contiene otros principios activos como la Teofilina, el Cafestol, la Teobromina o la Trigonelina, igualmente beneficiosos para la salud.

## **Beneficios del Café Verde**

Normalmente se relaciona el término “Café” con el aromático líquido negro estimulante que nos tomamos por las mañanas y nos ayuda a despertarnos, pero el extracto de Café Verde va mucho más allá, y nos ofrece muchos más beneficios para la salud:

### **Ayuda a perder peso**

Son múltiples los estudios que apuntan a una relación inversa entre el consumo de café y el desarrollo de sobrepeso u obesidad.

Dichos efectos están relacionados con la ingesta de Cafeína y de Ácido Clorogénico que derivan del café.

Diversos estudios concluyen que el extracto de Café Verde funciona como agente-obesogénico.

En uno de dichos estudios, se seleccionó a un grupo de pacientes con sobrepeso. A la mitad de los integrantes se les proporcionó 11 gramos de Café enriquecido en CGA durante un periodo de tres meses consecutivos, sin modificar ninguno de sus otros hábitos de vida ni alimenticios.

Pasados los 3 meses, se observó una diferencia significativa a nivel de peso y de porcentajes de grasa corporal en el grupo que optó por consumir café enriquecido y ninguna en el grupo que tomó placebo.

### **Reduce los niveles de azúcar en sangre**

El extracto de Café Verde puede ayudar a tratar los elevados niveles de glucosa en sangre mediante dos vías de actuación:

- La inhibición de la absorción de la glucosa a nivel intestinal.
- La prevención de liberación de la glucosa por parte del hígado.

Ambas vías provocan una disminución de los niveles de glucosa circulantes y menor actividad insulínica.

En un primer estudio se observó una disminución significativa de los niveles de glucosa e insulina en individuos que fueron suplementados con CGA y con Triglonelina.

En otro estudio, el consumo de Café Verde enriquecido con CGA redujo notablemente los niveles de glucemia transcurridas dos horas a la ingesta de 25 gramos de glucosa. Esto no sucedió tras la ingesta de cafés solubles no enriquecidos.

De estos datos, se desprende que el CGA puede servir de ayuda para prevenir picos de glucemia y sus efectos pueden prolongarse hasta dos horas tras la ingesta.

## **Controla la hipertensión**

La hipertensión es una de las principales complicaciones del síndrome metabólico y un importante factor de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular o renal, entre otras.

Son varios los estudios realizados que ponen de manifiesto diversos mecanismos en base a los cuales, el CGA puede resultar beneficioso para la mejora de la presión sanguínea. Principalmente, sus efectos han sido relacionados con su capacidad antioxidante y con la mejora de la función endotelial.

Un estudio publicado por la revista Nature, publicó un meta análisis en el que fueron recogidos los resultados de los estudios de intervención realizados en humanos en los que se testó el nivel de efectividad de CGA sobre la presión sanguínea. Los resultados de la suplementación con CGA fueron muy positivos, al observarse una significativa reducción de la presión sistólica y diastólica en los sujetos que consumieron el suplemento. Asimismo, se observó una correlación entre la dosis empleada y el efecto sobre la presión sistólica.

Las dosis administradas durante el estudio oscilaron entre los 25 y los 450 mg de CGA.

## **Mejora el sistema inmunológico**

El Café Verde puede ser eficaz para la mejora del sistema inmunológico. Ello se debe a la presencia en su composición de antioxidantes protectores contra los radicales libres, virus y hongos, que ayudan a eliminar todo tipo de elementos dañinos y tóxicos para el organismo.

## **Reduce el efecto de los radicales libres**

El Ácido Clorogénico que contiene el Café Verde es capaz de reducir los efectos de los radicales libres en el organismo hasta 10 veces más que el Té Verde. Al no tostarse los granos, se observa la presencia de ciertos agentes antioxidantes de la familia de los polifenoles y del ácido ferúlico, entre otras, capaces de desacelerar el proceso de envejecimiento. Esto evita trastornos cardíacos, artritis o problemas de visión, siendo las cataratas uno de los más sobresalientes.

