

Activa tu
metabolismo,

Activa tu saciedad



Índice

Sobrepeso y obesidad. ¿Qué está pasando?	3
¿Por qué no consigues bajar de peso?	7
Hambre real vs hambre emocional. Aprende a distinguirlo y controlar tu saciedad.	12
Recetas saludables	17
Aumenta tu saciedad con probióticos: Natural y efectivo	21
eubiotics Satylia	25

Sobrepeso y obesidad
¿Qué está pasando?

Sobrepeso y obesidad

¿Qué está pasando?

Tanto el sobrepeso como la obesidad son problemas de salud que sacuden a la sociedad actual.

30% de la población mundial tiene un exceso de peso corporal

Desde 1980 la prevalencia de la obesidad **se ha duplicado** en más de 70 países

El objetivo mundial de obesidad sería reducir en 2025 las cifras de obesidad a la mitad. De momento, viendo las cifras actuales, no parece un objetivo realista y fácil de conseguir.

El problema de las cifras de sobrepeso y obesidad no reside en las cifras en sí, sino en el impacto que tiene esto para la salud. Un exceso de grasa corporal se asocia a un mayor riesgo de enfermedades metabólicas como diabetes tipo II, hígado graso no alcohólico, resistencia a la insulina o hipercolesterolemia. Esto son papeletas para la aparición de otras enfermedades como infartos y accidentes cerebrovasculares.

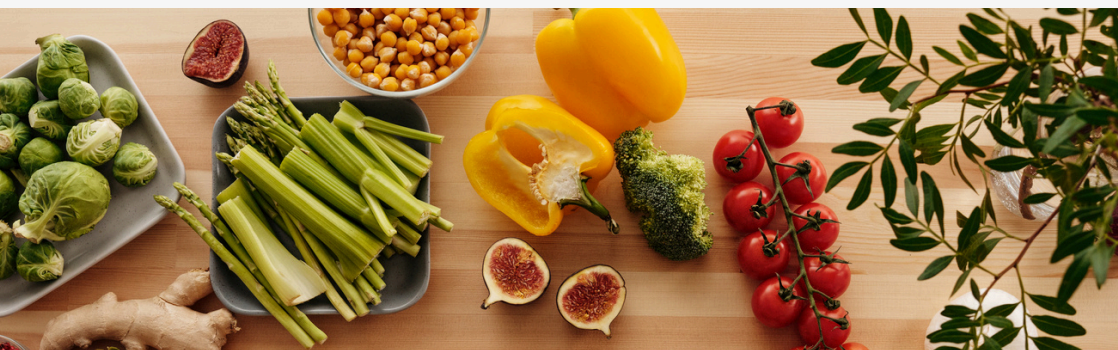


¿Por qué han aumentado tanto y tan rápido las cifras?

Probablemente se deba al estilo de vida moderno que llevamos hoy en día. Este cambio de vida hacia un **ritmo vital más occidental** ha supuesto un cambio no sólo en la forma de alimentarnos sino también en la actividad física.

Antes, en países como España se llevaba una alimentación mediterránea donde predominaban los alimentos frescos y de temporada como frutas, verduras, legumbres, granos, aceite de oliva virgen extra como grasa principal y un consumo medio-alto de pescado.

Este estilo de dieta ha cambiado hacia un **estilo más moderno** donde el consumo de alimentos frescos se reduce y aumenta el consumo de alimentos precocinados y ultraprocesados donde predominan los aceites hidrogenados, las grasas de mala calidad, los azúcares y edulcorantes. Esto viene acompañado de la búsqueda de rapidez ya que el uso de este tipo de alimentos permite minimizar el tiempo dedicado en cocina.



También ha cambiado el tiempo que dedicamos a comer. Antes las comidas era un momento de reunir a la familia en la mesa, donde no había distracciones como televisión, móviles y ordenadores. Ahora es cada vez más común comer rápido y con distracciones, lo que hace que no seamos conscientes de lo que estamos comiendo y probablemente nos incite a **comer más cantidad**.



