

# B1 OBE PLUS B

Peso saludable



**B1 OBE PLUS B**

## 1. COMPOSICIÓN CUANTITATIVA

Ingredientes	2 Cápsulas	3 Cápsulas
<b>Neopuntia™</b> Granulado de las palas de <i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill Estandarizado al: 35% en fibra	200 mg 70 mg	300 mg 105 mg
<b>Galega</b> Extracto seco 5:1 de la parte aérea de <i>Galega officinalis</i> L.	200 mg	300 mg
<b>Nopal</b> Polvo microgranulado del fruto de <i>Opuntia ficus indica</i> L. Mill Estandarizado al: 0,05% en betalaínas 0,03% en indicaxantina	150 mg 0,075 mg 0,045 mg	225 mg 0,112 mg 0,067 mg
<b>Berberis</b> Extracto seco de la raíz de <i>Berberis vulgaris</i> L. Estandarizado al: 97% em Berberina	150 mg 145,50 mg	225 mg 218,25 mg
<b>Cocolmeca</b> Extracto seco 4:1 del rizoma de <i>Smilax cordifolia</i> Humb. & Bonpl. ex Willd, rizoma	12,50 mg	18,75 mg

## 2. MODO DE EMPLEO

Tomar 2 cápsulas al día, preferiblemente con la comida. La dosis puede aumentarse a 3 cápsulas diarias, según las necesidades individuales.

### GUÍA DE ACTUACIÓN

Se recomienda comenzar con la **fórmula A**, que gracias a su **mayor efecto saciante**, facilita la adaptación del organismo a la dieta. Además, contribuye a la eliminación de líquidos y grasas, lo que permite iniciar la pérdida de peso de forma más sencilla y eficaz.

Con el tiempo, es habitual que se produzca una fase de estancamiento: a pesar de mantener los mismos hábitos, la pérdida de peso se ralentiza. En estos casos, resulta conveniente introducir un cambio y optar por la **fórmula B**, que presenta una **acción más intensa a nivel diurético, lipolítico y detoxificante**. Este cambio ayuda a reactivar el proceso y continuar avanzando hacia el objetivo de peso deseado.

## 3. PRESENTACIÓN

40 cápsulas.

## 4. USOS Y RECOMENDACIONES

**Suplemento de apoyo para regímenes de adelgazamiento.** Especialmente beneficioso en casos de sobrepeso asociado a metabolismo lento, retención de líquidos y ansiedad por la comida.

Gracias a que sus ingredientes contribuyen a:

- Optimizar el metabolismo de la glucosa y las grasas.
- La eliminación de líquidos.
- Controlar el apetito.

## 5. CONCEPTOS GENERALES

Mantener un peso saludable es fundamental para mantener una buena salud. Cuidarnos en la alimentación y hacer ejercicio físico son fundamentales para conseguirlo.

En estas situaciones los complementos alimenticios se convierten en grandes aliados para conseguir el objetivo. Aportando ingredientes que actúan en las posibles causas de aumento de peso.

## 6. INGREDIENTES

us ingredientes tienen acción en el metabolismo de la grasa y los azúcares, favorece la eliminación de líquidos, favoreciendo la detoxificación del organismo.

INGREDIENTES	Acción en la grasa	Acción en los azúcares	Acción en los líquidos	Acción detox
Neopuntia™	√	√	-	√
Galega	√	√	-	-
Nopal	-	-	√	√
Bérberis	√	√	-	-
Cocolmecca	√	-	√	√

### 6.1. NEOPUNTIA™

Neopuntia® es una marca registrada y patentada de **fibras** obtenidas de forma natural de las palas de la *Opuntia ficus-indica*. En su composición destaca la presencia de fibra insoluble (Neofiber) y fibra soluble (Neomicel) que tienen una acción sinérgica sobre la retención de grasas.

Se le atribuye la capacidad de:

- **Bloquear la absorción de grasas y azúcares**, ya que las fibras solubles disminuyen la absorción de estos nutrientes en el intestino delgado. Se ha observado que ayuda a mejorar los parámetros lipídicos sanguíneos asociados al riesgo cardiovascular, en particular el colesterol HDL. <sup>(1)</sup>
- Actuar como **Depurativo**, puesto que las fibras insolubles facilitan la excreción de las grasas.