## **Reduce el colesterol**

Otro de los beneficios de los suplementos con extracto de Café Verde es el de reducir el colesterol malo (LDL).

El control de este tipo de colesterol es muy importante para evitar trastornos cardiovasculares de diversa consideración, y el consumo regular de Café Verde puede ser muy beneficioso para ello.

## **¿Para quién está indicado el Café Verde?**

Sus muchas las propiedades para la salud que hacen del Café Verde una suplemento idóneo para gran cantidad de personas.

Pese a ello, hay determinados grupos de población que pueden salir especialmente beneficiados al tomar Café Verde:

- Personas con presión arterial alta o hipertensión.
- Personas sometidas a una dieta adelgazante o que desean perder peso.
- Aquellos que padecen diabetes del tipo II.

## **Efectos secundarios y contraindicaciones del Café Verde**

El Café Verde puede tener efectos secundarios si se toma en cantidades elevadas.

Los posibles efectos secundarios del Café Verde están relacionados con su contenido en Cafeína.

Algunos de los síntomas son:

- Aumento de micción
- Nerviosismo
- Insomnio
- Irritabilidad
- Reflujo gástrico
- Decaimiento
- Dolor de estómago
- Dolor de cabeza
- Arritmias y taquicardias (en personas con baja tolerancia a la cafeína)

Los riesgos derivados de la toma de este suplemento en las dosis adecuadas son prácticamente nulos. Los posibles efectos nocivos son debidos a la cafeína, y se pueden dar si se toma en exceso.

Puede concluirse por tanto que lo normal es que una persona que ingiera Café Verde con unas pautas adecuadas, no tiene por qué sufrir ninguno de esos efectos. Dependerá del organismo de cada uno y de cuál sea su nivel de tolerancia a la cafeína, pero sobre todo, de la dosis que tome.

Por otra parte, si al tomar el producto se nota alguno de los síntomas descritos, se debe suspender la ingesta y consulta con el médico.

Curiosamente, uno de los beneficios más buscados al ingerir Café Verde puede ser también una de sus contraindicaciones. No hay duda que la disminución de los niveles de glucosa en sangre es beneficiosa para las personas con diabetes tipo 2, sin embargo, no lo es tanto el descenso brusco en la absorción de azúcar de los hidratos de carbono.

Por tanto, incrementar el consumo de alimentos con “carbohidratos no refinados” sería una ayuda para compensar esta insuficiencia de hidratos de carbono que puede provocar el Café Verde.

También es importante mencionar que no conviene tomar Café Verde junto a cualquier tipo de medicación para la glucemia o insulina, dado que esta sustancia puede potenciar los efectos y hacer disminuir demasiado los niveles de glucosa en sangre.

Otra contraindicación del Café Verde es la relacionada con personas que padecen enfermedades cardíacas, como taquicardia, palpitaciones, etc., porque la cafeína puede aumentar la frecuencia cardíaca.

Otra contraindicación del Café Verde está relacionada con las personas que padecen enfermedades renales, como la gastritis crónica y las úlceras gastroduodenales. Esto es debido a que el Café Verde puede llegar a incrementar la irritación de la mucosa gástrica.

El Café Verde no se recomienda en embarazadas ni lactantes.

Para concluir, indicar que cualquier persona que padezca alguna enfermedad crónica o esté tomando algún tipo de medicación de forma permanente o temporal, debe consultar con su médico antes de comenzar a consumir Café Verde.

# **GLUCOMANANO**

## **¿Qué es el Glucomanano?**

El Glucomanano es el componente principal de la raíz de Konjac (Amorphophallus konjac).

El Konjac es una planta de origen asiático, que crece de forma natural en la India y en China, y que se ha utilizado en Japón y en Corea durante siglos.

En estado silvestre, habita en las regiones montañosas de clima cálido, en altitudes entre los 800 y los 1.500 metros.

