



EL EXPERIMENTO: suplementos de cetonas

Erik: Probando... Uno, dos. Bueno, la verdad, no sentí casi nada. El sabor probablemente fue lo más impactante. No sabía bien... no.

Kim Gajraj: Como la dieta cetogénica se está volviendo cada vez más popular, un gran número de productos relacionados con cetonas están saliendo a mercado. Las cetonas exógenas son algunos de ellos, Son suplementos que dicen elevar el nivel de cetosis y al hacerlo, elevan el rendimiento físico y mental, mejoran el estado de ánimo y los niveles de energía, reducen el hambre y la niebla cerebral. Pero, ¿funcionan?

Con la ayuda de algunos miembros del equipo de Diet Doctor vamos a poner a prueba algunos suplementos de cetonas y descubrir si realmente proporcionan los beneficios que afirman tener.

Parte 2

Hola, mi nombre es Kim. Estoy aquí en la cocina de Diet Doctor en Estocolmo. Hoy es el día uno del experimento de suplementos de cetonas. Lo que estamos haciendo aquí es mezclar los diferentes suplementos que tenemos.

Solamente vamos a asignarles un número así nuestros sujetos de prueba no sabrán cuál suplemento es cuál. Eso es muy importante porque uno de los suplementos, no es realmente un suplemento. Es un control. Vamos a usar esta bebida dulce que dice tener colores y sabores naturales para tener algo que sabe como un suplemento de cetona, pero realmente no lo es. Y nuestros sujetos no sabrán cuál es cuál. Es para saber, si existe algún efecto, si es debido a los suplementos o a otros factores.

Este es el número uno. Es Prüvit KETO//OS Max. El número dos va a ser el control. Y después tenemos a la mezcla de Ketond Advanced, que es la número tres. Tenemos el suplemento Perfect Keto's de chocolate y sal marina. Y también tenemos este polvo de Kegenix Prime. Vamos a mezclarlos de acuerdo con las instrucciones del fabricante y luego estarán listos para que los beban nuestros sujetos.

Cada día del experimento mezclé las cuatro bebidas, Una para cada uno de los miembros que participó. El experimento duró cinco días así que cada persona probó cada una de las bebidas una vez.

Ahora tenemos listos nuestros cuatro suplementos. Este es el número uno, Prüvit KETO Max. Este es el número dos, el control. Este es el número tres, que hay que llenarlo un poco más. Ese es Ketōnd Advanced. Y este es Perfect Keto de chocolate y sal marina. Nuestros sujetos de estudio creen que hay cinco suplementos de cetona. No saben que uno de ellos es un control. Así que intentaremos hacer que este sepa lo más posible como el suplemento de cetona.

Ahora vamos a ir con los miembros del equipo. Haremos un examen físico, un examen mental cognitivo y un examen de cetonas, tanto antes como después de tomar los suplementos. Vamos y conozcamos a los miembros del equipo para comenzar el experimento. Es hora de conocer a nuestros sujetos de estudio del equipo Diet Doctor.

EMÖKE: Recetas y redes sociales

ERIK: T.I.

GIORGOS: Videos

JONATAN: Videos

Día 1

Kim Gajraj: Bienvenidos a los sillones de Diet Doctor. Aquí es donde pasamos el tiempo, hacemos pausas de café, pero hoy estamos aquí porque vamos a comenzar con los experimentos de suplementos de cetona. Entonces, Giorgios, tu vas a comenzar con el test cognitivo hoy. Emöke, tu comenzarás con las lagartijas. Jonatan, tu comenzarás con el cuestionario Y Erik, tu comenzarás con el examen de tus cetonas.

Erik: Está bien.

Kim Gajraj: Hagámoslo.

Durante cinco días los miembros del equipo realizaron las pruebas tanto antes como después de consumir los suplementos para revisar las cetonas en sangre, el rendimiento físico y cognitivo. También respondieron un cuestionario sobre el hambre, energía, estado de ánimo, bruma mental y

sabor. Vamos a comparar los resultados para medir los efectos de los suplementos.

