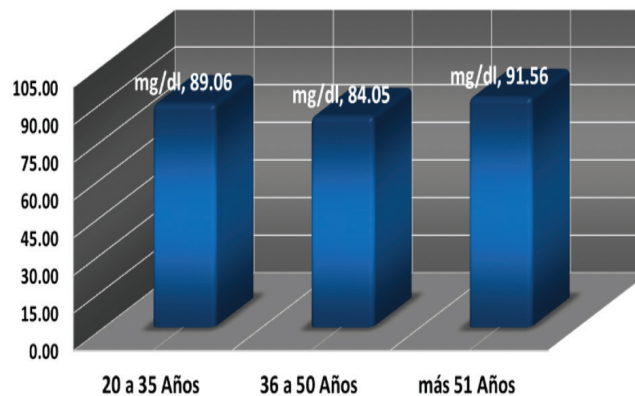


**Gráfico 5.** En los 1970 pacientes se consiguió una pérdida promedio de 8 a 9 centímetros de cintura en 11 semanas. Esta medida se asocia a disminución de la grasa visceral y mejora de la salud metabólica. La cintura es una representación de la grasa visceral, en el gráfico 5 se demuestra una disminución de la grasa visceral, esta debe

llevar un cambio en la conformación corporal disminuyendo la media de cintura. Este descenso se asocia a protección del riesgo cardiovascular y del síndrome metabólico. Así que además de ser una medida "estética de cambio corporal tanto en hombres como mujeres, se acompaña de una mejora de glucosa, triglicéridos y presión arterial.

**Gráfico 6.**  
**Descenso promedio de triglicéridos por rango de edad**



Edades	mg/dl	Número de Pacientes	% Pacientes	Descenso Máximo de Triglicéridos
20 a 35	89.06	144	30.25%	2265
36 a 50	84.05	201	42.23%	663
más 51	91.56	131	27.52%	2225
<b>Total</b>		<b>476</b>	<b>100.00%</b>	

Fuente. Elaboración propia.

**Gráfico 6.** La reducción de triglicéridos promedio por rango de edad fue entre 84 y 92 mg/dl. Es de hacer notar las pérdidas máximas de triglicéridos reportadas pueden alcanzar una baja de 2,225mg/dl.

Los triglicéridos son un parámetro que refleja nuestro manejo metabólico de los carbohidratos de la alimentación, el cómo se convierten en grasa y triglicéridos a nivel del hígado y como son liberados por este último al torrente sanguíneo. Al perder la grasa visceral, los niveles de triglicéridos se reducen en sangre. Entre mayor edad de tiene, se suelen tener más triglicéridos y más de ellos hay por perder. Ello puede explicar el por qué en el grupo mayor de 51 años, la pérdida es un poco mayor. Estos resultados nos indican que no necesitamos de medicamentos para contro-

lar este parámetro si reducimos la grasa visceral en nuestros cuerpos con rutinas de desintoxicación y terapia médica nutricional y se mantiene el estilo de vida adquirido a mediano y largo plazo. Los triglicéridos por arriba de 800 mg/dl se han adjudicado a hipertrigliceridemias familiares de difícil manejo. Hemos tenido varios pacientes con esta condición y por ello es que podemos notar las pérdidas máximas de hasta 2,225 mg/dl menos, quedando ya el paciente en rangos normales o cercano a ellos, solo con el cambio de peso-grasa visceral y el equilibrio hormonal. Si se toma en cuenta que el valor normal de triglicéridos es por debajo de 150 mg/dl, un cambio de esta magnitud puede llevar a una persona entre 200 a 220 de triglicéridos – valores que vemos usualmente en pacientes hoy en día, por encima del rango normal-a un rango normal.