10.000 pasos

al día permite
llegar a las
recomendaciones
diarias
de **actividad**
física de la OMS

A todo esto, le sumamos que cada vez los **trabajos son más sedentarios**. Pasamos gran parte de nuestro día sentados en el coche, en el transporte público, en el trabajo, en el sofá, en la cama durmiendo... En muchas ocasiones, cuando te paras a pensar te das cuenta de que apenas te has movido durante el día.

Te propongo un ejercicio, pasamos unas 8h durmiendo y otras 8h trabajando. Con las 8h que nos quedan, ¿Has hecho alguna actividad física? Si no has hecho nada...¡Es momento de cambiarlo!

Un error muy común, sobretodo con los propósitos de año nuevo, es querer empezar de golpe haciendo deporte todos los días.

Esto puede durar 1 mes, pero al final se acaba abandonando.

En lugar de hacerlo así, es preferible ir poco a poco cogiendo rutina.

Empieza poco a poco, con 30-40 minutos al día. Procura buscar una actividad física que te guste, puede ser ir al gimnasio, fútbol, pádel, correr, bailar, pilates... **El mejor deporte es el que se hace.**

A esta actividad le podemos dedicar 2 días en semana y el resto de días procurar llevar una vida activa por ejemplo saliendo a caminar.

A close-up photograph of a person's midsection. They are wearing a dark blue, ribbed, short-sleeved top and dark blue pants. A white measuring tape is wrapped around their waist. The person's right arm is extended, holding the end of the tape. The background is a blurred indoor setting with a window and a black railing. A dark green rounded rectangle is overlaid on the upper right portion of the image, containing white text.

**¿Por qué no consigues
bajar de peso?**

¿Por qué no consigues **Bajar de peso?**

La obesidad y el sobrepeso son problemas multifactoriales donde no solo influye la ingesta de alimentos o el ejercicio físico. **Hay mucho más detrás.**



La ingesta de alimentos está muy regulada por la información fisiológica interna y las señales ambientales externas.

El hipotálamo y el tronco encefálico integran señales neuronales y hormonales de la periferia y otras áreas del cerebro para provocar conductas de alimentación.

Sin embargo, las personas comemos no solo en respuesta a señales homeostáticas, sino también por otras razones relacionadas con aspectos psicológicos y socioculturales. Si nos ponemos a pensar, muchas de nuestras tradiciones, celebraciones y vida social ocurren en torno a la comida.

En una regulación homeostática, el inicio de la comida resulta de la disminución de la saciedad y el aumento del hambre durante el período posprandial o del ayuno prolongado.

El hipotálamo regula el equilibrio energético y el metabolismo mediante la integración de señales reductoras del apetito y señales estimulantes del apetito.

Las hormonas tienen un papel muy importante en el control de esta saciedad.

Tenemos hormonas que estimulan la sensación de hambre y otras que estimulan la sensación de saciedad.

Hormonas de la saciedad	Hormonas del hambre
Leptina PYY GLP-1	Grelina

Estas hormonas de hambre y saciedad, **están en constante equilibrio para mantener la ingesta/ayuno**, pero en personas con **sobrepeso y obesidad**, este equilibrio hormonal se rompe, apareciendo **alteraciones** y por tanto afectando a la ingesta de alimentos.

Si a este desbalance que promueve una mayor ingesta y por tanto una mayor acumulación de grasa, le sumamos el ambiente obesogénico en el que nos encontramos y un cierto componente genético, además de factores como estrés y ansiedad que buscan una cierta “compensación” en la comida, podemos encontrar una explicación a esa obesidad.



Además, es importante entender que la sociedad actual vive dentro de la **cultura de la dieta**. Estamos acostumbrados a la realización de dietas estrictas donde pierdes mucho peso de golpe, pero donde no hay variabilidad de alimentos, palatabilidad ni adaptación a cada persona. Estas dietas son muy restrictivas por lo que al final se acaban abandonando y recuperando el peso perdido.

Se ha demostrado que “estar siempre a dieta” es un factor predisponente para la obesidad.

eubiotics Satylla es un probiótico que nos ayuda a mejorar de manera natural las señales de saciedad.

Este probiótico contiene *Hafnia alvei* HA4597, una bacteria capaz de producir una proteína idéntica a la hormona de la saciedad alfa-MSH. Esto activa las vías de la saciedad a nivel cerebral e intestinal regulando la ingesta de alimentos.



