



Fecha: 02/02/2018  
 Fuente: EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)  
 Pag: 16  
 Art: 4  
 Título: GLUCOMANANO: FIBRA SOLUBLE CON UN EFECTO FAVORABLE A NIVEL DE LA DIGESTIÓN

Tamaño: 22,8x23,8  
 Cm2: 541,8

Tiraje: 17.400  
 Lectoría: 52.200  
 Favorabilidad:  No Definida

POR NATALIA QUIERO SANZ  
 natalia.quiero@diarioelsur.cl

RETARDA VACIAMIENTO GÁSTRICO Y MANTIENE SENSACIÓN DE SACIEDAD

# Glucomanano: fibra soluble con un efecto favorable a nivel de la digestión

Extraída del tubérculo de una planta asiática, se usa para fabricar suplementos que se venden en distintos formatos, como cápsulas. Ayuda a controlar apetito y combate el estreñimiento.



*El glucomanano se extrae del "Konjac" y se consume como suplemento.*

“Estudios respaldan la eficacia de la administración de suplementos de glucomanano para reducir el peso y grasa corporal, y niveles de colesterol, pero falta evidencia que sustente su consumo en tratamiento para reducir peso”.

Alexia Hananías y Evelyn Sánchez, nutricionistas, U. de las Américas

“Esta fibra es un coadyuvante, al igual que todos los productos o alimentos que uno recomienda con el fin de mantener o reducir el peso. Esto debe ir junto a ejercicio habitual, alimentación equilibrada e ingesta de agua adecuada”.

Karina Sepúlveda, nutricionista



El glucomanano se debe consumir con un vaso de agua, porque tiene gran capacidad para captarla y expandirse en el estómago. Lo que controla el hambre y las porciones de comida.



Fecha: 02/02/2018  
Fuente: EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)  
Pag: 16  
Art: 5  
Título: GLUCOMANANO: FIBRA SOLUBLE CON UN EFECTO FAVORABLE A NIVEL DE LA DIGESTIÓN

Tamaño: 16,0x19,6  
Cm2: 312,5

Tiraje: 17.400  
Lectoría: 52.200  
Favorabilidad:  No Definida

POR NATALIA QUIERO SANZ

natalia.quiero@diarioelsur.cl

Conocimientos o prácticas de culturas asiáticas milenarias han ido llegando con fuerza al Occidente, cautivando a muchas personas que han cambiado sus estilos de vida en base a ciertas creencias y también despertando el interés científico para estudiar el efecto de técnicas y productos que, pese a ser usadas desde tiempos ancestrales, hoy parecen estar más vigentes que nunca.

Es lo que sucede, por ejemplo, con prácticas meditativas que son parte del mindfulness, el yoga o reiki y sus resultados en el estado físico y emocional; o alimentos como el té verde, jengibre o cúrcuma, que además de su uso culinario tienen bondades para el organismo.

Estas dos últimas son raíces conocidas y valoradas, pero no los únicos tesoros de este tipo que han sabido preservar al otro lado del planeta y aprovechar en el nuestro. Hace algunas décadas se comenzó a usar en Occidente el glucomanano en beneficio de la salud, cuenta la nutricionista Karina Sepúlveda, una fibra soluble que proviene del tubérculo de la planta "Konjac" (*Amorphophallus konjac*), muy usada en la gastronomía oriental.

Explica que por ser fibra soluble su consumo puede tener distintos resultados favorables. "Puede ayudar a disminuir los lípidos sanguíneos y también a modular el nivel de glucosa en sangre. También tiene efecto en la digestión, retarda el vaciamiento gástrico y aumenta el volumen de las heces, contribuyendo al proceso de evacuación, por lo que también puede ser muy beneficioso para quienes tienen estreñimiento", detalla Sepúlveda.

#### CONTROL DEL APETITO

Su papel a nivel digestivo está relacionado con su efecto de mantener los alimentos más

tiempo en el estómago, prolongando la saciedad y controlando la sensación de hambre, por lo que repercute en una menor ansiedad por comer e ingesta de porciones moderadas,

plantea la nutricionista. Así, el glucomanano se puede relacionar con el control o pérdida de peso corporal, aspecto desde el cual aclara que la idea es que esta fibra sea incorporada como parte de una alimentación balanceada.

Esto se hace en formato de suplemento, por que al ser un extracto se comercializa en presentaciones como cápsulas, que se recomienda ingerir antes de las comidas principales acompañados por un vaso de agua, como mínimo. "Esto es clave para que la cápsula se hidrate y expanda en el estómago", apunta Karina Sepúlveda, quien es asesora de la empresa Green Nutrition, que desarrolló un producto en base a glucomanano ("Nutravelina").

#### UN COMPLEMENTO

Lo que explica su efecto en la

saciedad y apetito es la excepcional capacidad de captar agua de este tipo de fibra: 1 gramo puede absorber 200 ml, especifican Alexia Hananías y Evelyn Sánchez, directora de y docente disciplinar, respectivamente, de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de las Américas, campus Florida. Según lo anterior, comentan que algunos autores han recomendado el consumo de hasta 3 gramos al día como parte del tratamiento de reducción del peso.

No obstante, recalcan que es efecto indirecto y que no se podría considerar como un tratamiento específico con dicho fin. "Existen estudios que respaldan la eficacia de la administración de suplementos de glucomanano para reducir el peso y grasa corporal, y los niveles de colesterol, pero falta evidencia que sustente su consumo en tratamiento para reducción de peso", plantean ambas profesionales.

Es así que, pese a que puede haber quienes lo consideren como la panacea, como sucede con muchos productos que se vuelven tendencia cada cierto tiempo, el glucomanano ni otro suplemento no son la solución a un problema de peso y en ninguna cápsula está la fórmula mágica. "Esta fibra es un coadyuvante, al igual que todos los productos o alimentos que uno recomienda con el fin de mantener o reducir el peso. Esto debe ir junto a ejercicio habitual, alimentación equilibrada e ingesta de agua adecuada", precisa Karina Sepúlveda.

Todo es un complemento, asevera, y productos de este tipo deben usarse como una herramienta que ayude a modificar hábitos, en este caso relacionados con el control al comer, que se adhieran al estilo de vida y se logre uno saludable, pues esa es la clave para mantener un buen estado de salud.

#### CIERTAS PRECAUCIONES

Aunque el beneficio del glucomanano es natural, su consumo igual deber tener precauciones.

Las nutricionistas Alexia Hananías y Evelyn Sánchez comentan que podría interferir en la absorción de micronutrientes y tener interacción farmacológica, por lo que no sólo se recomienda que su ingesta se dé una o dos horas antes de consumir un medicamento, sino también que sea supervisado por un profesional de la salud, sobre todo en niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, pacientes diabéticos o con patologías digestivas, ya que se podrían presentar hipoglucemias, retraso de crecimiento intrauterino o malestares gastrointestinales, entre otros.

Por último, cuentan que hay algunos síntomas secundarios al consumo de este tipo de fibra que podrían darse, como flatulencia y molestias abdominales, las que, sin embargo, desaparecen cuando se suprime su ingesta.