Giorgos: Eso fue lo mas dulce que tuve en como año y medio.

Jonatan: Wow!

Kim: Una dosis completa.

Emöke: Lo recomiendo a amigos y familiares. (*risas*)

Aunque me gustó el sabor del suplemento, que era sorprendentemente bueno, después de beberlo sentí un poco de nauseas y también me sentí extremadamente hambrienta. Era como si un hambre monstruosa se apoderara de mí. No me sentía así en meses, debo decir. Así que no tuve una experiencia muy positiva para ser honesta.

Erik: Bueno, no sentí casi nada. El sabor probablemente fue lo más impactante. No sabía bien. El suplemento que yo probé era... creo que sabía a chocolate. No lo decía pero eso es lo que supongo. Digamos que más tarde, por la noche no me sentí "perfecto", pero un par de horas después ya estaba bien.

Giorgos: No sentí nada especial. Lo único que sentí fue un poco de hambre y no me sentí muy bien del estómago. Eso duró por al menos algunas horas, hasta que me fui a casa. Era muy dulce y probablemente culpa al edulcorante por las nauseas, porque no estoy acostumbrado a eso. Pero de nuevo, no se, solo digo.

Jonatan: No sentí mucho, para ser honesto. No se cual fue la razón pero tal vez me sentí un poco menos energético. Tuve un pequeño sentimiento de nauseas solo una sensación diminuta.

Kim Gajraj: Tiendo a sospechar de las compañías que promocionan estos suplementos como una alternativa fácil frente a los cambios del estilo de vida. Ryan Lowery hace investigación sobre suplementos de cetona y está enlistado como uno de los especialistas en la página web de Prüvis.

Quería preguntarle cómo recomienda el uso de estos suplementos.

Ryan Lowery: Creo que los alimentos reales y los alimentos enteros son la clave, son la prioridad. Creo que acercar a las personas a eso es absolutamente esencial. La clave también es descubrir cómo hacer

sostenibles los estilos de vida. Preferiría proporcionarle a alguien las herramientas y los recursos para asegurarme de que son capaces de mantener esto a largo plazo, en lugar de que sea “oye, solo haré esta dieta un par de semanas y luego volveré a mis hábitos anteriores.”

Pienso que las cetonas pueden ser una de esas opciones. Pero debes estar seguro de no utilizarlos todos los días y confiar en ellos como una muleta y consumir todos estos dulces y azúcares y reemplazos de azúcares todo el tiempo.

Mientras tanto, en la oficina...

Día 2

(Montaje de imágenes)

Día 3

Kim: Error numero cuatro.

Emöke: Chuparse la propia sangre, que delicia

Día 4

Kim: Así.

Es abajo, afuera, vuelve y arriba.

Día 5

Giorgos: Eso fue 49.

Erik: ¿Cuantos hiciste? ¿Amigo?

Giorgos: Hice 49.

Erik: Oh por Dios.

Giorgos: ¿Cuantos hiciste tu?

Erik: 28.

Giorgos: ¿Podías decir el número?

Jonatan: No quieres oirlo, Giorgos. Apenas 51.

Kim: Es el fin del experimento.

¿Qué pensaron los sujetos sobre el experimento?

Emöke: Bueno, creo que fue fascinante Porque no sabía qué esperar. Y creo que probablemente... Quizas sí o quizás no... Fui uno de los participantes con menos sesgo sabiendo que debía haber habido alguna clase de mejorías drásticas tanto físicas como mentales y no estoy segura de que eso pasó. Así que intenté adivinar cuál era el placebo y resultó que acerté. Era obviamente el que tenía el mejor sabor.

Recomendaría estos suplementos de cetonas a mis amigos y familiares... Pero sólo a esos que tienen tanto dinero que no saben en qué más gastarlo.

