

El Estudio Freiburg

Metodología y hallazgos preliminares

PARTICIPANTES

El Estudio Freiburg se realizó con 48 sujetos saludables de diversas edades. A ninguno de ellos se les había diagnosticado ninguna enfermedad antes del estudio, y no estaban tomando ningún tipo de medicamento.

Sin embargo, según sus indicadores de salud, 24 de los sujetos tenían síndrome metabólico; es decir que su presión arterial, colesterol y peso, aunque elevados, todavía estaban dentro de lo que los médicos consideran un rango normal.

Los indicadores de salud de los otros 24 sujetos estaban más cerca de lo que se consideraría ideal.

METODOLOGÍA

La metodología del estudio consistió en obtener una muestra de sangre de cada sujeto. Las muestras de sangre se analizaron para medir la actividad de los radicales libres, los niveles de colesterol y de lípidos en la sangre, la proteína C-reactiva (la cual es una buena indicadora de la salud del corazón), los niveles de glucosa, la respuesta de la insulina y la inflamación.

También se registró el ritmo cardíaco y la presión arterial.

Las medidas se tomaron antes e inmediatamente después de hacer una

cantidad específica de ejercicio. Los sujetos tuvieron que ir al laboratorio después de ayudar por ocho horas. Los análisis continuaron durante 12 semanas. A cada participante se le pidió que no cambiara nada de su estilo de vida o alimentación durante esas 12 semanas, excepto que tomase los suplementos que recibió.

Esos suplementos eran los del paquete Peak Performance de Melaleuca, los mismos que se lanzaron en la Convención mundial de Melaleuca en mayo de 2014.

Primero, para establecer los puntos de referencia de la salud de cada uno de los participantes, se realizaron análisis extensos antes de que tomaran los suplementos.

Los suplementos se administraron junto con un panecillo pequeño a fin de facilitar la digestión y evaluar la respuesta de la insulina.

Segundo, los mismos análisis se realizaron después de una hora de que los sujetos tomaran los suplementos por primera vez. Esto se repitió con cada uno de los 48 sujetos.

Tercero, a los sujetos se les instruyó tomar los suplementos todos los días durante seis semanas y regresar al laboratorio para repetir los mismos análisis que se hicieron antes de que tomaran los suplementos.

Por último, se les pidió que continuaran tomando los suplementos durante seis

semanas más y que regresaran para hacerles los mismos exámenes de sangre.

RESULTADOS DESPUÉS DE UNA HORA

Se observó que el corazón de cada sujeto no tuvo que exigirse tanto como antes de tomar el suplemento para hacer exactamente los mismos ejercicios.

Tan solo una hora después de que los participantes tomaran los suplementos por primera vez, se registró una reducción media del ritmo cardíaco de 5 latidos por minuto, después del ejercicio prescrito.

Un resultado como este, después de solo una hora de haber tomado los suplementos, es un hallazgo significativo. También es importante en términos médicos, porque el ritmo cardíaco es un indicador del estado de salud. De hecho, algunos investigadores señalan que la expectativa de vida de una persona promedio se alargaría aproximadamente un año si el ritmo cardíaco se redujera un latido por minuto.

Por lo tanto, una reducción de cinco latidos por minuto podría alargar la vida de dicha persona alrededor de cinco años.

Además de la mejora del ritmo cardíaco en una hora, se observaron los siguientes resultados:

Una disminución del 10.2% de radicales libres durante el ejercicio.

Una disminución del 27.4% en los picos de azúcar en la sangre después de comer.

Los resultados después de una hora fueron mucho mejores de lo que se esperaba. Pero aún más impresionantes fueron los resultados después de seis y doce semanas.

LÍPIDOS EN LA SANGRE

El estudio demostró mejoras importantes en los niveles de colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos de cada uno de los 48 participantes del estudio.

COLESTEROL

Después de tomar los suplementos constantemente durante seis semanas se observaron las siguientes mejoras:

Los 48 sujetos registraron una reducción media del 7.5% del colesterol total en la sangre, con lo que el promedio bajó hasta posicionarse dentro del rango ideal.

Aquellos sujetos cuyos niveles de colesterol eran elevados registraron una reducción aún mayor del 8.5% en los niveles de colesterol total.

El colesterol LDL (o malo) bajó un promedio de 6.7% en los 48 sujetos.

La mejora fue mayor entre los sujetos con un nivel elevado de LDL.

El grupo elevado registró un descenso de los niveles de colesterol LDL en el orden del 11.3%.

También resulta significativo el hecho de que los sujetos que tenían niveles de colesterol HDL que no eran ideales, registraron un aumento promedio del 18.3% del HDL (o colesterol bueno).

TRIGLICÉRIDOS

Se registró una disminución del 8.8% en los niveles de triglicéridos de cada uno de los 48 sujetos.

No obstante, este descenso fue mayor en la gente que tenía los triglicéridos un poco elevados, en cuyo caso el promedio de disminución de triglicéridos fue del 23.3%.

