

Pérdida de peso exitosa con Truivy[®]: Un análisis de 3 años de los beneficios del Desafío TruTransformationTM

Keva Tolvo; Tory Parker, Ph.D.

Publicado en Febrero del 2023 por Truivy[®]

INTRODUCCIÓN

El Desafío truTransformationTM fue un desafío de pérdida de peso que Truivy patrocinó entre 2017 y 2022. El programa se inició con la finalidad de promover el uso constante del producto Truivy, como parte de un programa de pérdida de peso saludable y reunir historias exitosas de pérdida de peso. En 2017 y 2018, los participantes enviarían una entrada al desafío a principios de año y otra al final del año.

El programa evolucionó en el 2019 para dividir el desafío anual en cuatro desafíos de 8 semanas a lo largo del año, con la finalidad de aumentar la motivación para completar el desafío y promover una mayor consistencia en el uso del producto. De igual forma, se agregó una campaña vía correo electrónico al desafío en el 2019, el cual contenía consejos de salud y estado físico. Al final de cada desafío de 8 semanas, se entregaron tres paquetes de premios que consistían en prendas y productos Truivy. Al final del año, la primera entrada de los participantes del primer reto del año se comparó con su última entrada del año, con la posibilidad de ganar un paquete de premios de hasta \$2,500.

En 2021 y 2022, el sistema de puntuación se modificó para tener en cuenta la participación en un grupo de apoyo de redes sociales, como parte del cálculo para determinar los ganadores. Esto se incluyó como una forma de medir la motivación de los participantes para completar los desafíos de 8 semanas.

MÉTODO

Los participantes interesados enviaron un formulario de inscripción que incluía altura, peso inicial, medidas de cintura, cadera y de la circunferencia del pecho, y fotos de antes que muestren su frente, costado y espalda. Como requisito, los participantes tenían que comprar los productos Truivy cada mes y se les recomendó tomarlos según las indicaciones durante todo el reto. De igual forma, se les recomendó ser más activos físicamente, con la sugerencia de caminar 10.000 pasos por día. Cabe destacar, que a los participantes se les enviaron correos electrónicos de manera regular con consejos de salud, bienestar y estado físico. Así mismo, fueron motivados a participar regularmente en un grupo de redes sociales con otros participantes, compartir consejos, publicar su progreso y ayudar a motivar a otros. Dicho lo anterior, a los participantes se les pidió que enviaran un formulario con sus resultados actualizados de su peso, medidas y fotos de 6-8 semanas después. Los participantes fueron calificados por un pequeño comité corporativo, sobre su pérdida de peso, pulgadas perdidas, fotos de antes y después, y su participación en la comunidad de las redes sociales en línea.

Los datos de este estudio incluyen participaciones de truTransformation de 2019-2022. Hubo un total de 863 participantes del desafío de 8 semanas; durante ese periodo de tiempo enviaron un formulario con su antes y después. Para cada participante se evaluaron los siguientes datos: cambio de peso total, % de cambio de peso, IMC, cambio en el IMC, % de cambio en el IMC y cambio en las medidas de pecho, cintura y cadera. Cada conjunto de datos completo se analizó para sacar los valores atípicos o errores en los reportes. Los valores atípicos



positivos y negativos que tuvieran más de 10 desviaciones estándar de la media eran considerados como errores en el reporte y se eliminaban en caso de no poder ser corregidos con los datos originales. La significancia estadística se calculó utilizando pruebas T de varianza desigual de una cola para comparar la diferencia entre los datos anteriores y posteriores a cero.

RESULTADOS

Los participantes perdieron en promedio 9.96 libras (con un error estándar de ± 0.32 y una significancia estadística de $p < 0.05$) durante 8 semanas, lo que equivale a una disminución de peso del 4.55% (± 0,13 %, $p < 0,05$). La disminución promedio en el IMC fue -1,65 kg/m2 (± 0,054, $p < 0,05$) lo que supuso una disminución del 4.73 % (± 0,14 %, $p < 0,05$). Para las mediciones, el promedio de pulgadas de pecho perdidas fue de -1.78 pulgadas (± 0.094, $p < 0.05$), el promedio de pulgadas de cintura perdidas fue de -2.63 pulgadas (± 0.11, $p < 0,05$), y el promedio de pulgadas de cadera perdidas fue de 2,15 pulgadas (± 0,097, $p < 0,05$) (ver Tabla 1).

