



Ανάλυση δεδομενων Losebig

Περιεχόμενα

1. Πρωτόκολλο Χρήσης του Συμπληρώματος Losebig
 - ο Αρχική λήψη και δοσολογία
 - ο Παρακολούθηση σύντομοχρονικών αποτελεσμάτων
 - ο Αξιολόγηση αντιδράσεων και ανεπιθύμητων ενεργειών
 - ο Συνέχεια ή διακοπή της χρήσης
 - ο Μελλοντικές προτάσεις για βελτίωση της χρήσης
2. Αποτελέσματα - Ομάδες Συμμετεχόντων
 - ο Ομάδα Losebig
 - Απώλεια βάρους, ποσοστό λίπους, ΔΜΣ και περίμετρος μέσης
 - ο Ομάδα Placebo
 - Απώλεια βάρους, ποσοστό λίπους, ΔΜΣ και περίμετρος μέσης
3. Ανάλυση Διαφοράς Απώλειας Βάρους και Σωματικών Μεγεθών
 - ο Συγκριτική ανάλυση μεταξύ των ομάδων Losebig και placebo
 - Απώλεια βάρους
 - Απώλεια σωματικού λίπους
 - Απώλεια ΔΜΣ
 - Μείωση περιμέτρου μέσης
4. Συμπεράσματα
 - ο Επίδραση του συμπληρώματος Losebig στη μείωση βάρους, λίπους και ΔΜΣ
 - ο Αντίκτυπος της χρήσης του συμπληρώματος στην παρακολούθηση σωματικών μεγεθών
 - ο Συστάσεις για μελλοντική έρευνα ή βελτίωση της χρήσης του συμπληρώματος

Πρωτόκολλο που ακολουθήθηκε για τη Χρήση του Συμπληρώματος Losebig

Συμμετέχοντες:

- **Συνολικός αριθμός συμμετεχόντων:** 50 άτομα
 - **Ομάδα A (συμπλήρωμα):** 25 άτομα
 - **Ομάδα B (placebo):** 25 άτομα

Στον **Πίνακα 1** παρουσιάζονται τα Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και στον **Πίνακα 2** οι μεταβλητές Σωματοδομής του δείγματος.

Μεθοδολογία:

Τυχαιοποίηση: Οι συμμετέχοντες κατανεμήθηκαν τυχαία σε δύο ομάδες: μία ομάδα που θα έλαβε το συμπλήρωμα αδυνατίσματος Losebig και μία ομάδα ελέγχου (placebo). Η κατανομή πραγματοποιήθηκε με το σύστημα ως διπλή τυφλή, ώστε ούτε οι ερευνητές ούτε οι συμμετέχοντες γνώριζαν σε ποια ομάδα ανήκει ο κάθε συμμετέχων.

1. Λήψη Συμπληρώματος:

- **Ομάδα A (Losebig):** Λαμβάνει το συμπλήρωμα σε μορφή σπρέι πέντε φορές την ημέρα επί τρεις ψεκασμοί, για διάστημα 3 μηνών.
- **Ομάδα B (placebo):** Λαμβάνει σε μορφή σπρέι placebo με τα ίδια χαρακτηριστικά (π.χ. μέγεθος, γεύση) πέντε φορές την ημέρα επί τρεις ψεκασμοί, για διάστημα 3 μηνών.

2. Παρακολούθηση:

- **Αρχικές μετρήσεις:** Σωματικό βάρος, BMI, περιφέρεια μέσης, ποσοστό σωματικού λίπους (με λιπομέτρηση).
- **Μετρήσεις κάθε μήνα:** Τα ίδια στοιχεία θα μετρούνται σε μηνιαία βάση για να παρακολουθηθεί η πρόοδος.
- **Διαγνωστικά εργαλεία:** Γνωσιακής λειτουργίας, Συναισθηματικής πείνας (βουλιμίας) και Συναισθηματικής υπερφαγίας (τσιμπολόγημα), συμπληρώθηκαν κατά την έναρξη και στη λήξη της μελέτης.
- **Καταγραφή της διατροφής:** Οι συμμετέχοντες τηρούσαν ημερολόγιο καταγραφής γευμάτων, το οποίο τους χορηγήθηκε άπαξ, ώστε να διασφαλιστεί ότι δεν αποκλείουν από τη διατροφή τους κατά τη διάρκεια της μελέτης.
- **Σωματική δραστηριότητα:** Οι συμμετέχοντες επίσης τηρούσαν ημερολόγιο σωματικής δραστηριότητας, το οποίο τους χορηγήθηκε άπαξ, ώστε να διασφαλιστεί ότι δεν υπάρχει αλλαγή στην ένταση ή συχνότητα της άσκησης.

- ο **Ημερολόγιο σημείωσης παρατηρήσεων:** Οι συμμετέχοντες μπορούσαν να καταγράψουν διάφορες παρατηρήσεις σχετικά με ανεπιθύμητες ενέργειες, δυσκολία στις κενώσεις, αίσθημα κόπωσης, ατονίας ή και πείνας κλπ.

Το πρωτόκολλο που ακολουθήθηκε για τη χρήση του συμπληρώματος Losebig, όσο και του Placebo περιλάμβανε τις εξής βασικές φάσεις, προσαρμοσμένες σύμφωνα με τα τρέχοντα δεδομένα από την έρευνα:

- 1. Αρχική Λήψη:** Το συμπλήρωμα Losebig και Placebo χορηγήθηκαν σε καθημερινή βάση σε συνδυασμό με δίαιτα απώλειας βάρους 1.200 Kcal, με τη δοσολογία να περιλαμβάνει 3 ψεκασμούς κάθε φορά, 5 φορές ημερησίως, πριν από τα γεύματα. Ο στόχος ήταν η μείωση της όρεξης, η καλύτερη διαχείριση της πρόσληψης θερμίδων και η καταστολή της πείνας για τη βοήθεια στην απώλεια βάρους.
 - 2. Παρακολούθηση Σύντομοχρονικών Αποτελεσμάτων:** Οι χρήστες παρακολουθούσαν τις αλλαγές στην όρεξή τους και την επίδραση του συμπληρώματος στο βάρος και το λίπος σε σύντομο χρονικό διάστημα (14 ημέρες και 1 μήνα). Από την ομάδα που χρησιμοποίησε το Losebig, πολλοί χρήστες ανέφεραν μείωση της όρεξης και σημαντική απώλεια βάρους και λίπους, με μέσο όρο απώλειας περίπου 8 κιλών. Αντιθέτως, στην ομάδα του placebo, η μέση απώλεια ήταν μόλις 4 κιλά.
 - 3. Αξιολόγηση Αντιδράσεων:** Δεν σημειώθηκαν ανεπιθύμητες ενέργειες, ωστόσο σε κάποιες περιπτώσεις κρίθηκε ως αναγκαία η συμβουλή από ιατρό, ιδιαίτερα για χρήστες με υποκείμενα προβλήματα υγείας. Οι περισσότεροι χρήστες της ομάδας Losebig ανέφεραν θετικά αποτελέσματα και συνέχισαν τη χρήση του προϊόντος.
 - 4. Συνέχεια ή Διακοπή της Χρήσης:** Σε ορισμένες περιπτώσεις, η χρήση του συμπληρώματος προσαρμόστηκε ανάλογα με τις ανάγκες και τις αντιδράσεις του κάθε εθελοντή.
 - 5. Μελλοντικές Προτάσεις:** Προτάθηκε η λήψη του συμπληρώματος μετά το γεύμα, καθώς ορισμένοι χρήστες ανέφεραν ότι δεν αισθάνονταν την ίδια αποτελεσματικότητα όταν το χρησιμοποιούσαν πριν το γεύμα. Η προσαρμογή αυτή θα μπορούσε να ενισχύσει την καταστολή της όρεξης και να βελτιώσει τη μεταβολική απόκριση.
-

