

Resumen del Estudio de VIDACELL® y La Recuperación Muscular

(Conducido por: Al Michael, MD, FACS; Jeff Phillips BA; y Diane Phillips)

Antecedentes:

Fue puesto en práctica un estudio anónimo sencillo para evaluar el efecto del suplemento VIDACELL compuesto de polisacáridos / polipéptidos en contra del placebo en una prueba de fatiga muscular máxima. Durante la evaluación inicial los participantes en prueba deberían de hacer el máximo de abdominales posibles y después repetirlo cada diez (10) minutos haciendo cuatro (4) sesiones. Después se les entregó a los voluntarios bolsas plásticas numeradas conteniendo ya sea el suplemento alimenticio VIDACELL o una medida equivalente de fibra natural de placebo. La prueba se repitió en dos (2) y cuatro (4) semanas.

Después de cada prueba se contestó un cuestionario en referencia a la condición física promedio, patrones de sueño, pérdida de peso, nivel de energía y rigidez muscular después de los ejercicios.

Métodos y Materiales:

Para la prueba se utilizó VIDACELL, un suplemento alimenticio micronutriente con polipéptidos / polisacáridos hecho a base de arroz así como también un suplemento natural con fibra. El VIDACELL y el placebo se colocaron en pequeñas bolsas de plástico en cantidades iguales utilizando 2 paquetes de VIDACELL (5 gramos c/u) como ración diaria. Se les entregó a los participantes en prueba una ración mensual de VIDACELL (150 gramos en total) o placebo en paquetes numerados, esto fue grabado por una persona la cual fue responsable en mantener el estudio anónimo.

Se les pidió a los participantes que comenzaran sus respectivos paquetes 2 días después de la primera noche de prueba. La primera noche de prueba consistió en hacer continuamente sin descansar las más abdominales posibles hasta no poder más, después descansar por 10 minutos y continuar haciendo 3 sesiones más (con los mismos lineamientos). La prueba se repitió nuevamente dos (2) y cuatro (4) semanas después haciendo el mismo tipo de abdominales que se hicieron durante la primera noche. (Un abdominal es un ejercicio en el cual una persona se recuesta en su espalda, levanta su torso a la posición de sentado y después vuelve a recostarse en su espalda sin cambiar la posición de sus piernas: esto se hace con las rodillas dobladas).

Se comenzó las pruebas con veinte (20) participantes, diez (10) hombres y diez (10) mujeres y catorce (14) de ellos completaron el estudio (8 mujeres y 6 hombres). Cuatro (4) de las ocho (8) mujeres tomaron VIDACELL y cuatro (4) de los seis (6) hombres también tomaron VIDACELL.

Se les pidió a los participantes que contestaran un cuestionario después de cada uno de los tres (3) segmentos de prueba. Las respuestas se analizaron después para ver las diferencias significativas entre los dos (2) grupos en prueba.

Resultados:**Grupo de Prueba con Placebo**

Abdominales	Prueba Inicial	2da Prueba	3ra Prueba	% Cambio
1 ^{ra} sesión promedio	80	69	83	+3.7%
2da sesión promedio	64	51	51	-20.4%
3ra sesión promedio	29	47	38	+23.7%
4ta sesión promedio	30	45	38	+21.1%

* Los resultados de la Prueba del Grupo con Placebo son una combinación de resultados de hombres y mujeres.

Grupo de Prueba con VIDACELL

Abdominales	Prueba Inicial	2da Prueba	3ra Prueba	% Cambio
1 ^{ra} sesión promedio	79	82	88	+10.3%
2da sesión promedio	60	70	79	+24.1%
3ra sesión promedio	47	67	76	+38.2%
4ta sesión promedio	47	62	71	+33.9%

* Los resultados de la Prueba del Grupo con VIDACELL son una combinación de resultados de hombres y mujeres.

Resultados de Preguntas del Cuestionario:

Pregunta 1 – Condición física promedio de los participantes en una escala del 1-10 (10 siendo la mejor condición).

- Grupo de VIDACELL **5.8**
- Grupo de Placebo 5.0

Pregunta 2 – Patrón de sueño antes y después de cada prueba.

- Grupo de VIDACELL **43%** mejoraron su sueño
- Grupo de Placebo no reportaron cambios

Pregunta 3 – Cambios en nivel de actividad diaria.

- Grupo de VIDACELL **71%** reportaron aumento de energía diaria
- Grupo de Placebo no reportaron cambios

Pregunta 4 – Rigidez o dolores musculares después de los ejercicios.

- Grupo de VIDACELL reportaron **57%** menos rigidez después del ejercicio
- Grupo de Placebo no reportaron cambios

Conclusiones:

Los participantes que tomaron VIDACELL diariamente durante dos (2) y cuatro (4) semanas en promedio desarrollaron sus ejercicios en repetidas pruebas dramáticamente mejor que sus contrincantes del grupo de placebo. Los Participantes de VIDACELL también mostraron una abrumadora evidencia de mejoría en los patrones de sueño, incremento de niveles de energía, y mucha menor rigidez o dolores musculares, así como también mejor recuperación después de los ejercicios.