

VidArama



Calidad de Vida & Salud Natural

www.arama.cl

Revista de Laboratorios Arama Año 1, N° 1, Nov./Dic. 2008



Control de peso

Un tema de estética y sobre todo de Salud

ENTREVISTA

Nicolás Ossandón T.,
de Homeopatía Hahnemann

Novedades

Nuevo Producto Arama
en Congreso de Medicinas Complementarias

Contenidos

- 2 **Editorial**
Thais Nehgme G., Gerente Comercial
- 3 **Entrevista**
Nicolás Ossandón T.,
de Homeopatía Hahnemann
- 4 **Reportaje Central**
Control de peso, un tema de estética y
sobre todo de salud
- 6 **Estadísticas**
Chile, N°1 de obesos en la región
- 6 **Dieta Sana**
Los alimentos tienen un papel
fundamental en cada organismo
- 6 **Tips**
"0% grasa" no es igual a "sin calorías"

Comité Editorial

Thais Nehgme G.
Pamela Flores B.
Gonzalo Pérez U.
Fabián Rodríguez O.

Diseño: www.vox.cl

VidArama es una publicación de
Laboratorios Arama y Cia. Ltda.
Av. Recoleta 3581/Stgo./Chile
Tel.: 640 26 00

Permitida la reproducción de su contenido
citando la fuente.

E ditorial

Bienvenidos a Revista **VidArama**, una nueva publicación de Arama, Laboratorio Farmacéutico Natural, con la que queremos establecer lazos más cercanos de conocimiento y conversación con todas aquellas personas que, como usted, sienten interés y necesidad por productos naturales que nos ayuden a vivir con mejor salud y mejor calidad de vida. Tal vez usted se ha hecho más de una vez estas preguntas: ¿Por qué cada día nos preocupamos más de nuestra salud? ¿Por qué queremos vernos y sentirnos mejor?

Hace algunos años, todos podíamos sentir que la vida era más tranquila, más amigable, con menos cargas emocionales. Podíamos vivir con menos estrés, de hecho el estrés era algo excepcional, poco frecuente; disponíamos de más tiempo para nuestras familias, requeriíamos menos horas para trasladarnos entre el hogar y los lugares de trabajo, en las ciudades había menos contaminación, menos tensión, menos apuro.

Y ocurre que a veces, sin darnos siquiera cuenta, todos estos factores exógenos nos van afectando día a día, van debilitando nuestros cuerpos y nuestras emociones, hasta que nos sentimos cansados, agobiados, y en más de una oportunidad angustiados, sin salida.

Es natural entonces que busquemos respuestas, que busquemos modos saludables para vernos y sentirnos mejor. Es natural que nos preocupemos y ocupemos de nuestra calidad de vida, que tomemos decisiones y hagamos cambios en nuestros hábitos.

Factores esenciales para sentirnos y vernos bien son la vida al aire libre, la prevención de enfermedades, una dieta balanceada, equilibrada y sana. Si cuidáramos estos aspectos no sería necesario lamentarnos por días y días de agotamiento y estrés. Sin embargo, sabemos que más del 50% de la población no se alimenta correctamente, las estadísticas nos muestran que las tasas de ausencia laboral aumentan día a día, que las personas enfrentan dificultades y problemas de salud con demasiada frecuencia. Entonces, se hace necesario algo más que una explicación, se hace necesaria una solución.

Podemos ordenar nuestros hábitos alimenticios, dedicarle más tiempo al descanso, a la vida al aire libre y al ejercicio físico. Y, además, podemos ayudarnos con suplementos y vitaminas que, con el tiempo, nuestro cuerpo requiere más que antes porque los va dejando de generar espontáneamente.

Una clave de vital importancia es conocernos, entender nuestro cuerpo y saber qué nos falta y qué necesitamos para estar bien, para sentirnos bien y así vivir mejor.

Conocernos permite estar conscientes y actuar en consecuencia. Este es el camino para mejorar nuestra calidad de vida y para hacer cambios que nos permitan recuperar lo perdido o tener lo necesario.

Por eso en Laboratorios Arama, comenzamos hoy a publicar nuestra Revista. Porque queremos contribuir a la salud de cada una de las personas que, como usted, busca y necesita una mejor calidad de vida.