Πίνακας 1:

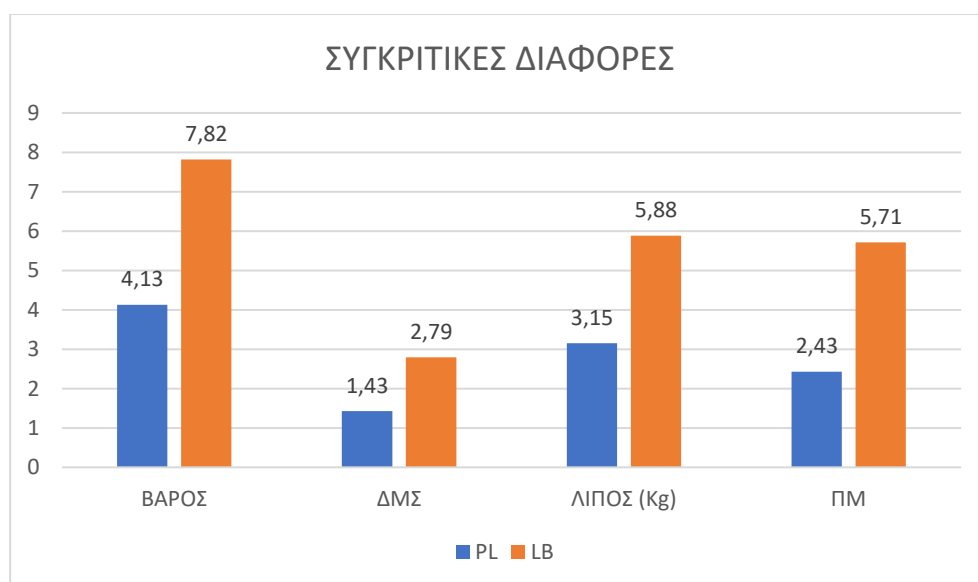
ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	PL	LB	TOTAL
ΗΛΙΚΙΑ	43,4 ± 8,4	41,8 ± 8,8	42,6 ± 8,5
ΦΥΛΟ (Α/Γ)	10 Α / 15 Γ	8 Α / 17 Γ	18 Α / 32 Γ
ΥΨΟΣ	168,5 ± 8,4	167,3 ± 10,8	167,9 ± 9,6
ΒΑΡΟΣ	89,4 ± 11,5	88,0 ± 12,7	88,7 ± 12,1
ΔΜΣ	31,4 ± 2,4	31,5 ± 2,6	31,4 ± 2,5
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ	101,20 ± 12,86	99,56 ± 13,98	100,53 ± 13,31
ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΡΑΦ)	1,40 ± 0,97	1,39 ± 0,14	1,40 ± 0,12

Mean ± SD. * $p \leq 0,05$

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΣΩΜΑΤΟΔΟΜΗΣ	PL	LB	TOTAL
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ (Kg)	31,5 ± 5,2	30,6 ± 5,8	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ (%)	35,4 ± 5,1	34,8 ± 5,2	
ΣΠΛΑΧΝΙΚΟ ΛΙΠΟΣ (Kg)	16,1 ± 2,8	15,4 ± 3,0	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΠΛΑΧΝΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ (%)	18,0 ± 1,9	17,5 ± 2,7	
ΜΥΙΚΗ ΜΑΖΑ (Kg)	16,8 ± 3,2	16,6 ± 3,6	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΜΥΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ (%)	18,6 ± 2,0	18,9 ± 2,2	
ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΥΓΡΑ ΣΩΜΑΤΟΣ (lt)	39,9 ± 8,5	40,8 ± 8,8	

Mean ± SD. * $p \leq 0,05$ between groups

Συγκριτικά Διαγράμματα Μέσων Τιμών για τις 2 Ομάδες: Losebig vs Placebo



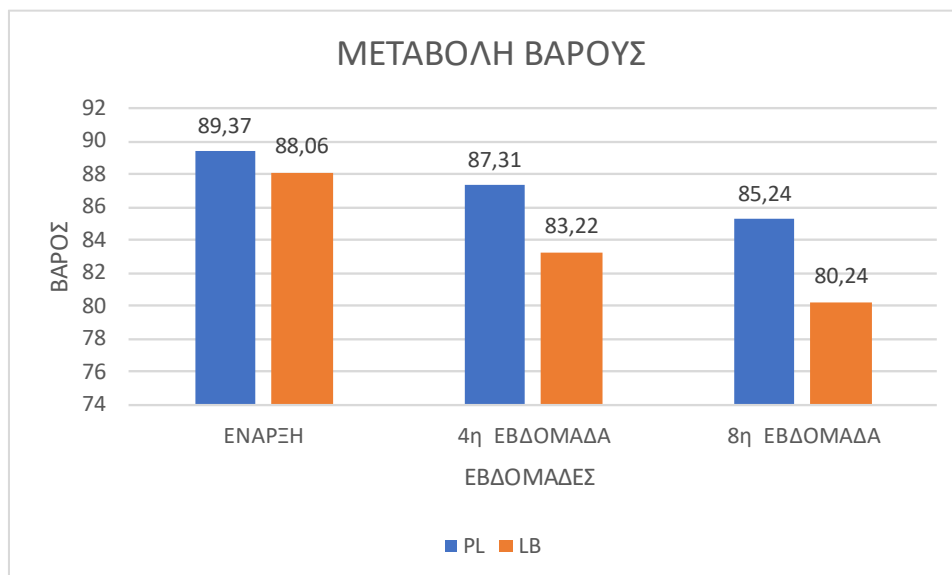
Το γράφημα απεικονίζει τις μέσες τιμές για διάφορους δείκτες, όπως το βάρος, το ποσοστό λίπους, ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) και η περίμετρος μέσης, για δύο ομάδες (Losebig και Placebo).