Comemos más de lo que nos pensamos

No para perder peso hay que comer menos, hay que comer mejor. En muchas ocasiones infravaloramos las calorías que ingerimos y tendemos a comer más calorías de las que necesitamos. Si además, llevamos un estilo de vida sedentario, lo que ocurre es que tenemos un superávit calórico que promueve la creación de grasa.

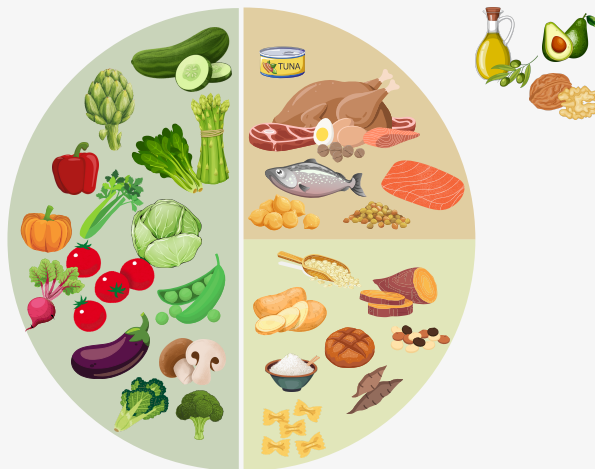


Los productos ultraprocesados, los snacks, la bollería... **son productos con muchas calorías y con una baja necesidad nutricional**. Esto hace que comiendo estos alimentos, aunque sea poca cantidad estemos aportando kilocalorías de más sin darnos cuenta y además, necesitaremos mucha más cantidad para sentirnos saciados.

Para perder grasa necesitamos reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y empezar a consumir alimentos frescos con baja cantidad de aditivos y conservantes como verduras de temporada, cereales integrales, carne, huevos, pescado, legumbres...

Una manera muy visual de hacerlo es siguiendo el método del plato, el cuál consiste en:

- 50% vegetales.
- 25% hidratos de carbono complejos como tubérculos y cereales integrales.
- 25% proteína.
- Como grasa aportaremos grasas saludables como aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos...



De esta forma crearemos platos nutricionalmente equilibrados que nos ayudarán a sentirnos saciados durante más tiempo. Poner en práctica en cada una de nuestras comidas esta técnica nos ayudará a sentirnos saciados durante más tiempo.

Un error muy común es comer solo verdura o hidratos sin proteína. Para aumentar la saciedad es muy importante aportar grasas y proteínas de calidad.



**Hambre real vs
hambre emocional.**
Aprende a distinguirlo
y controla tu saciedad.

Hambre real vs hambre emocional

Claves para distinguirlo

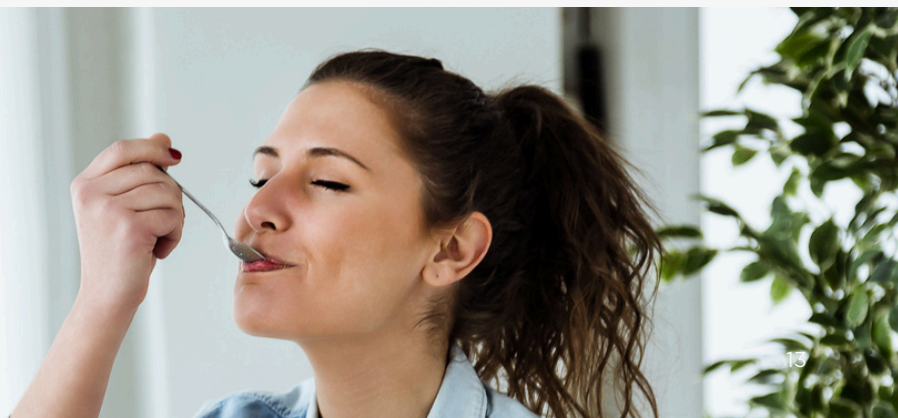
El hambre real es la necesidad fisiológica de energía. Nuestro cuerpo nos avisa de que necesita nutrientes para funcionar correctamente. Esta sensación está regulada por hormonas como la **grelina**, que aumenta antes de comer, y la **leptina**, que nos indica que estamos satisfechos.

