



**Nuevos estudios demuestran que el programa
Curves™ acelera el metabolismo en mujeres
sedentarias y con exceso de peso**

*Se ha determinado una forma eficaz para promover y mantener
la pérdida de peso a través del ejercicio y las dietas
intermitentes*

Washington D.C. — Abril 21, 2004 — Ocho estudios de investigación llevados a cabo por un equipo de expertos en salud y mantenimiento físico de Baylor University determinaron que mujeres sedentarias y con exceso de peso que siguieron el programa Curves™ pudieron elevar de manera significativa su gasto energético en reposo (REE, por sus siglas en inglés. También conocido como ritmo metabólico) en algunos casos hasta en 400 kcals/día. El programa Curves puede ayudar a redefinir la forma en que las mujeres hacen dieta, pierden peso y mantienen pérdida de peso, con lo cual reducen la necesidad de estar a dieta eternamente.

Richard B. Kreider, doctor y miembro del Colegio Norteamericano de Medicina Deportiva, Profesor y Presidente del Departamento de Salud, Rendimiento Humano y Recreación de Baylor University, presentó la serie de estudios a expertos en nutrición que asistieron a la Reunión Anual de Biología Experimental 2004 en Washington D.C.

Kreider señaló: «Nos trazamos el objetivo de probar y evaluar científicamente las teorías del programa Curves. Y observamos que es altamente eficaz para promover la pérdida de peso sin efectos secundarios adversos, especialmente en las participantes que siguieron la dieta alta en proteínas/baja en carbohidratos/baja en grasas». Kreider atribuyó el éxito del programa al «impresionante aumento del gasto energético en reposo obtenido por las participantes».

(continúa)

Revisado 5/5/05



El programa Curves aumenta el ritmo metabólico

Página 2 de 4

«Después de 10 semanas de dietas y ejercicios para perder peso y acelerar el ritmo metabólico, las participantes del estudio pudieron comer hasta 2600 calorías al día y mantener la pérdida de peso durante la fase de mantenimiento. Estas mujeres también perdieron grasa, aumentaron la proporción de músculo-peso corporal, ganaron resistencia y lograron mejoras importantes desde el punto de vista médico en su presión sanguínea, ritmo cardíaco en reposo y acondicionamiento aeróbico» indicó Kreider.

Gary Heavin, fundador y Director Ejecutivo de Curves International, comentó que «con una dieta convencional, normalmente un 50 por ciento de la pérdida de peso se da en forma de músculo metabólicamente activo, lo cual reduce el gasto energético en reposo y facilita el recuperar el peso al comer unas cuantas calorías menos. Pero la combinación de entrenamiento de resistencia con una dieta alta en proteínas, baja en carbohidratos y baja en grasas en realidad aumenta el gasto energético en reposo y protege el músculo, lo cual implica la quema de cúmulos de grasa y la capacidad de comer una cantidad de alimentos sanos». Heavin tiene un título en Asesoría de salud y nutrición, y es el autor de los siguientes best sellers de Curves de la lista *The New York Times* «*Curves: Permanent Results Without Permanent Dieting*» y «*Curves On the Go*».

Kreider indicó: «El grupo de prueba que siguió el plan de Curves perdió un promedio de 5 centímetros de cadera y 7,6 centímetros de cintura, con entre un 20 y un 30 por ciento más de resistencia y un 15 por ciento más de capacidad aeróbica. Sus niveles de colesterol en sangre, ritmo cardíaco en reposo y presión sanguínea en reposo también mejoraron, reduciendo sus probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte en mujeres en los Estados Unidos.

(continúa)

Revisado 5/5/05



El programa Curves aumenta el ritmo metabólico

Página 3 de 4

«Lo más importante es que las mujeres mantuvieron el peso o continuaron perdiendo peso durante la fase de mantenimiento, a diferencia de otras dietas, con las que normalmente se vuelve a recuperar el peso perdido. Estos datos confirman que las dietas intermitentes de Curves y su enfoque en la alimentación funcionan para perder peso».

Lo más importante es promover la salud y el bienestar físico en una de las poblaciones más grandes del país, la típica mamá luchadora norteamericana que normalmente no tiene tiempo ni ganas de participar en programas de mantenimiento físico convencionales. La rutina de 30 minutos de Curves y las clases de control de peso de 30 minutos combinan mantenimiento físico y una red de apoyo social que hace que la mujer siga perdiendo peso y motivada. Estamos muy impresionados porque las mujeres que siguieron el programa Curves perdieron un promedio de 6 kilos en tan sólo 10 semanas, algo similar a la cantidad de peso perdido previamente e informado después de seguir los programas de pérdida de peso de Atkins, Pritikin o de la Asociación Norteamericana del Corazón durante unos seis meses» señaló Kreider.

Ciento sesenta mujeres con sobrepeso, moderadamente obesas y sedentarias participaron en la prueba de 14 semanas. Empleando un grupo de control para establecer una línea basal, se sometió a prueba la dieta Curves en comparación con programas de reducción similares al de la Asociación Norteamericana del Corazón, una dieta que aplica un enfoque bajo en grasas que limita su consumo a un 30% y un enfoque bajo en carbohidratos y alto en proteínas. Los estudios analizaron cómo el programa afectaba la composición corporal, el gasto de energía en reposo, las adaptaciones de entrenamiento, marcadores de salud tales como niveles de lípidos en sangre, la relación entre la leptina y la pérdida de peso, la sensibilidad a la insulina, la calidad de vida y la imagen corporal. «Los datos demostraron mejoras impresionantes en muchos de los marcadores probados. Se realizaron estudios adicionales para examinar otros resultados del programa Curves en todos los aspectos de la calidad de vida», indicó Kreider.

(continúa)



El programa Curves aumenta el ritmo metabólico
Página 4 de 4

El Dr. Kreider ha llevado a cabo numerosos estudios sobre nutrición y ejercicios, y ha publicado dos libros, más de 300 artículos/resúmenes de investigación en diarios científicos y más de 150 artículos para revistas relacionadas con la salud y el bienestar físico. Es miembro de la Asociación Norteamericana de Medicina Deportiva (ACSM) y miembro activo de la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (National Strength and Conditioning Association - NSCA).

La investigación fue patrocinada por una beca de investigación sin restricciones concedida por Curves™ International.

Acerca de Curves

Curves ofrece un entrenamiento de 30 minutos que combina el entrenamiento de fuerza y la actividad cardiovascular constante mediante el uso de una resistencia hidráulica segura y eficaz. Curves ofrece igualmente un programa de control de peso que emplea un método innovador, científicamente comprobado, para acelerar el metabolismo y poner fin a la necesidad de estar a dieta eternamente. Gary Heavin, fundador y Director Ejecutivo de Curves, es el autor de varios libros, incluyendo los best sellers de *The New York Times* «Curves: *Permanent Results Without Permanent Dieting*» y «*Curves On the Go*». ~~Con miles de centros~~ y millones de socias a nivel mundial, Curves es la franquicia de bienestar físico más grande del mundo y la franquicia de más rápido crecimiento de la historia. Para más información, visita: www.curves.es.

###

Revisado 5/5/05