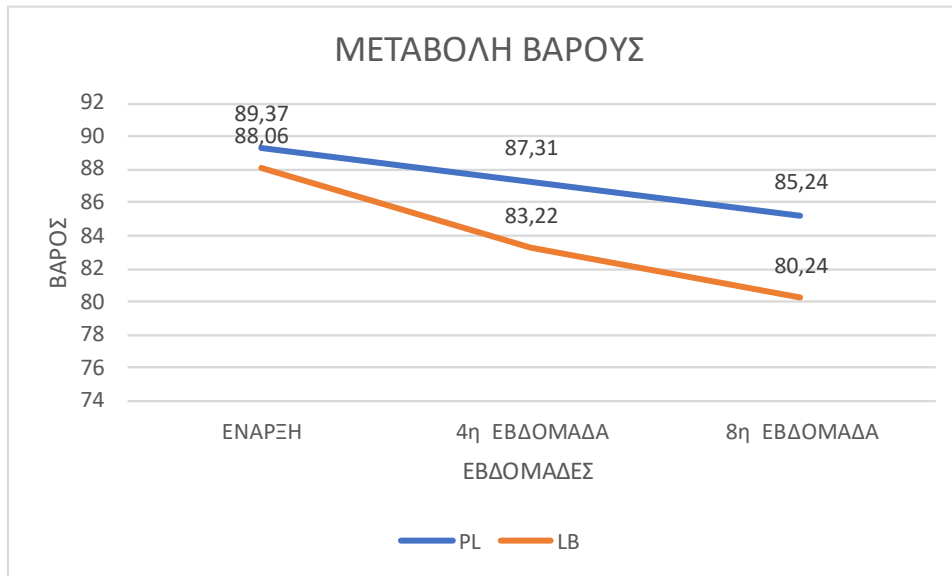
Ανάλυση της Διαφορών στις Μεταβλητές Απώλειας Βάρους και Σωματικών Μεγεθών μεταξύ των Ομάδων Losebig και Placebo

Στη συγκεκριμένη μελέτη, συμμετείχαν δύο ομάδες, μία που χρησιμοποίησε το συμπλήρωμα **Losebig** και μία που χρησιμοποίησε το placebo, με στόχο την παρακολούθηση της επίδρασης του συμπληρώματος στη μείωση του βάρους, του λίπους, του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) και της περιμέτρου μέσης. Η διάρκεια της προσωρινής μελέτης ήταν δύο μήνες.

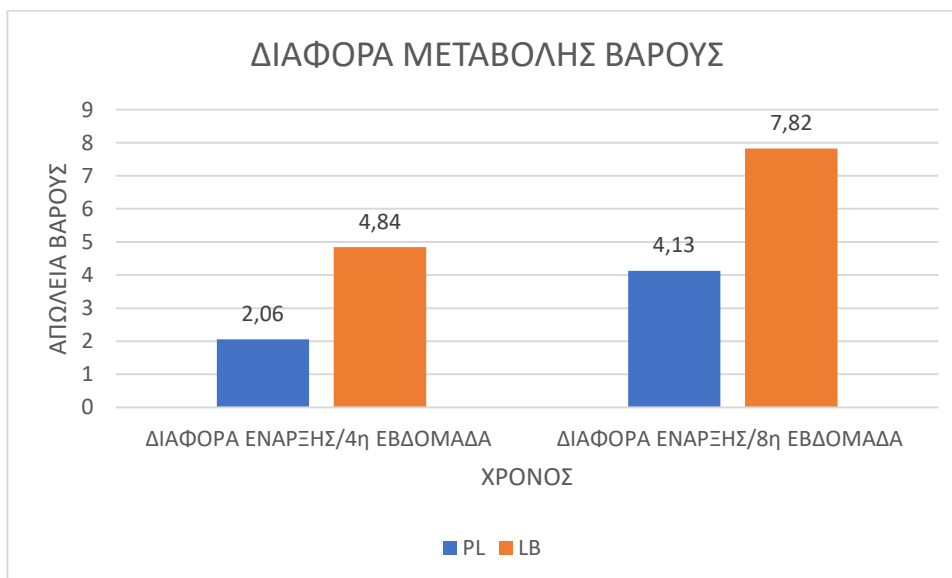
1. Βάρος (kg)

Όσον αφορά στην απώλεια βάρους, η ομάδα που χρησιμοποίησε το συμπλήρωμα **Losebig** παρουσίασε σημαντικά μεγαλύτερη μείωση σε σχέση με την ομάδα placebo. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα Losebig, με αρχικό μέσο βάρος περίπου 88 kg, παρουσίασαν τελική μέση τιμή γύρω από 80 kg, δηλαδή μια στατιστικά σημαντική **μείωση περίπου 8 κιλών**. Αντιθέτως, στην ομάδα **placebo**, η απώλεια βάρους ήταν λιγότερο αισθητή, με την αρχική μέση τιμή να είναι 89 kg και την τελική τιμή να υποδεικνύει μείωση **4 κιλών**, με τελική τιμή γύρω από 85 kg.