- **Aparece de forma gradual** : Comienzas a sentir ligeros signos de hambre que van aumentando si no viene.
- **No es específico** : Sientes ganas de comer cualquier alimento nutritivo, no solo algo en particular.
- **Va acompañado de señales físicas**: Como vacío en el estómago, gruñidos, fatiga o dificultad para concentrarse.
- **Desaparece al comer**: Una comida equilibrada satisface este tipo de hambre.

En cambio, el **hambre emocional surge como respuesta a emociones**, no a una necesidad fisiológica. Cuando estamos estresados, ansiosos, aburridos o tristes, podemos buscar comida como una forma de consuelo.

- **Aparece de forma repentina** y suele ir ligado a un sentimiento negativo.
- **Es específico** : No deseas cualquier alimento sino algo concreto, normalmente alto en azúcar, grasa o sal (comida reconfortante).
- **No se calma con saciedad física**: Incluso después de comer, puedes sentir culpa o seguir queriendo más.

Realmente esto no es hambre. Es buscar a través de alimentos palatables una vía de escape a un sentimiento negativo.



Claves para gestionar ambos tipos de hambre

¿Cómo manejar el hambre real?

Planifica tus comidas

Crear un menú semanal, nos ayudará a conocer qué comer cada día, a realizar la compra y a hacer mejores elecciones alimentarias. También puede ser de utilidad realizar batch cooking un día a la semana. De esta manera podemos dejar preparadas elaboraciones como legumbres, purés, pollo asado...

Poner en práctica esta técnica te ahorrará tiempo en la cocina y al tener ya lista la comida/cena, evitarás “comer lo primero que pilles”.

Siguiendo el método del plato comentado antes, incluye en todos tus platos fibra, proteínas y grasas.

Realiza algún snack

Realmente no hay un número ideal de comidas al día para perder peso. Todo dependerá de cada persona.

Por lo que si a ti realizar 3 comidas al día hace que llegues a la cena con demasiada hambre, tal vez necesites incluir algún snack como por ejemplo un yogur natural con fruta y avena o unos frutos secos con una pieza de fruta y unos pepinillos.

Mantente hidratado

Muchas veces confundimos la sed con hambre. Por eso es importancia mantener una buena hidratación a lo largo del día. Podemos ayudarnos de infusiones ya que además de hidratarnos podemos beneficiarnos de sus propiedades antiinflamatorias, depurativas y digestivas.



Claves para gestionar ambos tipos de hambre

¿Cómo manejar el hambre emocional?

Identifica el desencadenante

Antes de comer, pregúntate: "¿Realmente tengo hambre o estoy comiendo por una emoción? Practicar la alimentación consciente puede ayudarnos a aprender a escuchar nuestras señales corporales.

En el momento de la comida, procura comer sin distracciones, poniendo atención plena a la comida. También es importante dedicar tiempo a este momento y hacerlo con calma.

Si tienes identificada la emoción que te provoca ese hambre emocional puedes adelantarte y tener opciones saludables cerca para recurrir a ello.

Busca alternativas al hambre emocional

Realizar actividades que nos calmen como caminar, escuchar música, practicar yoga, meditar... nos ayudarán a calmar esa sensación de "hambre". También puede ser interesante crear un diario emocional para anotar las emociones y los momentos de hambre emocional.

No hay alimentos prohibidos

Restringir demasiado un alimento solo generará antojos y un ciclo de culpabilidad. Podemos buscar el equilibrio recurriendo a ese alimento "reconfortante" y a otros saludables, así no estaremos prohibiendo comer X alimento, pero la cantidad que comamos será mucho menor.



Escala del hambre: Clave para saber cuánta hambre tienes

La escala del hambre puede ayudarnos a identificar cuánta hambre tenemos cuando empezamos a comer pero también nos ayudará a saber cómo nos hemos quedado tras comer.

Si realizamos esta escala y evaluamos que llegamos muy hambrientos a las ingestas o nos quedamos muy llenos después, tendremos que analizar qué está pasando y modificar nuestros hábitos alimentarios.

