

Efecto del consumo de zumo de limón sobre las personas obesas

* * * *

Autores:

José Ramón Sánchez Abanto

Licenciado en nutrición, Mag. en nutrición.

E-mail: jrsancheza@hotmail.com

Sarai Sirley Valdivia Zapana

ND, especialista en Nutrición.

E-mail: esarai22@hotmail.com

Palabras clave:

Obesidad, limón.

Resumen

Se estudió el efecto de 1ml /Kg de peso de zumo de limón (*Citrus limon*) y zumo de limón más ralladura sobre el peso corporal y los niveles séricos de ácidos grasos libres diariamente durante 5 semanas en 40 personas obesas, de sexo femenino, las cuales fueron agrupadas en tres grupos: Grupo A: el control (10 personas), quienes no recibieron tratamiento, grupo B constituido por 15 personas quienes recibieron zumo de limón, y grupo C formado por 15 personas que recibieron zumo de limón más ralladura, estos grupos siguieron con su alimentación habitual. Se valoró el peso corporal a los tres grupos, al inicio, a la mitad y al finalizar el tratamiento, para tal medida se utilizó una báscula de plataforma. Así mismo, se tomó la estatura de las personas, utilizándose un tallímetro portátil de medición graduada al centímetro para poder calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) de la muestra. Por otro lado se controló una vez por semana en estado de ayuno el peso en los tres grupos para controlar la variación. Se cuantificaron los niveles séricos de ácidos grasos libres en los pacientes al inicio, a la mitad y al finalizar el tratamiento. Las técnicas usadas para la determinación de ácidos grasos no esterificados fueron

las de V. Dole, Trout, Estés y Friedberg (11,13). Se practicaron 5 determinaciones para Ácidos Grasos Libres en el Plasma, tomando una muestra de sangre de 5 ml. aproximadamente en estado de ayuno a cada una de las personas de cada grupo. La primera determinación basal se realizó a los tres grupos antes de empezar los tratamientos, las siguientes determinaciones fueron realizadas una vez por semana durante el tratamiento. Para el análisis de los resultados se utilizaron las pruebas de medidas de tendencia Central (promedio y desviación estandar) Análisis de Varianza, T-student y Tukey. Los tres grupos: control, zumo de limón y zumo de limón más ralladura, al empezar el tratamiento tuvieron como promedio de peso 67.75-70.08 y 70.81 Kg respectivamente, y al finalizar el tratamiento estos pesos en promedio disminuyeron 67.70 Kg para el grupo control, a 67.62Kg para el grupo que recibió zumo de limón y 69.19 Kg para el tratamiento de zumo de limón más ralladura. Estos resultados obtenidos durante el tiempo de estudio muestran que el tratamiento de zumo de limón tiene mejor efecto en la disminución del peso corporal con una pérdida promedio de 2.46 Kg. que es altamente significativa, con respecto al grupo control. Así mismo, para los ácidos grasos libres, al empezar el tratamiento tuvieron como promedio 1.14mEq/l para el grupo control, 1.15mEq/l para el tratamiento de zumo limón y 1.16 mEq/l para el tratamiento de zumo de limón más ralladura. El zumo de limón aumenta de manera altamente significativa los niveles séricos de ácidos grasos libres a los 15 días de aplicado el tratamiento (1.15 mEq/L a 1.46 mEq/L) con un aumento promedio de 0.31mEq/l, en comparación con los demás grupos tal como se esperaba. Esto puede deberse a la presencia de xantinas, ión potasio, etc. esta elevación de ácidos grasos en el plasma explicaría la disminución del peso corporal.

INVESTIGACIONES Internacionales terminadas