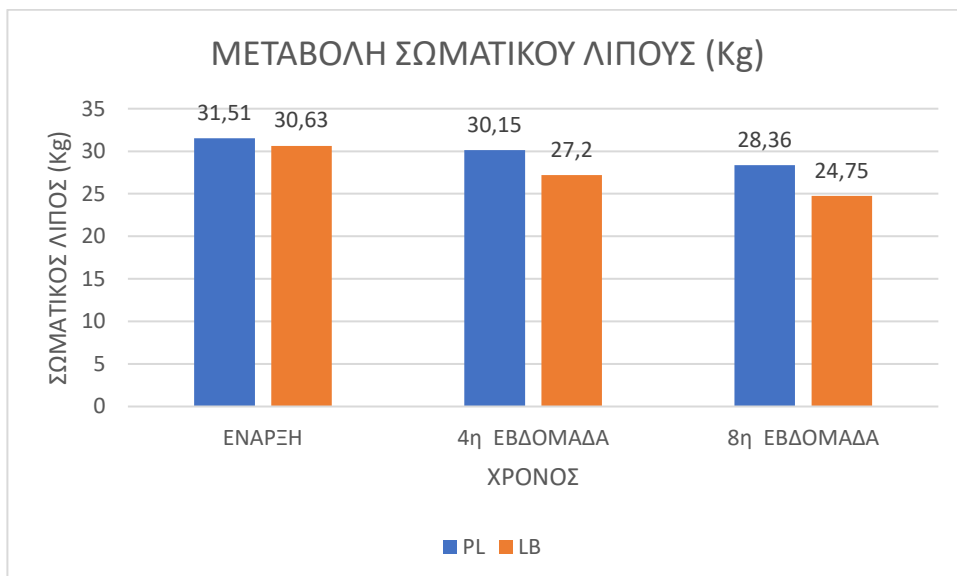
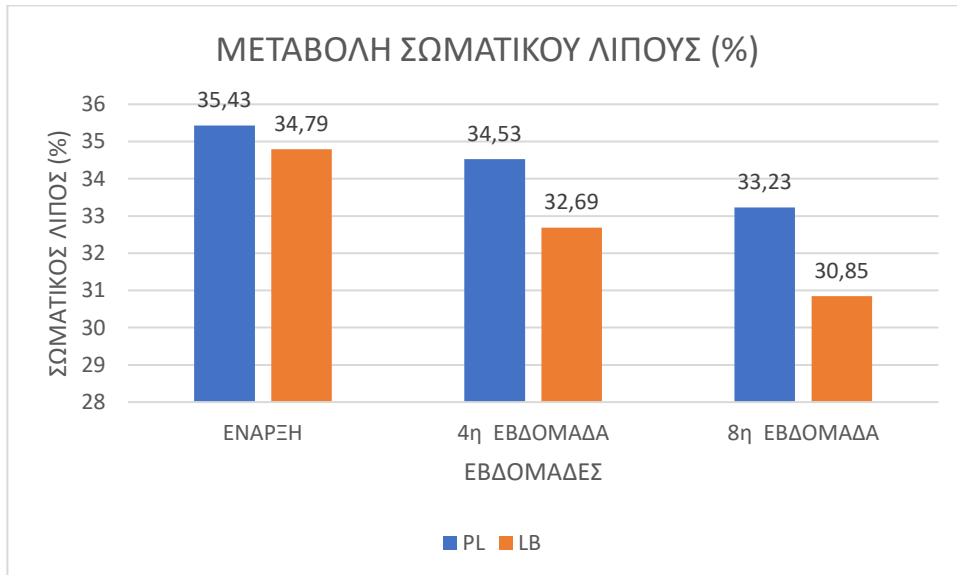
Το διάγραμμα δείχνει τη μέση απώλεια βάρους (σε kg) για τις ομάδες "Losebig" και "Placebo" κατά τον 1ο και 2ο μήνα. Η ομάδα "Losebig" παρουσίασε στατιστικά σημαντική απώλεια βάρους, η οποία μειώθηκε ελαφρώς τον 2ο μήνα (από 4,8 kg σε 3,0 kg). Στην ομάδα "Placebo", η απώλεια βάρους ήταν μικρή και σχεδόν σταθερή (2,0 kg στον 1ο μήνα και 2,1 kg στον 2ο μήνα).

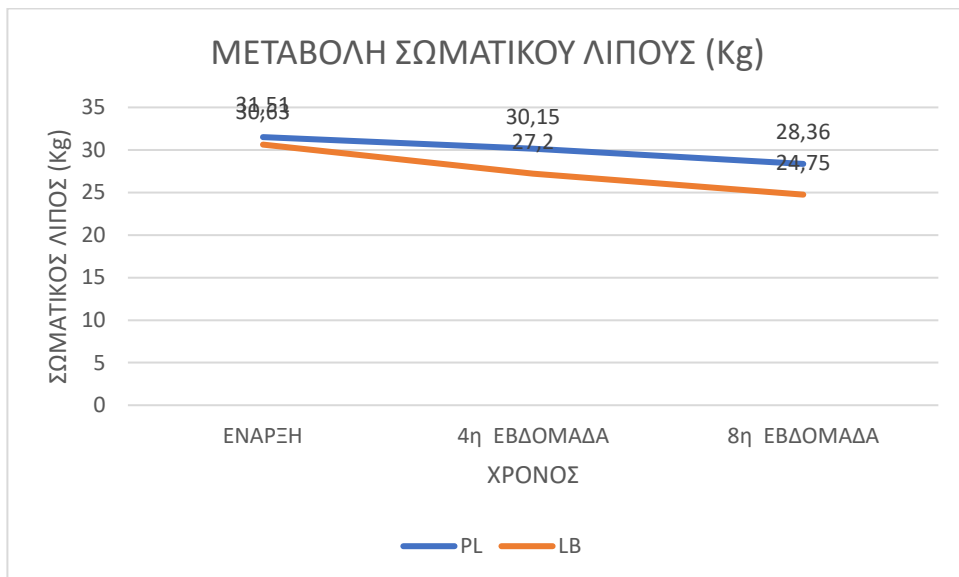
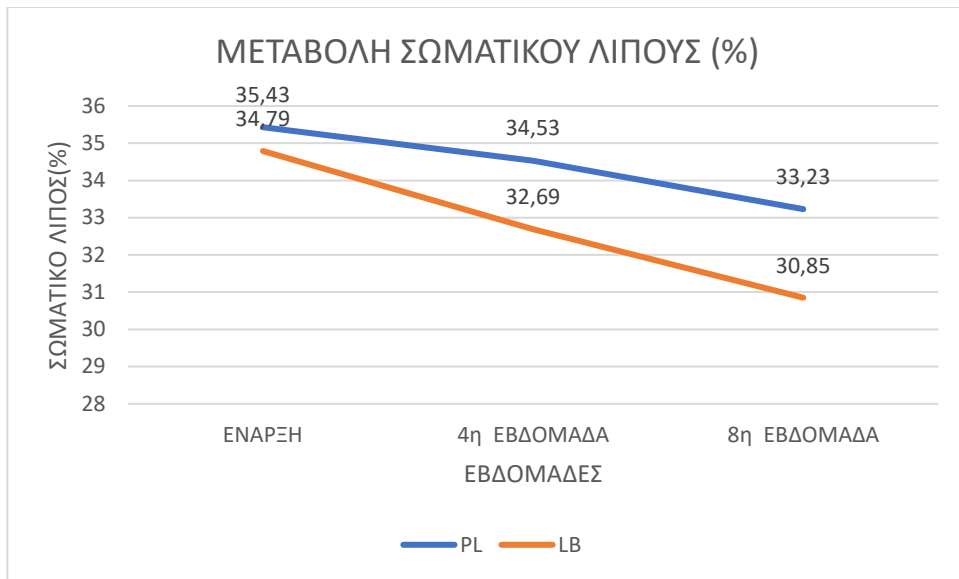


Το παραπάνω σχήμα καταδεικνύει ότι η ομάδα Losebig παρουσίασε περίπου **διπλάσια απώλεια βάρους σε σύγκριση με την ομάδα placebo**, υπογραμμίζοντας την αποτελεσματικότητα του συμπληρώματος.