Junto con saludarle, ponemos a vuestra disposición asesoría en línea especializada, con un profesional de la salud que escuchará sus inquietudes y será de gran ayuda para empezar a conocer lo que su cuerpo y su mente necesitan.

Contáctese con nosotros a través de www.arama.cl o en el teléfono 02-6402600

Hasta la próxima.

Thais Nehgme G.
Gerente Comercial



Entrevista

Nicolás Ossandón, de Homeopatía Hahnemann

Las personas buscan Productos Naturales



Desde 1935, Homeopatía Hahnemann, con nueve locales en Santiago y cinco en provincias, cuenta con una importante experiencia en el creciente interés de chilenas y chilenos por productos naturales que ayudan a prevenir enfermedades y a cuidar la salud.

Por este motivo, VidArama conversó con Nicolás Ossandón Troncoso, Administrador General de tres locales Hahnemann.



Nicolás Ossandón, administrador de 3 locales de Homeopatía Hahnemann

¿Qué novedades puede contarnos de su empresa?

Estamos en muy buen pie, consolidándonos año a año, y con claras perspectivas de desarrollo. De hecho tenemos proyectada la apertura de otros puntos de venta próximamente.

¿Por qué cree usted que cada día hay más interés del público por los productos naturales?

La gente busca productos naturales; la gente busca algo que no les provoque daño, que no tenga los efectos secundarios de la medicina alopática, están buscando lo más sano posible. Especialmente las mujeres, para ellas y también para sus familias.

¿Qué problema de salud es más frecuente en estos tiempos?

El estrés, sin duda, por el sistema de vida. Hay un modo de vivir acelerado, con mucho estrés en el trabajo, con menos tiempo para dedicarle a la familia, además del ajetreo diario desencadenado por el consumo, terminando la gente con angustia por no acceder a lo que quiere. A eso súmele los problemas laborales, trabajos precarios, mucha competencia e inseguridad.

¿Qué productos busca la gente?

Precisamente productos para enfrentar el estrés, productos naturales, homeopáticos. También hay enfermedades puntuales de la época; resfríos, alergias y males propios de la estación. Pero lo más frecuente es el estrés y sus consecuencias: caída de pelo, hipertensión, problemas de colon, entre otros. Laboratorios Arama dispone de una variedad de productos muy buenos en ese sentido, que sirven para estos problemas derivados del estrés.

¿Cuáles son, específicamente, los productos naturales que más buscan las personas?

Depende de la fecha. Ahora las mujeres buscan productos para adelgazar, también algo que les baje la ansiedad y el estrés y ayude a los hijos a la concentración y el estudio en la época de la PSU. Lo mismo ocurre cuando entran al colegio a principios de cada año. En el invierno lo más

buscado son los productos naturales para el resfrío, por supuesto.

"La gente busca productos naturales. Especialmente las mujeres, para ellas y también para sus familias".

¿Qué producto cree usted que hace falta, que sería bueno desarrollar?

Creo que lo fundamental es conocer un listado de enfermedades, saber por qué consulta la gente, y a partir de ahí ver cómo interactuar con los problemas de las personas. Es muy importante capacitar a los vendedores para complementar ciertos tratamientos.

¿Desde cuándo conoce y trabaja con Laboratorios Arama?

Desde que entré a esta Empresa, hace catorce años.

¿Cuál es la percepción de los clientes por los productos de Laboratorios Arama?

Las personas tienen una muy buena opinión. Laboratorios Arama tiene buena imagen, por sobre otros laboratorios. Existe una buena valoración de las personas, lo que se traduce en confianza por los productos de Arama. Se puede decir que es una marca que tiene un prestigio ganado.

Control de peso



un tema de estética y sobre todo de Salud

El peso de cada persona ha tenido distintas connotaciones de acuerdo a las épocas. De ser sinónimo de salud y belleza, el sobrepeso ha pasado actualmente a ser lo opuesto, y está asociado negativamente a distintas patologías. La obesidad no distingue color de piel, edad, nivel socioeconómico, sexo o situación geográfica.