Escala del hambre

1. Hambre extrema (debilidad, mareo, incomodidad).
2. Mucha hambre (bastante apetito, irritabilidad, ansiedad).
3. Hambre (apetito que no resulta incómodo).
4. **Un poco de hambre- ligeramente hambriento (señales leves de que necesitas comer, puede esperar)**
5. **Neutral (ni hambriento ni lleno).**
6. **(Casi) Satisfecho (plenitud con comodidad, podría comer).**
7. Lleno (estoy satisfecho, cómodo y lleno, ya no tengo hambre).
8. Incómodamente lleno (muy lleno).
9. Muy lleno (demasiado lleno e incómodo, a disgusto).
10. Plenitud dolorosa (náuseas, pesadez, "si como vomito", "a reventar").

Lo ideal sería estar en 4-5 antes de comer y 5-6 después.

La próxima vez que vayas a comer piensa en qué punto estás en cada momento.

eubiotics Satylia puede ser una ayuda eficaz en el manejo del hambre y saciedad ya que aumenta la saciedad y esto contribuye a regular la ingesta de alimentos de manera natural, eficaz y segura.



**Recetas
saludables**

Recetas saludables

Comer bien no tiene
que ser aburrido

Revuelto de champiñones, gambas y trigueros



Modo de preparación:

En una sartén saltea los champiñones y los espárragos trigueros (ambos cortaditos). Después añade las gambas peladas y los huevos. Revuelve todo.

Champiñones rellenos



Modo de preparación:

Con los champiñones enteros, quítales el tallo y rellena con jamón serrano, jamón york, queso... lo que prefieras.
LLévalo al horno o air fryer

Mini Pizzas de berenjena



Modo de preparación:

Corta la berenjena (o el calabacín en rodajas). pon un poco de tomate frito, jamón de york >90% carne, mozzarella y orégano.
LLévalo al horno o airfryer hasta que lo veas dorado.

Fajitas de pollo y pimientos



Modo de preparación:

En una sartén pon a calentar pimientos cortados en tiras y cebolla. Cocina hasta que se hagan. Retira y en la misma sartén cocina las tiras de pollo. Puedes añadir pimienta si te gusta el picante.
Para la fajita, usa las tortitas integrales.

Recetas saludables

Comer bien no tiene
que ser aburrido

Salmorejo de remolacha



Modo de preparación:

Receta tradicional de salmorejo (tomate, ajo, aceite, vinagre y pan) pero sin tomate y con remolacha y manzana.

Acompañado con huevo picado y taquitos de jamón serrano.

Colirroz a la cubana



Modo de preparación:

Puedes rallar la coliflor o comprar las migas de coliflor del mercadón. Saltearlas con un poquito de ajo y aceite de oliva virgen extra.

Hacer un filete de lomo a la plancha y un huevo “no frito”. A eso le puedes añadir un poco de tomate frito.

Rollitos de calabacín



Modo de preparación:

Corta el calabacín o la berenjena en láminas muy finas. Pon una capa de la verdura, una de jamón y una de queso. Enrolla y sujétalo con un palillo.

Lleva al horno hasta que se hagan.

Hamburguesas de ternera y calabaza



Modo de preparación:

Corta la calabaza en dados y cuécela. Cuando esté cocida, aplástalo y mézclalo con la carne picada.

Añade un poco de cebolla y ajo en polvo. Dale forma de hamburguesas y hazlo a la plancha.

Recetas saludables

Comer bien no tiene
que ser aburrido

Coliflor especiada al horno con salsa de yogur



Modo de preparación:

Trocea la coliflor cruda y ponla en la bandeja de horno. Prepara una mezcla de AOVE, sal y especias y pinta los arbolitos. Hornea durante 15 min hasta que la verdura esté hecha. Para la salsa usa yogur natural o griego, zumo de limón, ajo, sal y pimienta.

Brochetas de pavo y espárragos



Modo de preparación:

Prepara unas brochetas de taquitos de pavo y espárragos trigueros y sírvelo sobre una cama de cous cous.

Hamburguesas de brócoli y patata



Modo de preparación:

Con el brócoli y la patata cocido, lo mezclamos, aplastamos y vamos dándole forma de hamburguesa. Añadimos uno o dos huevos para mejorar la textura.

Lo llevamos a la plancha o al horno hasta que se dore. Podemos acompañarlo con salsa de tomate o con salsa de yogur.