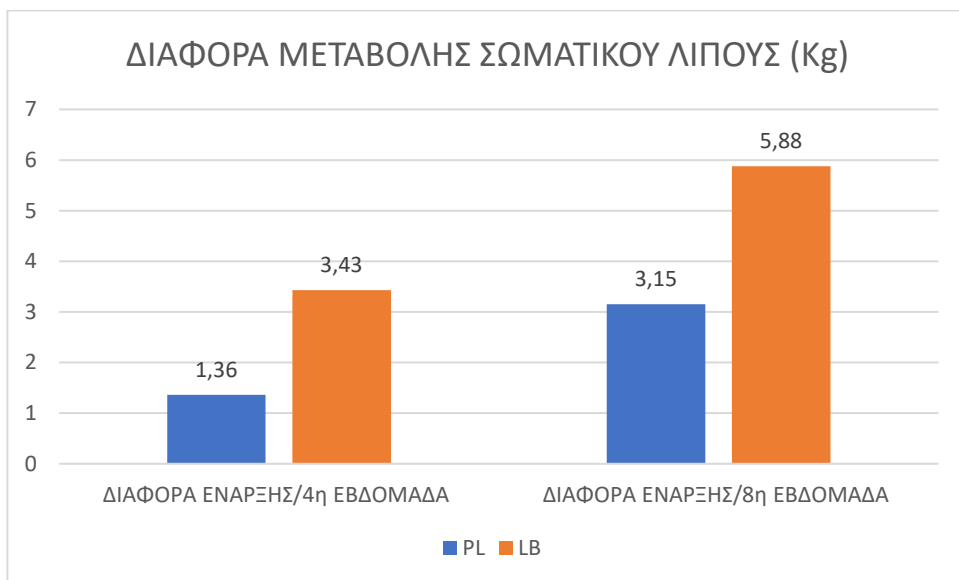
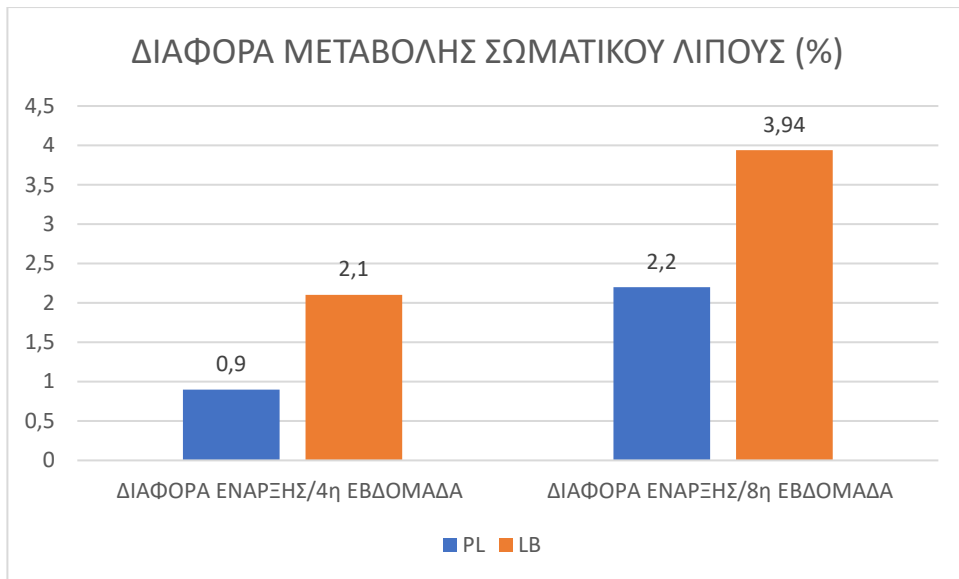
2. Λίπος Σώματος

Στην παράμετρο του λίπους σώματος, η ομάδα Losebig παρουσίασε μια πιο σημαντική μείωση συγκριτικά με την ομάδα placebo. Η αρχική **μέση τιμή λίπους** για την ομάδα Losebig ήταν **περίπου 34,8%**, με την τελική μέση τιμή να μειώνεται γύρω στο **30,9%**. Αυτή η στατιστικά σημαντική μείωση **3,9** ποσοστιαίων μονάδων αντιπροσωπεύει μια ουσιαστική βελτίωση στην αναλογία μυϊκής μάζας προς λίπος. Η αντίστοιχα μείωση του σωματικού λίπους σε κιλά στην Ομάδα Losebig ήταν από 30,6 κιλά σε 24,8 κιλά.



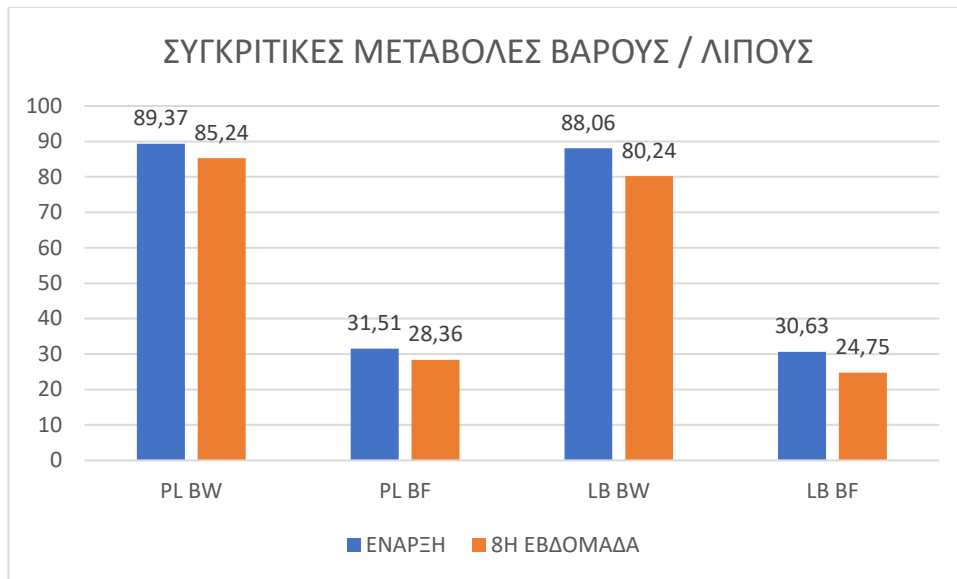


Σε αντίθεση, η ομάδα **placebo** παρουσίασε πιο περιορισμένα αποτελέσματα, με τη μέση τιμή να μειώνεται **από 35,4% σε 33,2% και από 31,5 κιλά σε 28,4 κιλά**. Η διαφορά αυτή αποδεικνύει την αποτελεσματικότητα του συμπληρώματος Losebig στην καύση του λίπους σε σχέση με το placebo.