El Konjac es una planta perenne que puede llegar a alcanzar alturas de 60 cm hasta 1,80 m y un diámetro aproximado de 25 cm de ancho.

El Konjac se cultiva extensamente en las zonas tropicales y subtropicales del continente asiático. Las zonas de cultivo de Konjac se encuentran en las montañas del suroeste de China, el mismo hábitat que comparte con los osos panda.

El Glucomanano se extrae de la harina de Konjac (a partir del tubérculo de la planta). Debido a su capacidad para absorber agua, tiene utilidad como remedio para combatir las ansias de comer y saciar el apetito.

La fibra de Glucomanano, cuando se hidrata, es capaz de formar un gel que multiplica hasta 100 veces su volumen, proporcionando saciedad a quien la toma. También se aplica en la industria alimentaria como aditivo espesante y gelificante natural.

El Konjac, es considerado por la OMS como uno de los “10 alimentos superiores para la salud”.

## **Composición del Konjac**

La raíz de Konjac contiene multitud de principios activos, vitaminas y minerales:

- **Carbohidratos:** contiene un polisacárido llamado Glucomanano, que es un tipo de fibra soluble mucilaginoso. El tubérculo de Konjac alcanza su mayor contenido en Glucomanano al tercer año de cultivo.
- **Proteínas**
- **Grasas**
- **Minerales:** potasio, fosforo, hierro, sodio, magnesio, selenio, manganeso, cromo, cobalto y zinc.
- **Vitaminas:** colina, tiamina, riboflavina, niacina.
- **Alcaloides:** trigonelina, con acción hipoglucemiante.

Químicamente, este tipo de fibra es un polisacárido formado por numerosas moléculas de glucosa y manosa.

## **Beneficios del Glucomanano**

Ha sido frecuentemente consumido como un suplemento nutricional para adelgazar, pero tiene otros beneficios para la salud:

### **1. Potente saciante natural**

Una de las principales indicaciones del suplemento de Glucomanano es como tratamiento para saciar el apetito en casos de sobrepeso u obesidad.

El Glucomanano es una fibra que cuando se hidrata, es capaz de formar un gel que multiplica hasta 100 veces su volumen, proporcionando sensación de saciedad a quien la toma.

Debido a la alta capacidad para absorber agua, se utiliza como remedio para combatir las ansias de comer y saciar el apetito.

Además, el Glucomanano retrasa el vaciado gástrico, prolongando el tiempo de saciedad después de las comidas.

Estas propiedades saciantes han aumentado el interés de este suplemento especialmente para personas con sobrepeso y obesidad. Al aumentar el volumen en el estómago y aportar plenitud, esta fibra se ha convertido en un remedio para la sensación de hambre.

Bajo control de especialistas, también se utiliza para tratar la bulimia nerviosa.

## **2. Mejora de los niveles de azúcar en sangre**

El Glucomanano reduce los niveles de azúcar e insulina después de las comidas.

Este efecto se debe a que, al retrasar el vaciado gástrico, los hidratos de carbono o azúcares que hemos ingerido en la dieta se absorben más despacio, permitiendo un mejor metabolismo de estos principios.

Además, el azúcar que hemos ingerido puede ser capturado por el gel del Glucomanano, reduciendo así su absorción intestinal.

Estudios clínicos han demostrado que tan sólo con 10-15 gramos de fibra soluble al día, se reduce el azúcar en sangre después de comer (glucosa postprandial), tanto en adultos sanos como en diabéticos.

En caso de personas con diabetes, este suplemento podría influir sobre sus pautas de insulina o medicación, por lo que se requiere supervisión médica en estos casos.

## **3. Reduce el colesterol y los triglicéridos**

El Glucomanano forma un gel viscoso que recubre la mucosa intestinal, disminuyendo así la absorción de grasas en el intestino.

Este gel puede capturar parte de las sales biliares, lo que evita la absorción del colesterol.

