

2ª ENCUESTA
XL·S MEDICAL

ER→O→S

Enamorarse y su Relación con
la Obesidad o Sobrepeso



Dossier de prensa



SEEDO
Sociedad Española para
el Estudio de la Obesidad

XL·S MEDICAL

Índice de contenidos

- 1. Informe “*Encuesta XLS Medical EROS – Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso*”**
- 2. El aval científico de XLS Medical**
- 3. Otros proyectos SEEDO-XLS Medical**

1. Informe “Encuesta XLS Medical EROS – Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso”

¿Consideras que el peso sufre o puede sufrir cambios en función del momento en el que se encuentra la relación de pareja?

El 81% de los participantes en el estudio EROS ha indicado que el peso sufre o puede sufrir cambios en el momento en que se encuentra una relación de pareja. El 76% de los participantes dice no estar satisfecho/a con su peso.



Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Cómo ha variado el peso según la fase de la relación?

En la Fase de Búsqueda, y en la fase de enamoramiento, el peso de los participantes del estudio se mantuvo bajo (en media alrededor de 59-60 kg). En la fase de estabilidad se incrementó el peso de los participantes hasta una media de 64 kg, volviendo a bajar a una media de 62 kg en la fase de separación.



Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Cuáles crees que son las principales causas que influyen en la variación del peso?

Las causas en relación a la relación de pareja y la variación de peso con un grado de influencia más elevado según los participantes del estudio son:

- "Con las discusiones o el estar emocionalmente tranquilo el peso puede sufrir cambios"
- "Al inicio de una relación se está muy motivado y con los años te acomodas"
- "El deseo de formar familia y los embarazos pueden modificar el peso"



Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿En qué grado crees que puede afectar el sobrepeso/obesidad a las siguientes fases de una relación?

El 73,4% de los participantes consideran que afecta bastante o mucho a la hora de buscar pareja e iniciar una relación.

| Ítems | 1 Nada | 2 Poco | 3 Normal | 4 Bastante | 5 Mucho | MeanSTD |
|---|---------------|----------------|------------------------|-----------------------|------------------------|---------------|
| Cuando se busca pareja | 126 (5,5%) | 152 (6,6%) | 334 (14,5%) | 670 (29,1%) | 1020 (44,3%) | 4,0 (1,16) |
| Cuando se empieza una relación | 96 (4,2%) | 193 (8,4%) | 437 (19,1%) | 871 (38,1%) | 692 (30,2%) | 3,8 (1,08) |
| Cuando se consolida y mantiene una relación | 101 (4,4%) | 291 (12,7%) | 1008 (44,0%) | 595 (26,0%) | 294 (12,8%) | 3,3 (0,99) |
| Cuando se termina una relación | 135 (5,9%) | 201 (8,8%) | 440 (19,2%) | 704 (30,8%) | 809 (35,3%) | 3,8 (1,18) |

Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Te sientes reflejada/o con alguna de estas actitudes/situaciones cuando se está buscando pareja?

| Ítems | Menos de lo habitual | Más de lo habitual | Sin cambios |
|-----------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| Como de forma compulsiva(*) | 562 (25,3%) | 313 (14,1%) | 1347 (60,6%) |
| Hago deporte | 271 (11,8%) | 757 (33,1%) | 1262 (55,1%) |
| Intento hacer una dieta saludable | 260 (11,4%) | 963 (42,3%) | 1055 (46,3%) |
| Vida social | 198 (8,7%) | 1388 (61,2%) | 682 (30,1%) |
| Picoteo entre comidas(*) | 552 (24,7%) | 444 (19,9%) | 1238 (55,4%) |
| Consumo de refrescos azucarados | 360 (15,8%) | 364 (15,9%) | 1561 (68,3%) |
| Tabaco | 132 (5,8%) | 271 (11,9%) | 1868 (82,3%) |
| Consumo bebidas alcohólicas | 196 (8,6%) | 491 (21,6%) | 1585 (69,8%) |
| Horas de sueño(*) | 776 (35,7%) | 164 (7,6%) | 1231 (56,7%) |

Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Te sientes reflejada/o con alguna de estas actitudes/situaciones cuando se inicias una relación?