3. Συγκριτική απεικόνιση μεταβολών Βάρους / Λίπους (Kg)

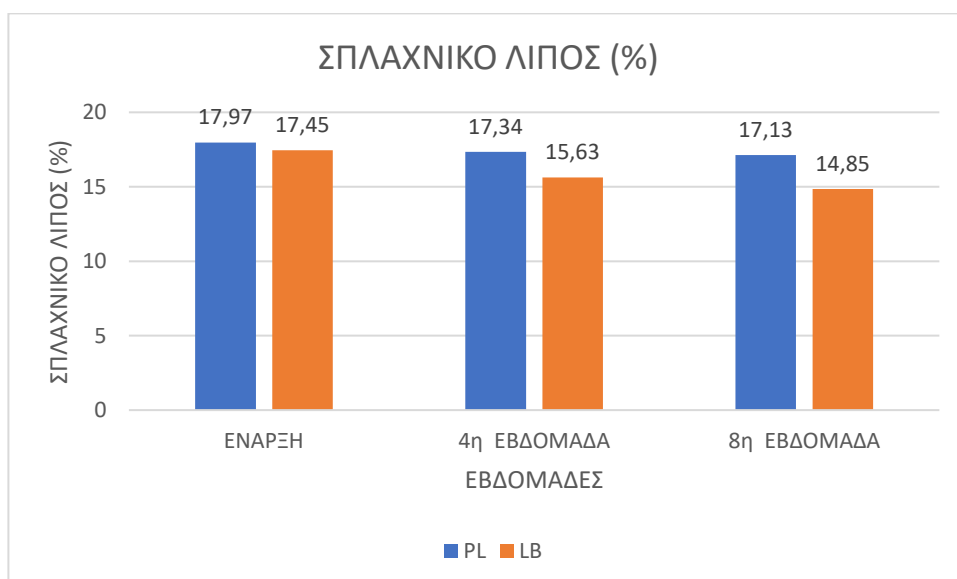
Όπως φαίνεται ευκρινώς στο διάγραμμα στην Ομάδα LB σημαντικό μέρος της απώλειας αντιπροσώπευει το σωματικό λίπος.

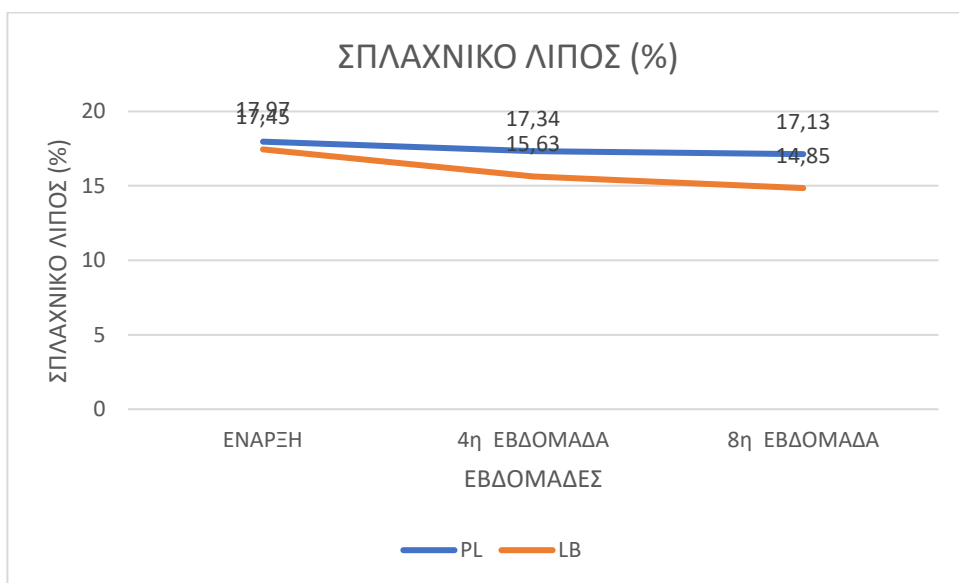
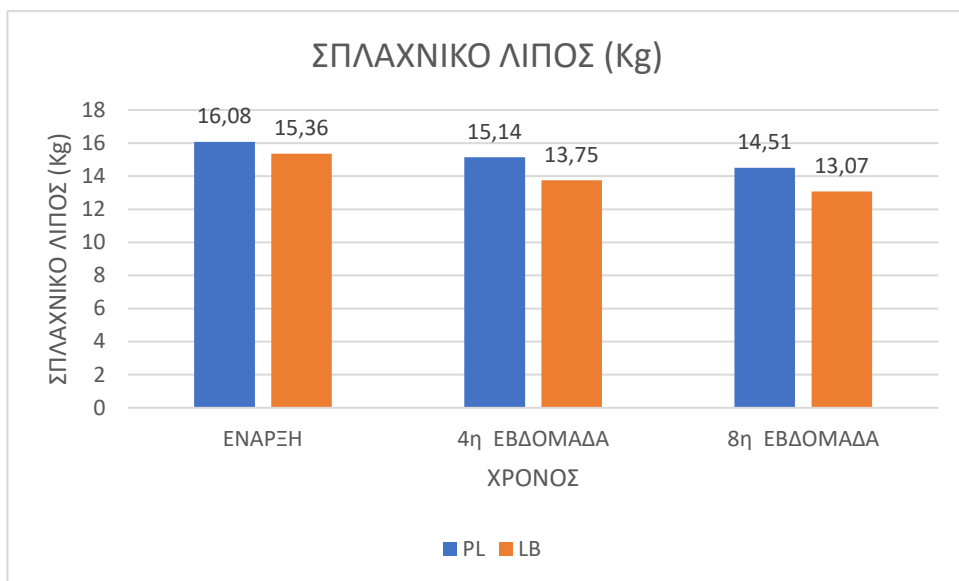