La obesidad es una pandemia en los países desarrollados. Dos de tres adultos tienen algún grado de sobrepeso, cifra que se compara con uno de cada cuatro en los años 60. El impacto en la salud es muy importante, debido a que el sobrepeso disminuye la expectativa de vida en cerca de tres años y la obesidad la disminuye entre 5.8 a 7.1 años.

La obesidad es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones. La evidencia sugiere que se trata de una enfermedad con origen multifactorial: genético, ambiental, psicológico, entre otros. La obesidad se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal en el adulto es mayor de 30 kg/m² según la OMS (Organización Mundial para la Salud).

Aunque la obesidad es una condición clínica individual, se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento; el peso corporal excesivo predispone para varias enfermedades: hipertensión, dislipidemias (alto colesterol y triglicéridos), diabetes tipo 2, enfermedad coronaria, infarto, cálculos de la vesícula,

osteoartritis, trastorno de apnea del sueño y problemas respiratorios, cáncer de endometrio, mama, próstata y colon. El primer paso para saber si existe obesidad o no, es conocer el índice de masa corporal (IMC), medida de asociación entre el peso y la estatura de un individuo. Ideado por el estadístico belga L. A. J. Quetelet, también se conoce como índice de Quetelet, y se calcula, $IMC = \text{Peso} / \text{estatura}^2$.

Por ejemplo:

- Una mujer que mida 1,66 cm. y pese 71 kilos tiene un $IMC = 71 / (1,66 \times 1,66) = 71 / 2,75 = 25,8$. que de acuerdo a la tabla tendría obesidad leve.

- Un hombre que mida 1,75 y pese 95 kilos tiene un $IMC = 95 / (1,75 \times 1,75) = 95 / 3,06 = 31,04$ que de acuerdo a la tabla posee obesidad severa.

La definición usada en la actualidad establece los siguientes valores acordados:

Obesidad, factores de origen y cómo podemos evitarla

La obesidad es una enfermedad en cuya génesis están implicados diferentes factores, muchos de los cuales todavía no se conocen muy bien. Los genes, el ambiente, el sedentarismo, son condicionantes básicos que están implicados en la aparición de la obesidad así como los producidos por medicamentos o por distintas enfermedades.

Según el origen de la obesidad, ésta puede ser:

- Exógena: Obesidad debida a una alimentación excesiva.
- Endógena: La que tiene por causa alteraciones metabólicas o endocrinas cuando está provocada por disfunción de alguna glándula endocrina, como la tiroides.

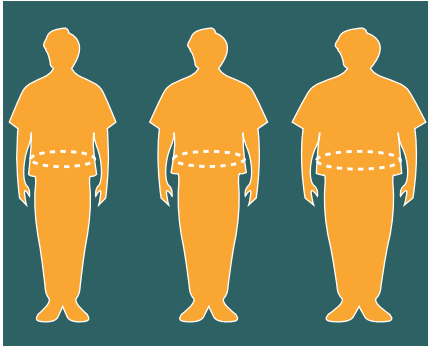
Clasificación del IMC según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

Índice de masa corporal varones	Índice de masa corporal mujeres	Interpretación del índice de masa corporal
Menor 20	Menor 20	Bajo Peso
20-24.9	20-23.9	Normal
25-29.9	24-28.9	Obesidad Leve
30-40	29-37	Obesidad Severa
Mayor 40	Mayor 37	Obesidad muy Severa

IMC menos de 18,5 es por debajo del peso normal.
 IMC de 18,5-24,9 es peso normal.
 IMC de 25,0-29,9 es sobrepeso.
 IMC de 30,0-39,9 es obesidad.
 IMC de 40,0 o mayor es obesidad severa (o mórbida).

Fuente:

1. National Heart, Lung, and Blood Institute. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. NIH Publication No 98 - 4083 Sep 1998.
2. Haslam DW, James WP (2005). "Obesity". Lancet 366 (9492): 1197-209.
3. Mei Z, Grummer-Strawn LM, Pietrobelli A, Goulding A, Goran MI, Dietz WH. Validity of body mass index compared with other body-composition screening indexes for the assessment of body fatness in children and adolescents. Am J Clin Nutr 2002;75:978-85.



Siluetas representando saludable, sobrepeso, y obeso.