Se han realizado numerosos estudios que relacionan el Glucomanano con la disminución de colesterol:

- La suplementación con 3,6 g diarios de Glucomanano durante 20 días redujo un 11% el colesterol y los triglicéridos en sangre.

- Un estudio similar observó que 4,5 gramos diarios de Glucomanano durante 4 semanas redujo un 20% el colesterol LDL en personas que tenían estos valores elevados.

#### **4. Combate el estreñimiento**

Como suplemento de fibra, el Glucomanano puede ser un buen aliado para el tratamiento del estreñimiento ocasional y crónico, al aumentar el bolo fecal y facilitar la evacuación.

El Glucomanano favorece la formación de heces blandas y voluminosas, que además tienen un efecto prebiótico promoviendo el crecimiento de bacterias saludables en la microbiota intestinal.

Posee un efecto laxante suave al estimular la musculatura intestinal, ayudando a normalizar el tránsito, además de prevenir ciertos trastornos asociados con el estreñimiento, como la diverticulitis y las hemorroides.

Para que la fibra del Glucomanano ejerza su efecto contra el estreñimiento, se ha de tomar con abundante agua, entre 1 o 2 vasos de agua completos.

#### **5. Actúa como prebiótico**

Las bacterias de nuestro intestino se alimentan de los gases fermentativos que genera la fibra durante el paso por el intestino.

Para aprovechar todos los beneficios prebióticos del Glucomanano, es importante acompañar la dieta con alimentos probióticos o con algún buen suplemento probiótico.

Estudios científicos han confirmado que el Glucomanano aumenta la población bacteriana en el colon. Estas bacterias se alimentan de la fibra soluble, mediante fermentación anaerobia de la misma. Por este motivo, algunas personas pueden experimentar gases o flatulencias durante el tratamiento con Glucomanano.

## **Dosis recomendada de Glucomanano**

Es importante tomar este suplemento con abundante agua y mantener una buena hidratación durante todo el día.

La dosis recomendada es de 300 a 1.500 mg de Glucomanano, al menos 30 minutos antes de las comidas, junto con 2 vasos grandes de agua.

Y debe administrarse al menos 2 horas antes o después de tomar cualquier tipo de medicación.

## **Efectos secundarios y contraindicaciones del Glucomanano**

Los suplementos de Glucomanano pueden ser una ayuda muy eficaz para tratar las ansias de comer, el sobrepeso, la obesidad, algunos casos de bulimia nerviosa, para reducir el colesterol, para prevenir enfermedades cardiovasculares y en casos de estreñimiento ocasional o crónico.

Sin embargo, no debemos dejar de consumir aquellos alimentos que nos proporcionan fibra soluble de manera natural, como son las frutas, las verduras y las legumbres.

El Glucomanano tiene efectos secundarios que, perpetuados en el tiempo, pueden tener repercusiones nutricionales:

- **Mala absorción de nutrientes:** debido a que la fibra captura las sales biliares en el intestino y provoca una menor absorción de las vitaminas K, A, D y E (vitaminas liposolubles).
- **Flatulencias y molestias abdominales:** el Glucomanano es un tipo de fibra con efecto Probiótico, que puede producir gases, ventosidades y molestias abdominales. En estos casos, se debe suprimir el Glucomanano de la dieta y reintroducirlo progresivamente en la alimentación.
- **Mala absorción de fármacos y medicamentos:** el Glucomanano interfiere en la absorción de antidiabéticos orales, medicamentos que reducen el tránsito intestinal como fármacos anticolinérgicos y antagonistas del calcio. No se debe tomar junto con medicamentos. Se recomienda tomar Glucomanano al menos 2 horas antes o después que los fármacos.

- Efecto hipoglucemiante: el Glucomanano puede reducir los niveles de azúcar e insulina en sangre después de comer. En caso de personas con diabetes, un médico debe supervisar o corregir las pautas de insulina o medicación.