Imagen 1 Muestra fotos representativas de antes y después de los participantes del desafío. Los participantes más exitosos hicieron cambios más significativos en la dieta, el estado físico y la participación en grupos sociales, además del uso del producto Truivy.

Tabla 1. Resumen de los resultados de un análisis de 3 años de los datos del Desafío TruTransformation™ de Truivy.

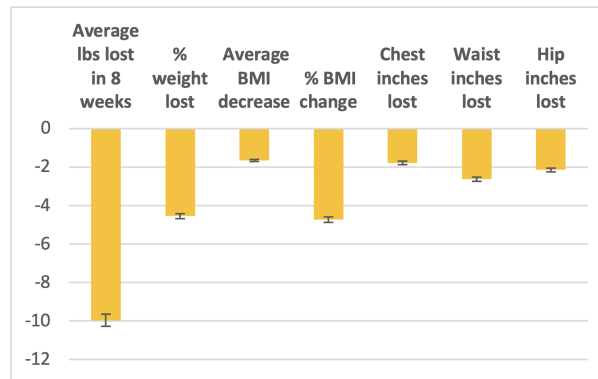


Figure 1. Imágenes de antes y después de los resultados promedio después del desafío TruTransformation™ de 8 semanas.



DISCUSIÓN

Este es el primer esfuerzo para juntar los datos recopilados a lo largo de los años del Desafío truTransformation™. También fue un buen momento para hacerlo, ya que el desafío en su forma actual se retiró al final de 2022. En 2023 se introdujo un nuevo desafío, llamado Strive for Five. Strive for Five se creó para mejorar la captura de detalles sobre los cambios en la dieta, las actividades físicas y el uso del producto, mediante el uso de la aplicación Truvy Fit, por lo que anticipamos tener buenos datos para respaldar nuestros programas de pérdida de peso en el futuro.

Era importante que revisáramos los datos recopilados, debido a los cambios recientes en las reglas de la FTC. Esta agencia, requiere que las empresas tengan datos de un estudio para respaldar las afirmaciones que podamos hacer, y de igual forma nuestros representantes de ventas puedan hacer, sobre su salud y bienestar utilizando los productos Truvy. Nos complació ver 10 libras en promedio pérdidas durante 8 semanas. Nuestros resultados están acordes con la recomendación de perder 1-2 libras por semana por la Clínica Mayo (1) y el CDC (2). Nuestros productos y sistemas de soporte configuran a nuestro participante promedio para una pérdida de peso saludable a largo plazo.

Otras empresas reportaron resultados similares.

Un estudio de Weight Watchers® (3) reportó una pérdida de 8.4 libras después de 3 meses, en comparación a sólo 4 libras en un grupo de control que no utilizaba el sistema Weight Watchers. Esto es ligeramente más bajo que nuestros resultados.

Isagenix® informó que sus clientes pierden un promedio de 24 libras en 12 semanas (4,5). Sin embargo, el estudio requirió un déficit calórico del 25% para alcanzar este nivel de pérdida de peso. Su pérdida de peso fue mayor que nuestros resultados, no obstante, nuestro estudio no requirió una restricción calórica.

Las dietas Medifast® y Optavia® se compararon con un grupo control en un único estudio (6). Ambos programas resultaron en una pérdida de 11 libras de masa corporal durante 16 semanas en comparación a una ligera ganancia en el grupo de control. Esta es una pérdida de peso más baja en comparación a nuestro estudio, aunque la mayoría del peso se perdió después de 12 semanas en este estudio.

En resumen, aunque los programas, ofertas de productos y los sistemas de soporte de otras compañías diferían, sus resultados fueron todos positivo, y nuestros resultados se pueden agregar al cuerpo de apoyo que los buenos productos, junto con los programas que recomiendan y apoyan cambios en la dieta, ejercicio y buenos sistemas de apoyo social, pueden resultar en un éxito en la pérdida de peso.

REFERENCIAS

1. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/weight-loss/art-20047752>
2. https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html
3. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2795182>
4. <https://eu.isagenixbusiness.com/simple-system-weight-management/>
5. <https://www.mdpi.com/2072-6643/8/8/476/htm>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6381299/>