¿Por qué la gente gana peso?

Las causas de aumentar de peso son múltiples, e incluyen factores tales como la herencia genética, el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y/o metabólico, y el tipo o estilo de vida que se lleve.

Se aumenta de peso cuando hay:

- Mayor ingesta de calorías de las que el cuerpo necesita, éstas se acumulan en forma de grasa.
- Menor actividad física de la que el cuerpo necesita.

La herencia tiene un papel importante; si los padres son obesos el riesgo de sufrir obesidad para un niño es diez veces superior a lo normal. En parte debido a tendencias metabólicas de acumulación de grasa, pero en parte se debe a que los hábitos culturales alimentarios y sedentarios contribuyen a repetir los patrones de obesidad de padres a hijos. Otra parte de los obesos lo son por enfermedades hormonales o endocrinas, y pueden ser solucionados mediante un correcto diagnóstico y tratamiento especializado.

La combinación de un consumo excesivo de nutrientes, principalmente por el consumo de comida rápida y el estilo de vida sedentaria, es la principal causa de la rápida aceleración de la obesidad en la sociedad occidental. También puede influir el estrés mental y el sueño insuficiente. Como con muchas condiciones médicas, el desbalance calórico que resulta en obesidad frecuentemente se desarrolla a partir de la combinación de factores genéticos y ambientales. Las enfermedades médicas que incrementan el riesgo de obesidad incluyen hipotiroidismo, síndrome de Cushing, deficiencia de la hormona de crecimiento y varios síndromes congénitos raros. Dejar de fumar es una causa conocida de ganancia de peso moderada, pues la

nicotina suprime el apetito. Ciertos tratamientos médicos (esteroides, antipsicóticos atípicos, algunas drogas para la fertilidad) pueden causar aumento de peso.

La enfermedad mental también puede incrementar el riesgo de obesidad, especialmente algunos trastornos alimentarios tales como bulimia nerviosa y consumo compulsivo (conocido como adicción a los alimentos).

También se ha visto una asociación del peso entre la persona y el tipo de amigos siendo más fuerte entre amigos mutuos y menor entre hermanos y esposos (aunque estas diferencias no fueron estadísticamente significativas).

¿Cómo controlar su peso?

- Conozca su índice de masa corporal.
- Si va iniciar una dieta se sugiere visitar a su médico o nutricionista para descartar enfermedades o medicamentos como agentes causales del sobrepeso y para indicar la dieta a seguir.
- Con la dieta siempre lo que se busca es reducir el consumo de alimentos o calorías.
- Generalmente se recomiendan dietas bajas en carbohidratos, bajas en grasas y ricas en proteínas.
- Disminuya el consumo de productos derivados del maíz y el trigo. Si desea comer carbohidratos es preferible alimentos integrales.
- Evite el consumo de frituras.
- Coma 4 a 5 veces al día la cantidad de comida que antes tomaba en 2 ó 3 comidas, ésto ayudará a tener una mejor digestión e incrementar el gasto calórico del estómago lo cual ayuda a la pérdida de peso.
- Disminuya el tamaño de los platos o la cantidad que se sirve, en el caso de quedar con hambre ingiera más vegetales.

- Reemplace en lo posible una de las comidas por proteínas.

- Se puede utilizar productos que disminuyan la absorción de ciertos alimentos como carbohidratos o grasas, tales como la faseolamina, carboximetilcelulosa, entre otros.

- El Tripicolinato de Cromo mejora el metabolismo de carbohidratos y grasas a la vez que tiene un efecto al disminuir las ganas de alimentos dulces. El ácido linoléico conjugado (CLA) mejora el metabolismo de grasas y estimula la construcción de masa muscular.

- El consumo de productos a base de cafeína, guaraná, taurina y L-carnitina incrementan el metabolismo y el gasto de calorías.

- El ejercicio incrementa el gasto de calorías, disminuye las grasas y mejora la salud cardiovascular.

- Tomar agua entre las comidas disminuye la ansiedad, protege su salud renal en caso de estar consumiendo una dieta rica en proteínas y depura el organismo.