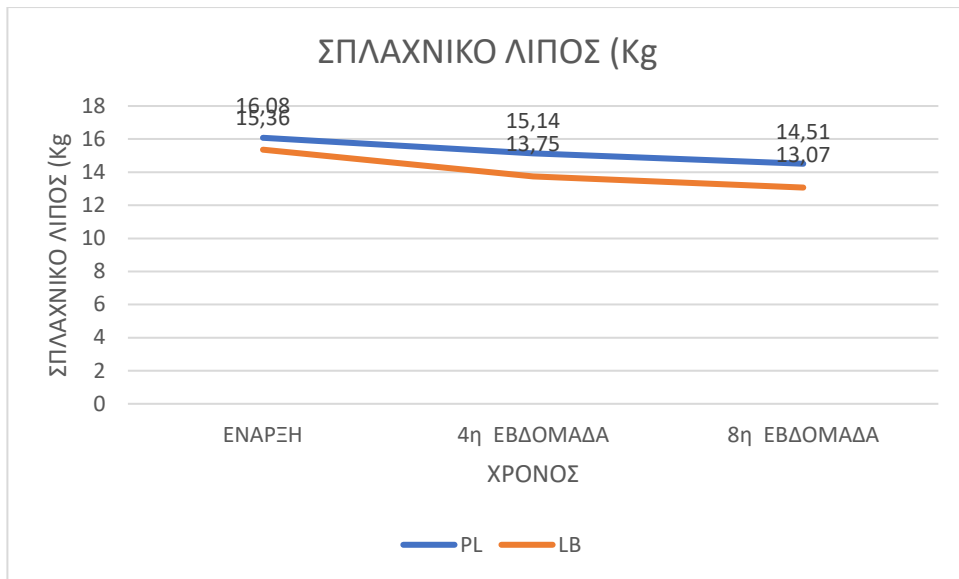
4. Σπλαχνικό Λίπος

Η συσσώρευση σπλαχνικού λίπους αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας. Το σπλαχνικό λίπος απελευθερώνει ελεύθερα λιπαρά οξέα που ταξιδεύουν μέσω των φλεβών στα ζωτικά όργανα, προκαλώντας σε αυτά συσσώρευση λίπους. Συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2, αντίστασης στην ινσουλίνη, καρδιακών παθήσεων, χαμηλής άμυνας, ανάπτυξη φλεγμονών και ορισμένων τύπων καρκίνων.

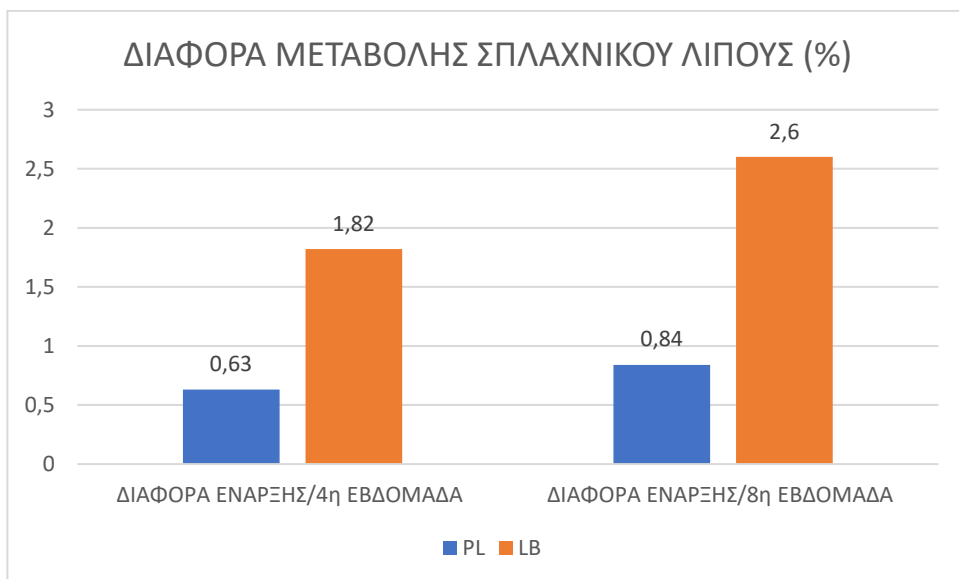
Στην παράμετρο του σπλαχνικού λίπους, η ομάδα Losebig παρουσίασε μια πιο σημαντική μείωση συγκριτικά με την ομάδα placebo. Η αρχική **μέση τιμή λίπους** για την ομάδα Losebig ήταν **17,5%**, με την τελική μέση τιμή να μειώνεται γύρω στο **14,9%**. Αυτή η στατιστικά σημαντική μείωση **2,6** ποσοστιαίων μονάδων σπλαχνικού λίπους αντιπροσωπεύει μια ουσιαστική βελτίωση στην συνολική κατάσταση της υγείας. Η αντίστοιχη μείωση του σωματικού λίπους σε κιλά στην Ομάδα Losebig ήταν από **15,4 κιλά σε 13,1 κιλά**.