PRESIÓN ARTERIAL

Los 48 participantes registraron una reducción media del 5.2% en la presión arterial sistólica después de 6 semanas de tomar los suplementos continuamente.

Aún más importante es el hecho de que aquellos que comenzaron el estudio con la presión arterial sistólica normal pero ligeramente elevada registraron una disminución del 5.9%.

EFFECTO EN EL ÓXIDO NÍTRICO

A fin de proporcionar una prueba más de que los suplementos pueden ayudar a mantener la presión arterial en niveles saludables, también se midió el óxido nítrico en la sangre. El óxido nítrico es el principal responsable de mantener una presión arterial saludable. Una vez más, los resultados observados fueron notables.

Entre los 48 sujetos, los niveles de óxido nítrico en la sangre aumentaron a más del doble después de las 12 semanas de tomar los suplementos a diario.

METABOLISMO DEL AZÚCAR EN LA SANGRE

Durante el estudio, los participantes tuvieron que comer un panecillo antes de que se analizara el efecto de los suplementos en el nivel de azúcar en la sangre. Los resultados demostraron una notable disminución en los picos de azúcar en la sangre tan pronto los sujetos tomaron los suplementos por primera vez. La disminución fue aun mayor después de

que tomaron los suplementos continuamente durante varias semanas.

El primer día se registró una disminución del 27.4%, después de 6 semanas una del 37.2% y después de 12 semanas de tomar los suplementos una del 44.3%.

También se observó una respuesta mucho más saludable de la insulina, en especial entre los sujetos que mostraban indicios de resistencia a la insulina pero que no eran diabéticos.

Entre este grupo, después de 12 semanas, se observó un descenso significativo del 28% en el índice HOMA (*Homeostasis Model Assessment*), que es una forma de medir la susceptibilidad a la insulina.

RITMO CARDÍACO Y ENERGÍA

Al parecer, la capacidad del organismo de generar energía de manera eficiente aumentó notablemente a medida que los participantes seguían tomando los suplementos. Esto se debe a que el corazón no tuvo que exigirse tanto para hacer la misma cantidad de ejercicio. Parte del estudio consistió en tomar el pulso de los 48 sujetos después de hacer ejercicio en una máquina de caminar y con un ritmo específico de revoluciones por minuto.

La primera prueba se realizó antes de que tomaran los suplementos. Los siguientes análisis se hicieron después de una hora de tomar los suplementos, y luego de seis y de doce semanas de tomarlos continuamente.

Después de 6 semanas de tomar los suplementos, el ritmo cardíaco promedio de los 48 sujetos fue de 8 latidos menos por minuto, con relación a lo que habían registrado cuando hicieron los mismos ejercicios antes de tomar dichos suplementos.

Después de 12 semanas de tomar continuamente los suplementos, ellos podían hacer los mismos ejercicios con un pulso de 9 latidos menos por minuto.

DISMINUCIÓN DE LOS RADICALES LIBRES

También se midió la cantidad de radicales libres en la sangre estando en reposo y durante el ejercicio. De nuevo, los resultados fueron asombrosos. En el estudio, los radicales libres se midieron como especies reactivas del oxígeno (ROS, por sus siglas en inglés).

Después de seis semanas de tomar los suplementos, los 48 sujetos mostraron en promedio una disminución del 22.07% de las ROS en reposo y del 25.9% durante el ejercicio.

Una disminución como esa causada por el consumo de suplementos nutricionales es algo sin precedentes. No se conoce ningún otro suplemento que produzca resultados como esos.

RESISTENCIA A LA INFLAMACIÓN

Por último, también se observaron resultados notables en la respuesta a la inflamación de los 48 participantes.

En el primer análisis de la inflamación, la resistencia a la misma mejoró un promedio de 35.8% en solo una hora.

La segunda prueba midió la proteína C-reactiva de alta sensibilidad (hs-CRP, por sus siglas en inglés). Los niveles de hs-CRP son importantes porque pueden ser un indicador preciso de la salud del corazón.

De hecho, los expertos en la inflamación han determinado que un nivel de CRP de 3.0 mg/l o más alto, aunque se considera dentro

del rango normal, puede triplicar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Tal parece que ese riesgo es mayor en las mujeres que en los hombres. En cambio, las personas que tienen niveles muy bajos de CRP, menos del 0.5 mg/l, rara vez sufren ataques al corazón.

Después de doce semanas de tomar los suplementos, se registró una disminución del 21.3%, y en el caso de los sujetos que tenían la proteína C-reactiva de alta sensibilidad elevada pero dentro de un rango normal, se manifestó una significativa reducción del 34.1%.

Pero lo más importante es que el promedio de hs-CRP entre los participantes bajó de un nivel de alto riesgo a un nivel mucho más saludable y moderado.

CONCLUSIÓN

En resumen, después de 6 y 12 semanas de tomar los suplementos, los 48 participantes del estudio mostraron una mejoría significativa en cada uno de los indicadores medidos. Aquellos que tenían indicadores elevados mejoraron aún más.