Siete estrategias universales para controlar el peso:

- Siempre tome desayuno e incluya proteínas en esta comida (ej. Queso, jamón, huevo).
- Que el almuerzo sea la comida más abundante.
- Esté relajado antes de la última comida de la noche, tome un té aromático sin azúcar como manzanilla o menta, de preferencia antes para preparar el estómago para la comida.
- Ingerir una sopa o porción de vegetales antes de los alimentos, mejora la digestión de la mayoría de las personas.
- Mientras sea posible llene la mitad de su plato con vegetales frescos preferibles verdes (no cuente el maíz como vegetal).
- No coma frente al televisor, esto hace que se coma de manera mecánica y se incremente el número de calorías consumidas.
- Realice una corta caminata después de las comidas. En los diabéticos un poco de ejercicio va a ayudar a controlar el aumento de azúcar como respuesta a la dieta.

4. World Health Organization Technical report series 894: "Obesity: preventing and managing the global epidemic.". Geneva: World Health Organization, 2000.
 5. Bray GA (2004). "Medical consequences of obesity". J. Clin. Endocrinol. Metab. 89 (6): 2583-9.
 6. Rucker D, Padwal R, Li SK, Curioni C, Lau DC (2007). "Long term pharmacotherapy for obesity and overweight: updated meta-analysis". BMJ 335 (7631): 1194-9.

Estadísticas

OMS	IMC Obesos	IMC Sobrepeso	IMC pre Obeso	IMC Bajo
- Chile, N°1 de obesos en la región.	21,90% Adultos*	59,70% Adultos*	37,80% Adultos*	00,80% Adultos*
- 21% de la población adulta es obesa	19,00% hombres 25,00% mujeres	57,70% Mujeres 62,20% Hombres	33,00% Mujeres 43,20% Hombres	01,10% Mujeres 00,60% Hombres

Fuente: <http://www.who.int/bmi/index.jsp> (*) Mayores de 15 años

“¡Porque sentirse bien es más rico!”

Es la nueva campaña de salud contra la obesidad que lanzó el Ministerio de Salud en agosto de este año, que busca informar a la ciudadanía de los riesgos asociados a una mala alimentación y cómo ayudarnos a evitarla.

Para mayor información ingrese a www.ego-chile.cl



Tips

"0% grasa" no es igual a "sin calorías"

Que la etiqueta de los productos diga que el alimento tiene bajo nivel de grasa no excluye que haya calorías ocultas en forma de azúcar. Por lo general, a estos alimentos light les añaden más azúcares para que sigan siendo sabrosos. Lo ideal es que cuides el tamaño de tus porciones, más que si se trata de un alimento bajo en grasas.

- **Adelgazar toma su tiempo**, no pienses que podrás bajar 8 kilos en un semana, eso es IMPOSIBLE.
- **No comas rápido, no tragues**: Mastica por lo menos 30 veces cada bocado, la sensación de saciedad llega a tu cerebro 20 minutos después de empezar la comida.
- **Toma mucho líquido**, mínimo 8 vasos de agua diario.



Los alimentos tienen un papel fundamental en cada organismo

Alimentación Natural y Ejercicio son compañeros inseparables en la búsqueda de un cuerpo más delgado y más sano. Los alimentos tienen un papel fundamental en cada organismo, porque de ellos dependen la formación de nuevos tejidos, la energía que el cuerpo consume, incluso cuando duerme, y el equilibrio de las funciones fisiológicas.

Una buena dieta, en la que no falten los seis componentes vitales de la alimentación, es decir, vitaminas, minerales, fibra, carbohidratos, grasas y proteínas, previene las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y algunos tipos de cáncer.

Una nutrición sana que nos ayude a conseguir nuestro peso ideal, además de incluir alimentos variados y en la cantidad justa, se basa en un alto consumo de hidratos de carbono complejos y fibras, que se hallan en cereales integrales y derivados (arroz, trigo, pan, galletas, pastas), legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, habas, papas, soya), frutas y hortalizas.

Se debe disminuir el consumo de alimentos muy ricos en sodio, azúcares, grasas y colesterol (como las carnes rojas), los productos de sobra, como los aderezos, las conservas, los embutidos, la mantequilla, la crema, la yema de huevo y los quesos duros. Se recomienda el pescado, los lácteos descremados, quesos blandos, blancos y semi duros descremados.