El Glucomanano tiene algunas contraindicaciones que se deben tener en cuenta:

- Diabetes: el Glucomanano reduce los niveles de azúcar e insulina después de comer. En caso de personas con diabetes, este suplemento podría influir sobre sus pautas de insulina o medicación, por lo que se requiere atención especial y supervisión médica.
- Personas con trastornos digestivos: el Glucomanano puede causar brotes y trastornos digestivos a personas que padecen síndrome de dumping, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad de Crohn, etc.

Ocasionalmente sí que puede ser un suplemento indicado para tratar las heces demasiado líquidas pero sólo bajo prescripción médica.

- Tratamientos muy prolongados: no se debe perpetuar el tratamiento con Glucomanano. Su uso continuado puede provocar déficit de vitaminas liposolubles (A, D, K, E) y otros nutrientes.

También está contraindicado tomar Glucomanano antes de una cirugía, en embarazo y en etapa de lactancia.

Como precaución conviene remarcar que el Glucomanano puede producir obstrucción esofágica. Esto consiste en una obstrucción del esófago producida por la hidratación del Glucomanano a nivel esofágico. Para prevenir este problema, se debe ingerir cada suplemento con 2 vasos de agua, para facilitar el tránsito de la cápsula al estómago.

# **VINAGRE DE MANZANA**

## **¿Qué es el Vinagre de Manzana?**

El Vinagre de Manzana es una gran fuente de vitamina A, vitaminas del grupo B y ácidos grasos esenciales. También es muy rico en minerales, como el Fósforo, Calcio, Potasio, Magnesio, Azufre, Sodio, Zinc, Hierro, Silicio y Boro, entre otros.

El proceso de elaboración del Vinagre de Manzana consiste en dos pasos:

- 1) En primer lugar, se exponen las manzanas trituradas a la levadura para que fermenten los azúcares y los convierta en alcohol.
- 2) A continuación, se añaden bacterias que fermentan el alcohol y lo convierten en Ácido Acético, el principal compuesto activo del Vinagre de Manzana.

El Ácido Acético da al vinagre su fuerte olor y sabor agrio. Este ácido es el responsable de los beneficios para la salud del vinagre de sidra de manzana.

Normalmente, los vinagres de manzana que se comercializan contienen entre un 5 y un 6% de Ácido Acético.

## **Beneficios del Vinagre de Manzana**

El Vinagre de Manzana es el tipo de vinagre más utilizado en el ámbito de la Salud y Medicina Natural.

Se le atribuyen muchos beneficios, la mayoría de ellos respaldados por estudios científicos. Estos incluyen disminución del peso, de los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre, así como una mejora de los síntomas de la diabetes.

### **1. Combate varios tipos de bacterias**

El Vinagre de Manzana puede ayudar a combatir varios agentes patógenos, incluyendo a las bacterias nocivas.

Se ha utilizado tradicionalmente para la limpieza y la desinfección, el tratamiento del hongo de las uñas, los piojos, las verrugas y las infecciones del oído.

Hipócrates, el padre de la medicina moderna, usó vinagre para la limpieza de heridas hace más de dos mil años.

El vinagre se ha utilizado también como un conservante de alimentos, y los estudios muestran que inhibe el crecimiento de las bacterias en los alimentos y evita que se dañen.

## **2. Reduce los niveles de azúcar en la sangre**

La diabetes tipo 2 se caracteriza por los niveles elevados de azúcar en sangre, ya sea por la resistencia a la insulina o por la incapacidad para producirla.

Sin embargo, niveles altos de azúcar en la sangre también puede ser un problema para las personas que no tienen diabetes, y ésta podría ser una de las principales causas de envejecimiento y varias enfermedades crónicas.

