



Para publicación inmediata
Contacto de medios:
Becky Frusher
800.848.1096x2502

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

*Se descubrió una manera eficaz de promover y mantener el
adelgazamiento a través de ejercicios y dieta intermitente*

Washington, D.C. 21 de abril de 2004. Ocho estudios de investigación de un equipo de expertos en salud y bienestar físico de Baylor University descubrieron que las mujeres sedentarias y con exceso de peso que siguieron el programa Curves™ lograron elevar en forma significativa su gasto de energía en reposo (REE, también conocido como índice metabólico), en algunos casos hasta 400 kcal/día. El programa Curves puede ayudar a redefinir la manera en que las mujeres hacen dieta, adelgazan y controlan el peso, lo cual reduce la necesidad de hacer dieta en forma permanente.

La serie de estudios fue presentada por Richard B. Kreider, Ph.D., FACSM, Profesor y Presidente del Departamento de Salud, Rendimiento Humano y Recreación de Baylor University ante expertos en nutrición que asistieron a la Reunión Anual de Biología Experimental 2004 en Washington, D.C.

Dijo Kreider: "Tenemos como objetivo probar y evaluar científicamente las teorías del programa Curves. Descubrimos que es altamente eficaz en ayudar a adelgazar sin efectos colaterales adversos, especialmente entre las participantes que siguieron la dieta de alto contenido de proteínas/bajo contenido de hidratos de carbono/bajo contenido de grasa." Kreider atribuyó el éxito del programa al "impresionante aumento del REE logrado por las participantes"



(continúa)

El programa Curves acelera el metabolismo
Página 2 de 4

“Después de 10 semanas de hacer dieta y ejercicios para adelgazar y aumentar el índice metabólico, las participantes del estudio pudieron ingerir hasta 2600 calorías diarias y mantener el peso durante la fase de mantenimiento. Estas mujeres también perdieron grasa, aumentaron la proporción de músculo con respecto al peso corporal, adquirieron mayor fuerza y lograron mejoras significativas desde el punto de vista médico en la presión arterial, el ritmo cardíaco en reposo y la capacidad aeróbica”, dijo Kreider.

Gary Heavin, Fundador y Director Ejecutivo de Curves International, comentó que: “Con una dieta convencional, por lo general el 50 por ciento del adelgazamiento ocurre en forma de músculo metabólicamente activo, lo que disminuye el REE y facilita aún más recuperar el peso incluso consumiendo pocas calorías. Pero la combinación de entrenamiento de fuerza y dieta de alto contenido de proteínas/bajo contenido de hidratos de carbono/bajo contenido de grasa aumenta el REE y protege el músculo, lo que lleva a quemar la grasa almacenada y la posibilidad de ingerir una cantidad saludable de alimentos.” Heavin se graduó en Salud y Nutrición y es el autor de los bestsellers listados en *The New York Times*: “*Curves Permanent Results Without Permanent Dieting*” y “*Curves On The Go*”.

Kreider señaló que “El grupo de prueba que siguió el plan Curves perdió un promedio de dos pulgadas de caderas y tres pulgadas de cintura, al mismo tiempo que mostró una mejoría de 20 a 30% en fuerza y un aumento del 15% en capacidad aeróbica. Mejoraron su nivel de colesterol en sangre, su ritmo cardíaco en reposo y su presión arterial en reposo, reduciendo así las probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares, la principal causa de muerte en las mujeres en los Estados Unidos.



(continúa)

El programa Curves acelera el metabolismo
Página 3 de 4

“Lo que es más importante, las mujeres mantuvieron o siguieron perdiendo peso durante la fase de mantenimiento, a diferencia de otras dietas que por lo general muestran una recuperación del peso perdido. Estos datos confirman que la dieta y la ingesta intermitentes de Curves funciona para adelgazar. Lo que es más importante, se trata de promover la salud y el bienestar físico en una de las poblaciones más grandes del país, la típica madre de clase media que normalmente no tiene tiempo o deseos de realizar programas convencionales de ejercicio físico. El entrenamiento de 30' de Curves y las clases de control de peso de 30' combinan el bienestar físico con una red de apoyo social que mantiene a las mujeres interesadas y hace que adelgacen. Nos impresionó mucho ver que las mujeres que siguen el programa Curves perdieron un promedio de 14 libras en sólo 10 semanas, el mismo peso que se informó se pierde si se siguen los programas de adelgazamiento de Atkins, Pritikin o la Asociación Norteamericana de Cardiología durante seis meses”, dijo Kreider.

En la prueba de 14 semanas, participaron ciento sesenta mujeres con sobrepeso, moderadamente obesas y sedentarias. Mediante un grupo de control para establecer una línea de base, se probó la dieta Curves en comparación con programas de adelgazamiento similares a los de la Asociación Norteamericana de Cardiología, una dieta de bajo contenido en grasas limitada a una ingesta de 30 por ciento de grasas y las dietas de bajo contenido de hidratos de carbono y de alto contenido de proteínas. Los estudios se centraron en la forma en que el programa afectaba la composición corporal, el consumo de energía en reposo, las adaptaciones al entrenamiento, los indicadores de salud como los niveles de lípidos en sangre, la relación de la leptina con la pérdida de peso, la sensibilidad a la insulina, la calidad de vida y la imagen corporal. “Los datos mostraron mejoras impresionantes en muchos de los indicadores sometidos a prueba. Se están



(continúa)

El programa Curves acelera el metabolismo
Página 4 de 4

realizando estudios adicionales para probar otros resultados del programa Curves en todos los aspectos de la calidad de vida,” dijo Kreider.

El Dr. Kreider realizó varios estudios sobre nutrición y ejercicios, y publicó dos libros, más de 300 artículos/resúmenes de investigación en publicaciones científicas y más de 150 artículos para revistas relacionadas con la salud y el bienestar físico. El Dr. Kreider es miembro de la Asociación Norteamericana de Medicina Deportiva (ACSM) y es miembro activo de la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (NSCA).

La investigación fue patrocinada por un subsidio no restringido de Curves™ International.

Acerca de Curves

Curves ofrece un entrenamiento de 30 minutos que combina el entrenamiento de fuerza y la actividad cardiovascular sostenida mediante una resistencia hidráulica segura y eficaz. Curves también ofrece asesoramiento sobre control de peso que incluye un método novedoso y científicamente probado para elevar el nivel metabólico y terminar con la eterna necesidad de hacer dieta. Gary Heavin, Fundador y Gerente General de Curves, es el autor de varios libros, incluyendo los bestsellers listados en *The New York Times* “Curves: *Permanent Results Without Permanent Dieting*” y “*Curves On The Go*”.

Cuenta con más de 8.400 centros y 4 millones de socios en todo el mundo y es la franquicia de centros de bienestar físico más grande del mundo. Para más información, visite: www.curvesinternational.com.

###