Las evidencias clínicas avalan que al consumir Neopuntia®, inicialmente las fibras insolubles se unen a las moléculas de grasa en el estómago; seguidamente, las fibras solubles generan un gel alrededor de la interacción entre las fibras insolubles y la grasa, gracias a su capacidad para absorber agua. Esta acción combinada evita la actividad de las lipasas pancreáticas a nivel del duodeno, por lo que las grasas no son digeridas a nivel intestinal, no se absorben y se eliminan directamente en las heces. <sup>(2, 3)</sup>

Comparando su capacidad bloqueante de grasas, respecto a dos ingredientes naturales conocidos por esta acción, La Neopuntia® bloquea:

- 2,4 veces más grasa que el valor medio de varios productos que contienen nopal y;
- 1,3 veces más grasa que el valor medio de varios productos formulados con chitosan.

En términos generales, se establece que Neopuntia® presenta una capacidad de retención del 23% de la grasa presente en los alimentos ingeridos.

## 6.2. GALEGA

*Galega officinalis*, es una planta que destaca por sus **propiedades hipoglucemiantes**. Su activo **galegina**, es un alcaloide al que se le considera precursor de la metformina. Uno de los fármacos más utilizados en la diabetes.

Aunque sus beneficios en el control de peso, van más allá que regular el azúcar. Un estudio publicado en el *British Journal of Pharmacology* reveló posibles mecanismos por los que resultaba beneficioso.<sup>(10)</sup>

Entre ellos:

- Estimulación de la **captación de glucosa en adipocitos**, lo que indica una mejor utilización de la glucosa por los tejidos.
- Activación de la enzima AMPK, fundamental para el **metabolismo energético** y que está asociada a la **inhibición de ácidos grasos** y promoción de la oxidación.
- Modulación de la expresión génica involucrada en la lipogénesis. Contribuyendo a una **menor acumulación de la grasa**.

Convirtiéndose en un gran recurso durante las dietas de adelgazamiento.

## 6.3. NOPAL

*Opuntia ficus-indica*, comúnmente conocida como nopal o higo chumbo, es un cactus ampliamente estudiado por sus posibles beneficios en el manejo del sobrepeso y la obesidad.

Concretamente, el fruto del Nopal contiene fitoquímicos como la **betalaína** y la indicaxantina, responsables en general de su acción:

- **Diurética**: los estudios avalan una capacidad media de eliminación del exceso de líquido de un 27 %, sin que se vea afectado el equilibrio electrolítico, ni la presión sanguínea.<sup>(6)</sup>
- Protector frente a la oxidación del colesterol LDL.

## 6.4. BERBERIS

El agracejo, conocido científicamente como *Berberis vulgaris*, es un arbusto que contiene un fitoquímico muy interesante por sus acciones a nivel del metabolismo, la **berberina**.

Esta ha demostrado beneficios en el control de peso gracias a su capacidad de **regular el metabolismo de la glucosa y de los lípidos**. Actúa mejorando la sensibilidad a la insulina, favorece una menor acumulación de grasa y estimula la activación del AMPK, una enzima clave en la regulación energética celular.

Una revisión sistemática publicada en *Pharmacological Research* analizó varios estudios y encontró que la suplementación con berberina se asocia a reducciones significativas en el IMC (índice de masa corporal) y la circunferencia de la cintura. Un promedio de 0,29 kg/m<sup>2</sup> en el IMC y 2,75 cm en la circunferencia de la cintura.<sup>(5)</sup>

Otro metaanálisis publicado en *Frontiers in Pharmacology* evaluó la eficacia y seguridad de la berberina en trastornos metabólicos y los resultados concluyeron que mejora la sensibilidad a la insulina, reduce los niveles de glucosa en sangre y mejora el perfil lipídico, contribuyendo indirectamente al control del peso.<sup>(6)</sup>

### 6.5. COCOLMECA

La raíz de Cocolmeca forma parte de la fitoterapia tradicional de México y países de Centro y Sudamérica. La medicina popular de estos países reivindica numerosas aplicaciones para esta planta, destacando su acción en tratamientos de obesidad.

Diversos estudios sugieren que los compuestos activos, **saponinas** y **flavonoides**, que se encuentran en su raíz, contribuyen a la regulación del metabolismo lipídico y la reducción de la acumulación de la grasa.

Un estudio publicado en *Journal of Ethnopharmacology* indicó que extractos de Smilax mostraron efectos **hipolipemiantes** en modelos animales, reduciendo los niveles de colesterol y triglicéridos. Además, se ha observado una posible acción diurética y detoxificante, que podría apoyar la pérdida de peso como complemento a una dieta equilibrada.<sup>(7)</sup>

También, contribuye a mejorar la digestión. Interesante en sobrepeso abdominal debido a digestiones lentas.