Todas las personas deberían mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango normal. La forma más eficaz y más saludable de hacerlo es evitar los carbohidratos refinados y el azúcar. El Vinagre de Manzana ha demostrado tener numerosos beneficios para los niveles de azúcar en la sangre e insulina:

- Mejora la sensibilidad a la insulina durante una comida alta en carbohidratos entre un 19% y un 34% y baja significativamente el azúcar en la sangre y las respuestas a la insulina.
- Reduce un 34% el azúcar en la sangre después de comer 50 gramos de pan blanco.
- 2 cucharadas de Vinagre de Manzana antes de acostarse pueden reducir los niveles de azúcar en la sangre en un 4%.
- En varios estudios científicos realizados en seres humanos se demostró que el Vinagre de Manzana puede mejorar la función de la insulina y disminuir significativamente los niveles de azúcar en la sangre después de las comidas.

Por estas razones, el Vinagre de Manzana puede ser útil para las personas con diabetes, pre-diabetes, o aquellas que quieren mantener sus niveles de azúcar en la sangre bajos debido a otras razones.

Si se están tomando medicamentos para reducir el azúcar en sangre, se debe consultar con el médico antes de tomar Vinagre de Manzana.

### **3. Ayuda a perder peso y reducir la grasa abdominal**

Los estudios también han demostrado que el Vinagre de Manzana puede ayudarte a bajar de peso.

Varios estudios en humanos demuestran que el vinagre aumenta la saciedad, ayuda a comer menos y a perder peso.

Por ejemplo, si las personas toman Vinagre de Manzana junto con una comida rica en carbohidratos, llegan a tener una sensación de estar llenos y terminan comiendo de 200 a 275 calorías menos durante el resto del día.

Un estudio en 175 personas con obesidad sugiere que el consumo diario de Vinagre de Manzana ayudó a la reducción de la grasa abdominal y la pérdida de peso:

- 15 ml (1 cucharada): Perdieron 1,2 kilogramos.
- 30 ml (2 cucharadas): Perdieron 1,7 kilogramos.

Es importante comentar que este estudio se prolongó durante 3 meses, así que los verdaderos efectos del Vinagre de Manzana sobre el peso corporal no son rápidos.

Para que se vean los resultados rápidamente, es importante combinar el Vinagre de Manzana con una buena dieta y un estilo de vida saludable.

### **4. Reduce el colesterol y mejora la salud cardiovascular**

Las enfermedades cardiovasculares son actualmente la principal causa de muerte prematura en el mundo.

Se sabe que varios factores biológicos están relacionados con el aumento o la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas.

Las investigaciones indican que varios de estos “factores de riesgo” se pueden mejorar al consumir Vinagre de Manzana.

Estos estudios sugieren que el Vinagre de Manzana puede reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, junto con otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca.

También hay algunos estudios que muestran que el vinagre reduce la presión arterial, que es un factor de riesgo importante para enfermedades cardíacas y problemas renales.

Como ya mencionamos anteriormente, los estudios muestran que el Vinagre de Manzana ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre, a mejorar la sensibilidad a la insulina y a combatir la diabetes. Estos factores también deberían conducir a una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

## **6. Mejora la salud de la piel**

El Vinagre de Manzana ha sido utilizado desde hace muchos años para tratar problemas cutáneos como piel seca o eczemas.

La piel es ligeramente ácida y el Vinagre de Manzana ayuda a reequilibrar el pH natural de la piel, protegiendo la integridad de la función barrera de la piel.

Algunas personas usan el Vinagre de Manzana diluido y lo aplican sobre la piel para evitar la proliferación de bacterias, prevenir la aparición de acné y otras infecciones cutáneas.

## **7. Mejora las digestiones**

El Vinagre de Manzana ayuda a mejorar la acidez del estómago, reduciendo la inflamación y mejorando las digestiones.

El Vinagre de Manzana incrementa la secreción de enzimas y como consecuencia, se regulan los ácidos estomacales y se destruyen ciertas bacterias patógenas.

Por otro lado, algunos estudios sugieren que puede combatir problemas digestivos como el estreñimiento, espasmos o gases.

## **Más información sobre el Vinagre de Manzana**

Tenemos un ebook completo dedicado al Vinagre de Manzana.