Erik: Fue divertido hacer el experimento por la ciencia, verdad? No se si podría identificar alguna diferencia de los resultados en ninguno de ellos. Ni siquiera sabiendo que uno era un placebo. Pero no sé, para algunas personas quizás funcionó mejor que para mí.

Giorgos: Si, fue divertido ser parte del experimento. De seguro que fui muy curioso y sigo sintiendo curiosidad sobre los resultados finales del experimento. Fue divertido hacerlo, sabes, un día al azar aquí, todos nosotros, colegas y amigos bebiendo suplementos. Y sabes, viendo lo que pasa.

Bueno, puedo decir que de hecho no he notado ningún efecto positivo, Pero efectos negativos había uno, quizás dos, si trato de mirar atrás y recordar ahora, quizás dos de los suplementos me hicieron sentir mal del estómago. Todos estos cinco días que hicimos el experimento de los suplementos de cetonas, estaba en ayunas, así que tomé todos los suplementos con el estómago vacío.

Jonatan: Realmente no disfruté ninguno de ellos. Bueno, fue divertido competir con otros empleados como cuando hicimos las actividades físicas. Pude ver la diferencia en cetonas después. Algunas de ellas fueron mejores, por supuesto. Pero a parte de eso, no. Quizás con una o dos de ellas noté que sentía un poco de náuseas no puedo decir que me sentí así con todas ellas. Así que sí eso fue probablemente lo único.

Kim Gajraj: No fuimos capaces de mostrar que los suplementos tengan mucho efecto en ninguno de los marcadores que probamos. En promedio hubieron pequeños incrementos en el desempeño mental y un incremento moderado en el estado de ánimo al comparar los suplementos con el

placebo. No hubo ninguna diferencia con la bruma mental y hubo una pequeña reducción en los niveles de energía.

De hecho, los suplementos fueron asociados con una gran disminución en el rendimiento físico y aun mas sorprendente fue que las cetonas en sangre solamente incrementaron un promedio de 0.3 una hora después de tomar el suplemento. Pueden ver el texto completo del experimento Con un desglose de los resultados para cada marca individualmente en DietDoctor.com.

¿Qué opinas sobre la manera en que los suplementos de cetona son comercializados?

Ryan Lowery: Desafortunadamente cuando los suplementos de cetona son lanzados al mercado se los vende como “Oye, bebe esto y pierde peso”. Y realmente esa no es la intención y eso no es realmente lo que hacen. Y me alegra que ahora está saliendo más y más investigación mostrando que, “aquí están los beneficios reales de las cetonas exógenas. Aquí es donde podrían utilizarse.” Es una de las razones por las que estamos investigando sobre lesiones cerebrales traumáticas y algunos déficits neurológicos donde existe desordenes del metabolismo de la glucosa. Y si proporcionas una fuente de gasolina que es mejor, como las cetonas, que tu cerebro pueda aun consumirla y utilizarla, ves la mejoría. Asi que ahi debe estar dirigida la investigación.

Creo que hay mucho más que se está haciendo correctamente de forma científica, realmente analizar lo que hacen, lo que no hacen, Pero la gente necesita ser cuidadosa cuando ve las afirmaciones que se vierten como “Oye, bebe esto y perderás peso instantáneamente.” Ese no es el objetivo. Nada de lo que consumas en el mundo, nada de lo que bebas te hará perder peso instantáneamente. En toda mi vida no he visto un producto que pueda hacer eso.

Kim Gajraj: ¿Nuestra conclusión? No necesitas gastar tu dinero en productos que van a revolucionar tu salud. Solo disfruta de comida real, deliciosa, baja en carbohidratos, Duerme bien, haz un poco de ejercicio y reduce tu estrés. Y recuerda, cuando la forma en que un producto se comercializa suena demasiado buena para ser cierta... probablemente no lo sea