| Ítems | Menos de lo habitual | Más de lo habitual | Sin cambios |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| Como de forma compulsiva(*) | 804 (35,6%) | 183 (8,1%) | 1272 (56,3%) |
| Hago deporte | 330 (14,6%) | 595 (26,3%) | 1338 (59,1%) |
| Intento hacer una dieta saludable | 270 (12,0%) | 923 (40,9%) | 1065 (47,2%) |
| Vida social | 477 (21,2%) | 962 (42,8%) | 810 (36,0%) |
| Picoteo entre comidas(*) | 548 (24,6%) | 420 (18,9%) | 1260 (56,6%) |
| Consumo de refrescos azucarados | 325 (14,3%) | 325 (14,3%) | 1615 (71,3%) |
| Tabaco | 161 (7,2%) | 179 (8,0%) | 1905 (84,9%) |
| Consumo bebidas alcohólicas | 206 (9,2%) | 395 (17,6%) | 1647 (73,3%) |
| Horas de sueño(*) | 765 (35,7%) | 144 (6,7%) | 1236 (57,6%) |

Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Te sientes reflejada/o con alguna de estas actitudes/situaciones cuando la relación de pareja está estable y consolidada?

| Ítems | Menos de lo habitual | Más de lo habitual | Sin cambios |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| Como de forma compulsiva(*) | 257 (11,5%) | 407 (18,2%) | 1576 (70,4%) |
| Hago deporte | 567 (25,1%) | 164 (7,3%) | 1524 (67,6%) |
| Intento hacer una dieta saludable | 518 (22,9%) | 382 (16,9%) | 1360 (60,2%) |
| Vida social | 759 (34,0%) | 252 (11,3%) | 1221 (54,7%) |
| Picoteo entre comidas(*) | 223 (10,0%) | 533 (24,0%) | 1466 (66,0%) |
| Consumo de refrescos azucarados | 239 (10,6%) | 239 (10,6%) | 1770 (78,7%) |
| Tabaco | 157 (7,0%) | 61 (2,7%) | 2025 (90,3%) |
| Consumo bebidas alcohólicas | 287 (12,8%) | 100 (4,5%) | 1855 (82,7%) |
| Horas de sueño(*) | 227 (10,6%) | 192 (9,0%) | 1715 (80,4%) |

Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Te sientes reflejada/o con alguna de estas actitudes/situaciones cuando la relación de pareja se termina?

| Ítems | Menos de lo habitual | Más de lo habitual | Sin cambios |
|-----------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------|
| Como de forma compulsiva(*) | 487 (21,8%) | 1134 (50,7%) | 616 (27,5%) |
| Hago deporte | 807 (35,8%) | 480 (21,3%) | 966 (42,9%) |
| Intento hacer una dieta saludable | 932 (41,5%) | 405 (18,0%) | 910 (40,5%) |
| Vida social | 903 (40,3%) | 748 (33,4%) | 589 (26,3%) |
| Picoteo entre comidas(*) | 326 (14,7%) | 1054 (47,5%) | 838 (37,8%) |
| Consumo de refrescos azucarados | 249 (11,1%) | 519 (23,1%) | 1483 (65,9%) |
| Tabaco | 108 (4,8%) | 459 (20,5%) | 1673 (74,7%) |
| Consumo bebidas alcohólicas | 174 (7,8%) | 500 (22,3%) | 1568 (69,9%) |
| Horas de sueño(*) | 948 (44,5%) | 256 (12,0%) | 924 (43,4%) |

Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Cuántas frutas y verduras comes al día?

Cerca de un 5% de los participantes del estudio ha indicado que no come fruta/verdura a diario.

El 54% come 1 o 2 piezas de fruta/verdura al día.



Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Cuántas comidas haces al día?

El 67% de los participantes del estudio come más de 4 o más veces al día, siendo la media la de 4 ingestas diarias.

| | n | % |
|-------------------------------|----------|----------|
| ¿Cuántas comidas hace al día? | | |
| 1 | 3 | 0,13 |
| 2 | 82 | 3,68 |
| 3 | 648 | 29,08 |
| 4 | 846 | 37,97 |
| 5 | 649 | 29,13 |
| Total | 2228 | 100,00 |

Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Comes en casa?

