

El estrés lleva al 42% de los españoles a picar entre horas

Cuure, compañía especializada en suplementos alimenticios personalizados, presenta hoy los objetivos de los españoles en relación con la pérdida de peso. A través de un test propio desarrollado por la entidad, en el cual han participado dos millones de europeos, 38.000 de ellos procedentes de España, se ha obtenido información relevante sobre diversas tendencias relacionadas con la salud

Si bien destaca que el 44% de los españoles que participaron en este test tienen como principal objetivo bajar de peso, enfrentan diversos factores relacionados con su estado físico. Según los datos, un significativo 42% de los participantes confiesa tener tendencia a picar entre horas cuando se encuentran estresados o tristes. Además, el 23% admite que tiende a comer en exceso, mientras que un 33% afirma experimentar hambre o antojos compulsivos de azúcar. Por otro lado, el 8% de los participantes indica padecer retención de líquidos en pies, tobillos y piernas.

Además, según los resultados obtenidos, el 84% de los españoles ha confirmado no llevar a cabo ningún tipo de dieta en la actualidad. Sin embargo, el test ha revelado que, aunque 7 de cada 10 se plantean como objetivo la pérdida de peso, solo el 46% de los españoles se siente preparado para iniciar un cambio hacia un estilo de vida más saludable.

Con estos conocimientos, Cuure pretende impulsar la adopción de medidas que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el bienestar general de la población española. Para lograrlo, la compañía propone adquirir nuevos hábitos que ayuden a alcanzar los objetivos de pérdida de peso, como la ingesta de su suplemento natural de Guaraná.

La guaraná es una planta originaria del Amazonas que se utiliza para ayudar a la pérdida de peso y que la Agencia Europea del Medicamento contempla tradicionalmente como tratamiento para la fatiga y la sensación de debilidad, además de como coadyuvante en dietas de adelgazamiento. Tiene un alto contenido en cafeína, reconocida por su capacidad para incrementar la tasa metabólica, lo que produce que el metabolismo sea más rápido y que, por lo tanto, se quemem más calorías y se facilite, así, la pérdida de peso.

La cafeína y catequinas que contiene este suplemento natural también tienen un efecto supresor del apetito y alargan la sensación de saciedad, contribuyendo así a controlar la ingesta de alimentos y ayudando a que se reduzcan hábitos como el picoteo entre horas o los excesos durante las comidas.

Además, el efecto energético de la cafeína puede conducir a más actividad y, como consecuencia, a quemar más calorías.

El complemento de Guaraná de Cuure, gracias a su alta concentración de un 22% de cafeína, proporciona una dosis eficaz de 75 mg con la toma de una sola cápsula al día. Además, sus ingredientes son 100% vegetales, sin ningún tipo de excipiente ni activo artificial añadido, lo que lo convierte en una alternativa saludable y accesible para alcanzar estos objetivos.

Desde el Comité Científico de Cuure recomiendan no tomar más de cuatro cafés al día si se comienza con la toma del suplemento, para no llegar a niveles excesivos de cafeína en el organismo. Además, el tratamiento no está recomendado para niños, mujeres embarazadas ni personas que sufran úlceras, hipertensión o problemas cardíacos.