Puedes descargarlo aquí:

<https://drive.google.com/file/d/1dQ4xW45zrRn7jDpNGSgfK8vCuGmmV16F>

# **PIMIENTA NEGRA**

## **¿Qué es la Pimienta Negra?**

La Pimienta Negra es una de las especias más comunes en todos los hogares del mundo. Debido a su uso cotidiano, normalmente esta especia pasa inadvertida, sin embargo, tiene muchas propiedades y beneficios para la Salud que la mayoría de las personas no conoce.

La Pimienta Negra es una planta trepadora perenne que crece en climas tropicales y que posee principios activos destacados tanto en sus hojas como en sus semillas.

El principal principio activo de la Pimienta es la **Piperina**, un alcaloide que es el responsable de su sabor picante. Es un compuesto ampliamente estudiado por los científicos, y se han demostrado decenas de sus propiedades: efectos analépticos (para estimular y reforzar el organismo), antiinflamatorios, antioxidantes, hepatoprotectores, secretagogos, termogénicos, estimulantes del tiroides, disminución del colesterol, relajante muscular, etc.

Aunque la Piperina es el principal compuesto medicinal de la Pimienta Negra, también existen otras sustancias que potencian sus efectos terapéuticos, como son los aceites esenciales, los flavonoides y otros importantes fitoquímicos.

## **Beneficios de la Pimienta Negra**

### **1. Disminuye el colesterol**

Estudios científicos han demostrado que tomando Pimienta de forma habitual en la dieta se consigue una disminución del colesterol. Estos efectos son debidos a la Piperina.

A estos efectos de la Piperina también colaboran numerosos componentes antioxidantes presentes en la Pimienta Negra, como los flavonoides y otras sustancias aromáticas. También contiene fitoesteroles vegetales, que disminuyen de forma natural la absorción de colesterol dietético, proporcionando, de forma global, un efecto hipocolesterolemizante.

Debido a sus propiedades antioxidantes y fluidificantes de la sangre, y a su contenido en antioxidantes y Potasio, la Pimienta Negra resulta

beneficiosa en la dieta para el corazón, para la hipertensión, arteriosclerosis, etc.

## **2. Es antioxidante**

Debido a su riqueza en Vitamina C, Betacarotenos, pero sobre todo su contenido en Terpenoides, la Pimienta Negra es una especia altamente antioxidante, que previene la oxidación celular, ayuda a su correcto funcionamiento y evita su envejecimiento prematuro.

Además, un estudio demostró que la Pimienta Negra inhibe la proliferación de células cancerígenas y que tiene propiedades antiinflamatorias, además de las ya citadas propiedades antioxidantes.

El efecto anticancerígeno se debe a que el extracto de Pimienta Negra en dosis de 200 mg/ml inhibe las enzimas COX en un 31-80% y la proliferación de las células cancerosas en un 3,5-86,8%. Estas sustancias están relacionadas con el estrés oxidativo celular, con envejecer más rápido y con la aparición de ciertos tipos de cáncer.

En definitiva, la Pimienta constituye un remedio anti-envejecimiento natural y al alcance de todos.

## **3. Es antiinflamatoria**

La Pimienta contiene principios activos con potentes propiedades antiinflamatorias, principalmente por efecto de sus aceites esenciales, flavonoides y alcaloides, entre los que destaca la Piperina. Estas propiedades antiinflamatorias se potencian aún más al combinarse con Cúrcuma, ya que ejerce un efecto sinérgico de las propiedades antiinflamatorias de ésta.

## **4. Para el aparato respiratorio**

La Pimienta es un remedio tradicional antiasmático, prescrito en diversos casos de patologías respiratorias, como pecho cargado, tos seca, resfriados, asma o bronquitis.

Por sus propiedades antiinflamatorias, antibióticas, expectorantes y diaforéticas, ayuda a desinflamar los bronquios y favorece la eliminación de mucosidades acumuladas.