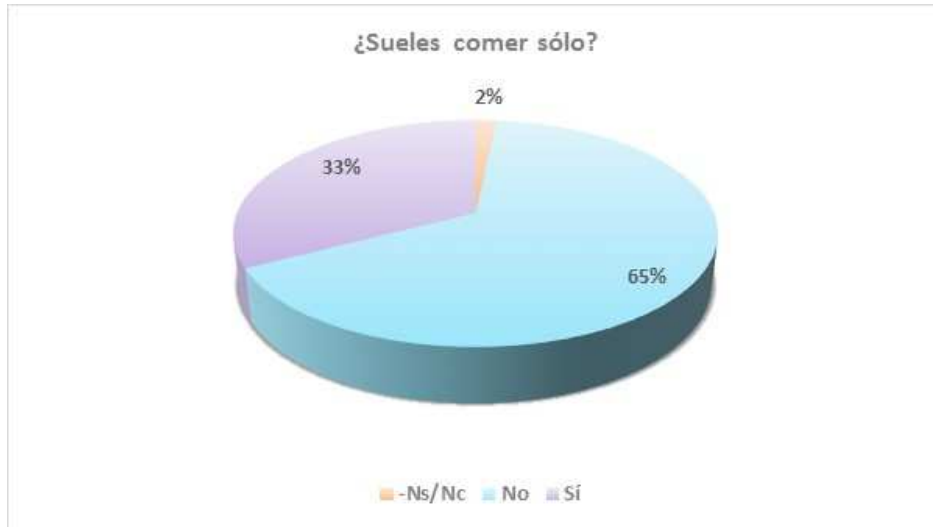
El 68% de los participantes del estudio suele comer en casa.



Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Sueles comer acompañado?

El 66% de los practicantes del estudio ha indicado que suele comer acompañado.



Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Con qué frecuencia acostumbras a pesarte?

Un 15% de los participantes del estudio se pesa diariamente, y un 34% semanalmente.



Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Cuánta agua sueles beber?

El 52% de los encuestados ha indicado que bebe entre 1 y 2 litros de agua diariamente.



Fuente: Encuesta XLS Medical ERO

¿Crees que comes de forma saludable?

El 69% de los participantes del estudio creen que come de forma saludable



Fuente: Encuesta XLS Medical ERO

¿Estás satisfecho con tu peso?

El 66% de los participantes en el estudio ha indicado que no está satisfecho con su peso actual.



Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Cuántos kilos te gustaría perder y en cuánto tiempo?

En media, a los participantes del estudio les gustaría perder aproximadamente 12 kg, y en media en un periodo de 6 meses.

| | N | NMiss | Media | Sd | IC95-Low | IC95-Up | Mín. | Mediana | Máx. |
|------------------------------------|------|-------|-------|-------|----------|---------|------|---------|-------|
| ¿Cuántos kilos te gustaría perder? | 1507 | 13 | 12,35 | 11,79 | 11,75 | 12,95 | 0,00 | 10,00 | 85,00 |

| | N | NMiss | Media | Sd | IC95-Low | IC95-Up | Mín. | Mediana | Máx. |
|----------------------------|------|-------|-------|------|----------|---------|------|---------|-------|
| ¿En cuánto tiempo? (meses) | 1282 | 238 | 6,13 | 4,92 | 5,87 | 6,40 | 0,25 | 5,00 | 30,00 |

Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

¿Cuál es el motivo principal para querer perder peso?

El 92% de aquellos que no están satisfechos con su peso, les gustaría perder peso para sentirse en forma/sano de nuevo.



Fuente: Encuesta XLS Medical EROS - Enamorarse y su Relación con la Obesidad y el Sobrepeso

2. El aval científico de XLS Medical

Litramine® ayuda a reducir el peso corporal y el riesgo cardiovascular

Cada año son muchos los españoles que quieren adelgazar, pero hay que ser consciente de que no todo vale. El compromiso de XLS Medical es con la salud de todas aquellas personas que quieren perder peso y mantenerse de una manera saludable. Por este motivo, todas las investigaciones realizadas por XLS Medical parten de la base de que una adecuada alimentación y ejercicio son el pilar básico en el proceso de adelgazamiento. Así, los productos que ofrece complementan el trabajo personal de cada individuo para optimizar al máximo sus esfuerzos.

Evidencia científica

Los tratamientos de XLS-Medical han sido probados en una larga serie de estudios científicos, entre los que figuran trabajos publicados en revistas especializadas ampliamente reconocidas y presentados en encuentros internacionales de expertos, como el Congreso Anual de la Sociedad de Obesidad celebrado en Orlando (Estados Unidos) en 2011.

Del mismo modo XLS-Medical ha establecido colaboraciones con reputados especialistas dedicados a la promoción de la salud, entre ellos el Dr. Matt Capehorn, máximo responsable del Foro Nacional de la Obesidad (Reino Unido).

Los productos de la gama XLS Medical han demostrado eficacia para reducir el riesgo de diversas condiciones que amenazan a la salud cardiovascular, como el exceso de grasa visceral, colesterol y triglicéridos y otras alteraciones que forman el denominado "síndrome metabólico".