Boniato relleno de quinoa y espinacas



Modo de preparación:

Asar el boniato, sacar la carne y mezclarlo con la quinoa ya cocida y las espinacas (frescas o congeladas). Saltear con especias y rellenar de nuevo el boniato. Añade un poco de queso rallado por encima y gratina de nuevo en el horno.

A woman with dark curly hair is shown from the waist up, wearing a black sports top and dark leggings. She is performing a yoga pose with her arms raised and hands clasped above her head, looking upwards. The background is a lush green park with trees and grass. A dark green semi-circular overlay is positioned over the upper part of the image, containing white text.

**Aumenta tu
saciedad** con
probióticos: Natural
y efectivo

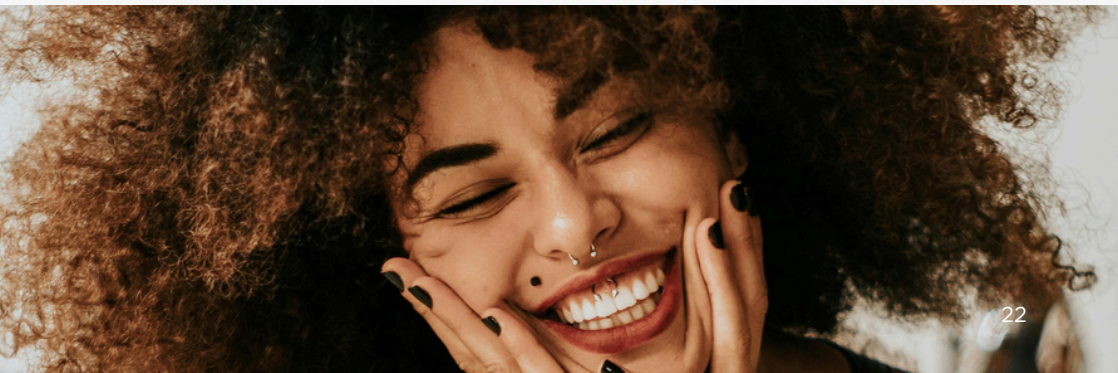
Aumenta tu saciedad con probióticos: Natural y efectivo

El **eje intestino-cerebro** es una **red bidireccional que conecta el sistema digestivo con el sistema nervioso central**. Este vínculo es clave para la regulación de la saciedad y el control del apetito.

¿Cómo se comunican el cerebro y el intestino?

- **Señales hormonales** : El intestino libera hormonas como la grelina (estimula el apetito) y péptido YY y GLP-1 (inducen saciedad) en respuesta a los alimentos. Estas señales viajan al cerebro, especialmente al hipotálamo, para ajustar la sensación de hambre.
- **Microbiota intestinal** : Los metabolitos producidos por la microbiota, como los ácidos grasos de cadena corta, también modulan la comunicación con el cerebro a través del nervio vago y la producción de neurotransmisores.
- **Nervio vago** : Este "cable directo" entre el intestino y el cerebro transmite señales mecánicas (distensión gástrica) y químicas que influyen en el centro de la saciedad.

Una microbiota alterada puede producir más metabolitos proinflamatorios relacionados con un estado de inflamación sistémica, pudiendo favorecer la **acumulación de grasa**, la **alteración de las señales de hambre y saciedad** y la **activación del circuito de recompensa** (haciendo que apetezcan más alimentos ricos en grasa, sal y azúcar). Esto convierte a la microbiota intestinal en una pieza clave en la patogénesis de la obesidad.





Microbiota y obesidad. ¿Qué relación existe?

Nuestra microbiota es un factor clave en el sobrepeso y obesidad, por lo que modulando esta microbiota podremos conseguir cambios en nuestro apetito y composición corporal.

Distintos estudios demuestran que la microbiota de personas con obesidad es distinta a la de personas con normopeso.

De hecho, se ha visto que **se reducen bacterias beneficiosas** productoras de metabolitos como los ácidos grasos de cadena corta y en contraposición, **aumentan bacterias que producen metabolitos proinflamatorios**, lo que afecta a la permeabilidad y al estado de inflamación.

La alimentación es uno de los pilares fundamentales para modular la microbiota intestinal.