Tabla resumen de las propiedades más relevantes.

<b>Neopuntia®</b> <i>Opuntia ficus-indica</i>	Bloquea absorción de grasa y azúcares. Bloquea lipasas pancreáticas. Detoxificante. <b>Fibras solubles e insolubles.</b>
<b>Galega</b>	Hipoglucemiante. Regulador metabolismo energético y lipídico. <b>Galegina.</b>
<b>Nopal</b>	Diurética. <b>Betalaína, indicaxantina.</b>
<b>Bérberis</b>	Regulador del metabolismo de la glucosa y los lípidos. <b>Berberina.</b>
<b>Cocolmeca</b>	Hipolipemiante, diurética y detoxicante. Digestiva. <b>Saponinas y flavonoides.</b>

## 7. BIBLIOGRAFÍA Y EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

- (1) Kuriyan R, Raj T, Srinivas SK, Vaz M, Rajendran R, Kurpad AV. Effect of Caralluma fimbriata extract on appetite, food intake and anthropometry in adult Indian men and women. *Appetite*. 2007 Apr;48(3):338-44.
- (2) Astell, Katie J., et al. A pilot study investigating the effect of Caralluma fimbriata extract on the risk factors of metabolic syndrome in overweight and obese subjects: a randomized controlled clinical trial. *Complem.Ther. Med.* (2013) 21, 180-189
- (3) Pilot clinical study of NeOpuntia® on fat binding." Presented at Annual Conference on Weight Loss Ingredients Paris. SFA May 2004.79.
- (4) Smeets-Peeters MJE, Minekus M. "Fat binding capacity of NeOpuntia during passage through a dynamic gastrointestinal model." Presented at VitaFoods May 2001
- (5) Elodie Linarès, PhD catherine Thimonier, Msc Michel Degre, Msc. The effect os NeOpuntia® on blood lipid parameters-Risk factors for the metabolic syndrome (syndrome X). *Advances in therapy*. Volue 24, n.º 5 September/October 2007
- (6) E.M Galatia; M.Mtripodo; A.trovato; N.Micelia;M.Tmonforte; Biological effect of Opuntia ficus indica (L.) Mill. (Cactaceae) waste matter: Note I: diuretic activity. *Journal of Ethnopharmacology*. Volume 79, Issue 1; February 2002, pages 17-21.
- (7) Kang YH, Kim KK, Kim DJ, Choe M. Antiobesity effects of the water-soluble fraction of the ethanol extract of Smilax china L. leaf in 3T3-L1 adipocytes. *Nutr Res Pract*. 2015;9(6):606-612. doi:10.4162/nrp.2015.9.6.606.
- (8) Nazari A, Ghotbabadi ZR, Kazemi KS, Metghalchi Y, Tavakoli R, Rahimabadi RZ, Ghaheri M. The Effect of Berberine Supplementation on Glycemic Control and Inflammatory Biomarkers in Metabolic Disorders: An Umbrella Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Clin Ther*. 2024 Feb;46(2):e64-e72. doi: 10.1016/j.clinthera.2023.10.019. Epub 2023 Nov 27. PMID: 38016844.
- (9) Ye Y, Liu X, Wu N, Han Y, Wang J, Yu Y, Chen Q. Efficacy and Safety of Berberine Alone for Several Metabolic Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *Front Pharmacol*. 2021 Apr 26;12:653887. doi: 10.3389/fphar.2021.653887. PMID: 33981233; PMCID: PMC8107691.
- (10) Mooney MH, Fogarty S, Stevenson C, Gallagher AM, Palit P, Hawley SA, Hardie DG, Coxon GD, Waigh RD, Tate RJ, Harvey AL, Furman BL. Mechanisms underlying the metabolic actions of galegine that contribute to weight loss in mice. *Br J Pharmacol*. 2008 Apr;153(8):1669-77. doi: 10.1038/bjp.2008.37. Epub 2008 Feb 25. PMID: 18297106; PMCID: PMC2438274.

IMPORTANTE: AVISO SOBRE CONFIDENCIALIDAD. Este documento se dirige exclusivamente a uso interno de la red comercial. Puede contener información confidencial sometida a secreto profesional y su divulgación está prohibida en virtud de la legislación vigente. Se informa que si no es usted el destinatario o la persona autorizada por el mismo, que la información contenida en este mensaje es reservada y su utilización o divulgación con cualquier fin está prohibida.