2.1. Litramine® ayuda a reducir el peso corporal y el riesgo cardiovascular

La combinación de Litramine®, dieta y ejercicio físico consiguen una mayor pérdida de peso. Pero además reduce el riesgo cardiovascular ya que mejora los síntomas del síndrome metabólico (alteraciones que afectan al metabolismo de la glucosa y a los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre)

Litramine® es el componente activo del producto XLS Medical captagrasas, y se compone de un complejo de fibras derivado de la planta *Opuntia ficus indica*. El captagrasas de XL-Medical está pensado para combinarse con una alimentación baja en calorías (dieta hipocalórica) y una actividad física adecuada a las necesidades y capacidades de cada paciente.

Los **estudios clínicos** que se han llevado a cabo para analizar la eficacia y seguridad del producto han demostrado que los pacientes que consumen Litramine® y lo combinan con dieta baja en calorías y ejercicio pueden perder hasta 3 veces más peso al cabo de 12 semanas que quienes sólo emplean dieta y ejercicio para el control del peso.

Uno de los trabajos, firmado por un equipo de investigación alemán y publicado en la prestigiosa revista *Obesity*¹, ha demostrado que las personas que combinan la dieta de adelgazamiento y el captagrasas de XL-Medical consiguen no sólo poder perder hasta 3 veces más peso que quienes se limitan a seguir la dieta, sino que además mejoran la proporción de grasa corporal y reducen aún más el perímetro de su cintura.

La grasa que se acumula alrededor de la cintura provoca una serie de alteraciones que afectan al metabolismo de la glucosa y a los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Todas estas alteraciones forman una condición conocida como síndrome metabólico, que pone en riesgo la salud del corazón y otros órganos. La reducción de peso, especialmente en la zona del abdomen, explica que los pacientes que tomaban Litramine® dentro del estudio redujeran su riesgo cardiovascular en mayor medida que quienes perdían peso sin complementar su dieta con el complejo de fibras.



XLS Medical captagrasas se toma cómodamente en forma de comprimidos (dos después de cada comida principal acompañados por agua) o en forma de sticks/sobres (1 después de cada comida sin necesidad de agua). Este producto produce un doble efecto: por una parte, aporta sensación de saciedad, logrando reducir el apetito; por otra, se adhieren a las moléculas de grasa e impiden que éstas sean absorbidas en el intestino, reduciendo un 28% la ingesta de grasa. El resultado es un aumento del 300% de los kilos perdidos con cualquier dieta de adelgazamiento¹ y un mejor tránsito intestinal.

En cuanto a los efectos secundarios, el empleo del captagrasas fue “bien tolerado” o “muy bien tolerado” por más del 98% de los pacientes estudiados. No se registró ningún caso de reacción adversa al tratamiento.

Además, XLS Medical captagrasas ha demostrado su eficacia en el mantenimiento del peso perdido. En un estudio publicado en el Congreso Europeo de Obesidad² (Liverpool 2013) se ha demostrado que Litramine® ayuda a mantener el peso en aquellos pacientes que habían hecho una dieta hipocalórica previa y que en la actualidad estaban en la fase de mantenimiento, con unas pautas alimentarias equilibradas.

1-Grube et al (2012)

2-Chong WF, Chong PW, Grube B, Riede L. Weight maintenance in Caucasian adults: safety and efficacy of IQP-G-002AS over 24 weeks . Poster session presented at: 20th European Congress on Obesity. 2013 May 12-15. Liverpool, UK.

3. Otros proyectos SEEDO - XLS-Medical

1ª Beca XLS Medical para el estudio de la Obesidad Infantil

En septiembre de 2013 se pone en marcha una iniciativa llamada ‘1 kilo, 1 euro’ con el objetivo de recaudar fondos en la lucha contra la obesidad infantil. Así XLS Medical se comprometía a donar un euro por cada kilo de peso, perdido y registrado en la web www.retoxls.com.

Actualmente se están terminando de cerrar las bases para que se presenten los proyectos que concursarán por la 1ª Beca de Investigación XLS Medical.

Esta iniciativa surgía ante la realidad de obesidad infantil que reflejaba el estudio Aladino, publicado en 2011 a través del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Este estudio

confirmaba que en España el 33% de la población con exceso de peso tiene entre 5 y 17 años. Porcentaje que supone 8 puntos más que la media europea. Ante esta situación XLS Medical decide reforzar su compromiso con una alimentación variada y equilibrada así como la necesidad de hacer ejercicio, pero además destaca la importancia de tener un peso y alimentación saludable desde niños para poder gozar de buena salud a lo largo de toda la vida.