Distintos componentes dietéticos como la fibra que tiene efecto prebiótico han demostrado aumentar la saciedad y promover un perfil microbiano antiinflamatorio.

Al uso de fibras prebióticas como la inulina o el almidón resistente, podemos sumarle el consumo de alimentos probióticos como kéfir, chucrut, kombucha, miso... que han demostrado ejercer efectos beneficiosos sobre la microbiota y la salud en general.

Además, la combinación de prebióticos y probióticos llamada **simbióticos** también han demostrado ejercer efectos antiobesogénicos gracias a la modulación de la microbiota intestinal.

Incluir alimentos probióticos y prebióticos nos ayudará a mantener una microbiota saludable, aumentar la saciedad y combatir la obesidad.

¿Pueden los probióticos ayudarnos a mejorar la saciedad?

Los probióticos son microorganismos vivos que al ingerirlos ofrecen beneficios para nuestra salud.

Gracias a sus funciones beneficiosas sobre el metabolismo, la digestión y el sistema inmune, han sido usados durante años para mejorar la salud de las personas.

Tradicionalmente los probióticos se obtenían de los propios alimentos fermentados como el yogur, el chucrut o el kéfir y con el paso de los años y la evolución científica, han sido aislados ciertos microorganismos beneficiosos que se han estudiado en patologías concretas.

Existen numerosos probióticos en el mercado pero es importante entender que **no todas las bacterias tienen las mismas funciones y no cualquier probiótico vale para cualquier cosa.**

Es importante elegir cepas bacterianas que hayan demostrado tener efectos beneficiosos en X situación.

En cuanto a la pérdida de peso, modular nuestra microbiota y disminuir inflamación nos será de ayuda para promover la pérdida de peso, pero además existe una cepa probiótica capaz de aumentar la saciedad.

Esta bacteria es ***Hafnia alvei* HA4597**. Produce un péptido idéntico a la horma de la saciedad **alfa-MSH**. Esto consigue activar las vías de la saciedad y regular la ingesta de alimentos.



Nuevo probiótico para aumentar la saciedad: *Hafnia alvei* HA4597

***Hafnia alvei* HA4597** es una bacteria que se identificó por primera vez en 1954, en 2015 se descubrió que esta bacteria formaba parte de nuestra microbiota intestinal y en 2018 se creó el primer probiótico con ella.

Esta bacteria cuenta con múltiples estudios a sus espaldas en el ámbito de la pérdida de peso y la mejora de la saciedad.

Los primeros estudios fueron estudios en ratones donde se veía que al suplementarlos con esta bacteria, mejoraba su saciedad y se reducía la ganancia de peso.

También se quiso comparar el efecto de esta bacteria al del Orlistat y se vio que *Hafnia alvei* HA4597 normalizaba el apetito y reducía la glucemia mientras que Orlistat lo aumentaba. Estos resultados sentaron las bases para realizar estudios en personas.

Un **estudio en 230 personas con sobrepeso** comprobó que la suplementación de 2 cápsulas al día de *Hafnia alvei* HA4597 junto con una dieta hipocalórica conseguían:

- **Mayor pérdida de peso** que el grupo que solo hizo dieta hipocalórica.
- Mayor **reducción de la circunferencia de cadera.**
- **Mayor sensación de saciedad** a pesar de llevar una dieta hipocalórica.
- **Reducción** de los niveles de **glucosa, colesterol total** y **colesterol LDL**



eubiotics Satyilia



eubiotics
Satyilia®

Para apoyar un metabolismo activo*



Complemento alimenticio
a base de *Hafnia alvei* HA-0200
zinc y cromo.

*el cromo y el zinc
contribuyen al metabolismo normal
de los macronutrientes

Vegano | Sin lactosa | Sin gluten

60
Cápsulas

eubiotics Satyia

Para mantener un metabolismo activo

eubiotics Satyia es un probiótico formulado con ***Hafnia alvei* HA4597, zinc y cromo.**

Gracias a esta formulación, **2 cápsulas de eubiotics Satyia al día** consiguen:

Aumentar la **saciedad**

Promover una **pérdida de peso natural y segura**

Sin efecto rebote



Consigue un **15% de descuento**
a través de [nuestra web](#)
usando el código:

satyia15