Novedades

Nuevo Producto ARAMA

en Congreso de Medicinas Complementarias



Laboratorios Arama ha desarrollado un nuevo producto que entrega un gran aporte a la salud del tracto urinario. Su nombre: **Urimed**, elaborado con extracto estandarizado de arándano rojo fortalecido con vitaminas C y E.

El lanzamiento de **Urimed** se realizó en el marco del Quinto Congreso Internacional de Medicinas Complementarias, realizado el 10 y 11 de octubre en el Aula Magna de la Facultad de Medicina Norte de la Universidad de Chile, con el patrocinio del Ministerio de Salud.

El doctor Fabián Rodríguez O. Medical Adviser, de Laboratorios Arama, presentó en la oportunidad una charla sobre los arándanos rojos y sus beneficios para la salud.

Germán Ovalle, Representante de ventas Arama, Patricio Contreras, Channel Manager Arama y el Dr. Fabián Rodríguez, Medical Adviser Arama



Urimed acerca a las personas, especialmente mujeres, los beneficios del arándano rojo y las vitaminas C y E, pues es recomendado para las mujeres con tendencia a producir infecciones urinarias, y para todos quienes deseen incrementar la protección contra estas enfermedades.



Miguel Rojas, ganador del Libro "Tratado de Fitofármacos y Nutracéuticos", Gonzalo Pérez, Product Manager Arama, Angélica Montecinos, representante de ventas Arama y el Doctor Ernesto Vega, Director Ejecutivo EIMCO.

ABAJO LAS VÁRICES

EL DOLOR Y LAS MOLESTIAS DE PIERNAS CANSADAS



Varimed Plus

es el único tratamiento 100% Natural que con su acción combinada de Gel aplicación directa y Cápsulas de Aesculus Hippocastanum, actúa directamente en las várices por dentro y por fuera, aliviando el dolor, la hinchazón de piernas cansadas, estimulando la circulación y evitando la progresión de la enfermedad



ARAMA

LABORATORIO FARMAC. ÉTICO NATURAL



Dieta Arama

una línea exclusiva dedicada a cuidar tu figura



TONOFOSFIL

está compuesto por ácido linoléico conjugado (CLA) el cual mejora el metabolismo de las grasas, disminuye su paso desde la sangre a los adipositos, a su vez, hace que el aporte de energía en las mitocondrias de las células sea a partir de la grasa corporal, esto ha demostrado reducir el tamaño y número de los adipositos disminuyendo la grasa corporal, además estimula la construcción de masa muscular, con lo cual se contribuye a tener una mejor figura corporal. Es recomendable combinarlo con una rutina de ejercicios.



BIOSLIM

aporta dos componentes que van a trabajar en conjunto para poder controlar el peso, la faseolamina disminuye la absorción de carbohidratos (masas) al bloquear la enzima responsable de su metabolismo y el Tripicolinato de cromo, que mejora el metabolismo de carbohidratos y grasas a su vez que tiene un efecto al disminuir el deseo de ingerir alimentos dulces. Apoya los tratamientos de disminución de peso en las personas que no desean hacer cambios bruscos en la dieta, permitiendo continuar la ingesta de carbohidratos, así como los tratamientos de control de obesidad.



ARAMA LIGHT

batido con un agradable sabor a vainilla hecho con proteínas y nutrientes (Vitaminas y Minerales) necesarios para reemplazar una comida y así contribuir de manera exitosa en los tratamientos para controlar el peso. Estos tratamientos son exitosos en la medida que se haga una dieta sana y saludable, complementándola si es posible con una rutina de ejercicios.

Nuevo THERMO-T

THERMO-T batido energizante y termogénico con sabor a limón, contiene cafeína, guaraná, taurina y L-carnitina que ayuda a incrementar el metabolismo corporal lo que aumenta el consumo de calorías que se encuentran acumuladas en el cuerpo o se están aportando a la dieta.



ARAMA

LABORATORIO FARMACÉUTICO NATURAL

Inscríbese en www.arama.cl
y reciba **VidArama**, revista bimensual con importante información sobre salud y calidad de vida