Se debe tener la precaución, en estos casos, de consumir la Pimienta Negra bien diluida dentro de cremas de verduras o similares, para

evitar una broncoaspiración, que podría ser irritante para los pulmones. En el caso de tomarlo como suplemento (en cápsulas o comprimidos) no existe este problema.

## **5. Propiedades antibióticas y antisépticas**

La Pimienta tiene propiedades antibióticas muy apreciadas, y se ha demostrado que inhibe el crecimiento de un amplio espectro de bacterias patógenas. Sus cualidades bactericidas se han aplicado tanto a la medicina natural, como a técnicas culinarias.

## **6. Ayuda a perder peso**

En la Medicina Tradicional China, la Pimienta se considera muy importante para bajar de peso, puesto que estimula el metabolismo y activa la circulación energética en el organismo.

Se ha observado que aquellas personas que toman Pimienta de forma habitual, junto con un consumo bajo de sal en su dieta, consiguen una pérdida de peso superior respecto aquellas personas que toman Pimienta e ingieren una dieta rica en sal.

Además, el intenso sabor de la pimienta tonifica la mente y fortalece el corazón, ayudando a vencer las ansias de comer. Esta es una de las principales aplicaciones de la Pimienta, sus propiedades saciantes.

Aunque la Pimienta ayude a adelgazar, cabe mencionar que para que la pérdida de peso sea exitosa, ésta se debe enmarcar dentro de unos hábitos de vida y de alimentación saludables.

## **Efectos secundarios y contraindicaciones de la Pimienta Negra**

El consumo excesivo de Pimienta Negra puede provocar:

- **Ronquera:** La Pimienta puede causar ronquera debido a que es una especia irritante.
- **Efectos estomacales:** En personas sensibles, es habitual que la Pimienta cause gastritis, dispepsia o acidez de estómago.
- **Efectos intestinales:** Debido a su naturaleza irritante y bactericida, la Pimienta puede causar descomposición y flatulencias en algunas personas.

La Pimienta también puede causar brotes y trastornos digestivos a personas que padecen síndrome de Dumping, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad de Crohn y colon irritable.

A pesar de todas las propiedades terapéuticas que tiene la Pimienta Negra, no está exenta de contraindicaciones. Las principales contraindicaciones son:

- **Personas con hipersensibilidad cutánea:** Aunque se puede aplicar vía cutánea y en pequeñas dosis como bactericida, el aceite de Pimienta Negra es irritante para la piel.
- **Enfermedades intestinales:** La Pimienta puede causar brotes y trastornos digestivos a personas que padecen síndrome de Dumping, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad de Crohn y colon irritable. En estos casos, es preferible utilizar otros productos más suaves como las mentas.
- **Hemorroides:** La Pimienta está contraindicada debido a que es irritante y puede acentuar el dolor causado por las hemorroides.

Siempre se ha dicho que los picantes, como la Pimienta Negra, no son aconsejables para personas con problemas estomacales. Ciertamente, la Pimienta y los picantes estimulan las secreciones ácidas del estómago, pero también es cierto que estos picantes, a la vez, también aumentan la secreción de mucosidad del estómago y ayudan a protegerlo de forma natural. Incluso se ha observado que los picantes pueden combatir bacterias como el *Helicobacter Pylori*.

Por lo tanto, los picantes no están totalmente contraindicados en caso de problemas estomacales, sino que solamente se recomienda que sean consumidos con precaución, ya que en exceso sí que pueden provocar irritación de las mucosas y pueden empeorar los síntomas de la gastritis, esofagitis, hernia de hiato, úlceras gástricas, dispepsia y acidez estomacal.

Lógicamente, aquellas personas que noten dolor o molestias con el consumo de Pimienta Negra deben dejar de tomarla y consultar con el médico.

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



**HIVITAL FOODS**

**Tel: (+34) 935 069 225**

**Whatsapp: (+34) 608 506 679**

**Email: [hi@hivital.com](mailto:hi@hivital.com)**