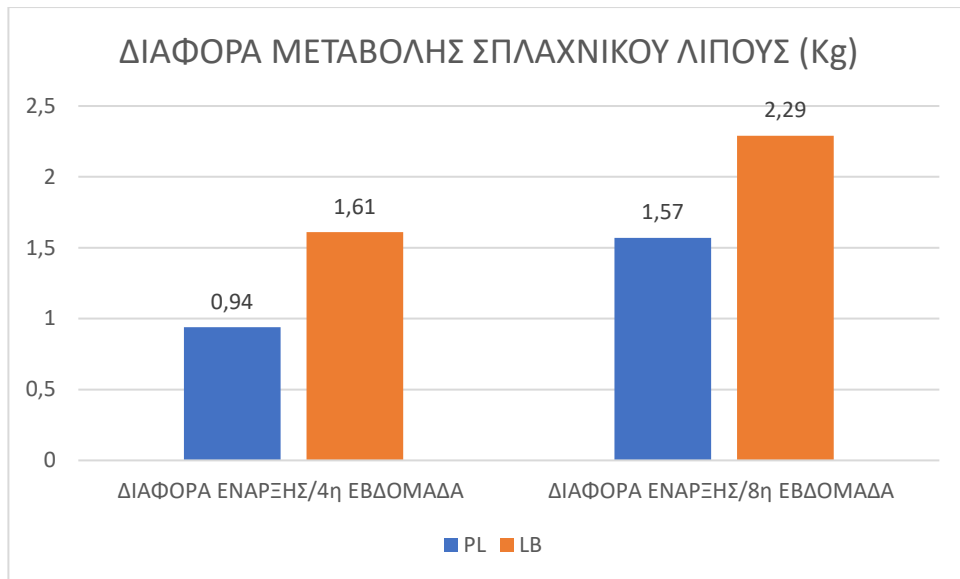






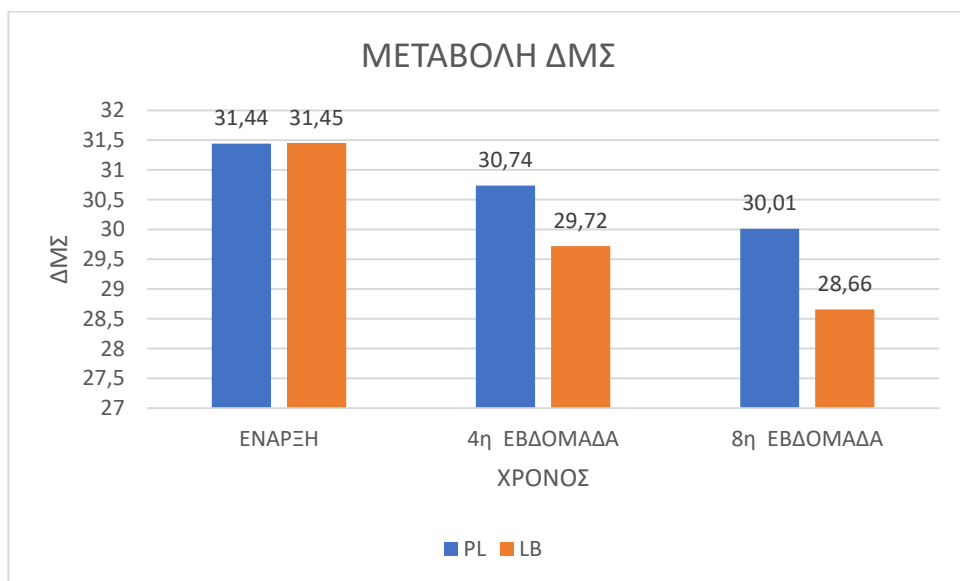
Αντίθετα, η ομάδα **placebo** παρουσίασε πιο περιορισμένα αποτελέσματα, με τη μέση τιμή να μειώνεται **από 18,0% σε 17,2% και από 16,1 κιλά σε 14,5 κιλά**. Η διαφορά αυτή αποδεικνύει την αποτελεσματικότητα του συμπληρώματος Losebig στην καύση του λίπους σε σχέση με το placebo.

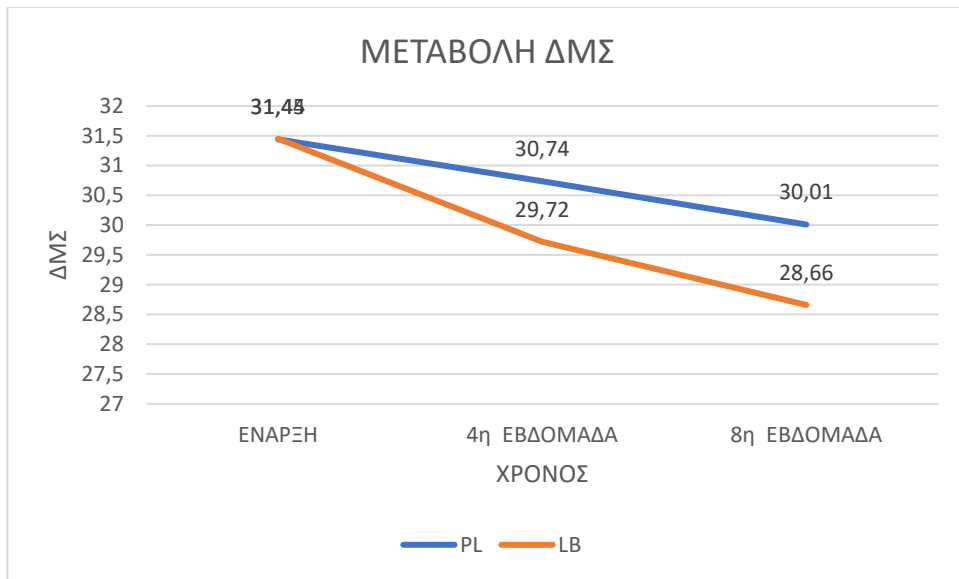




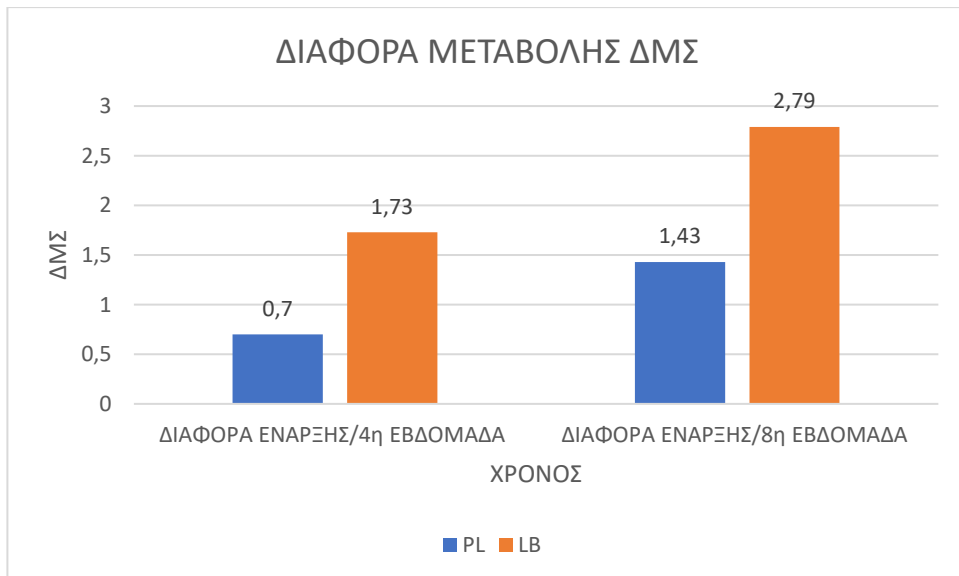
5. Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) είναι ένας σημαντικός δείκτης για την εκτίμηση της σωματικής διάπλασης. Στην ομάδα **Losebig**, η αρχική μέση τιμή ΔΜΣ ήταν περίπου **31,5**, με την τελική τιμή να καταγράφεται γύρω από **28,7**, υποδεικνύοντας μια στατιστικά σημαντική μείωση. Από την άλλη, η ομάδα **placebo** παρουσίασε μικρότερη μείωση, από **31,4** σε **30,0**.



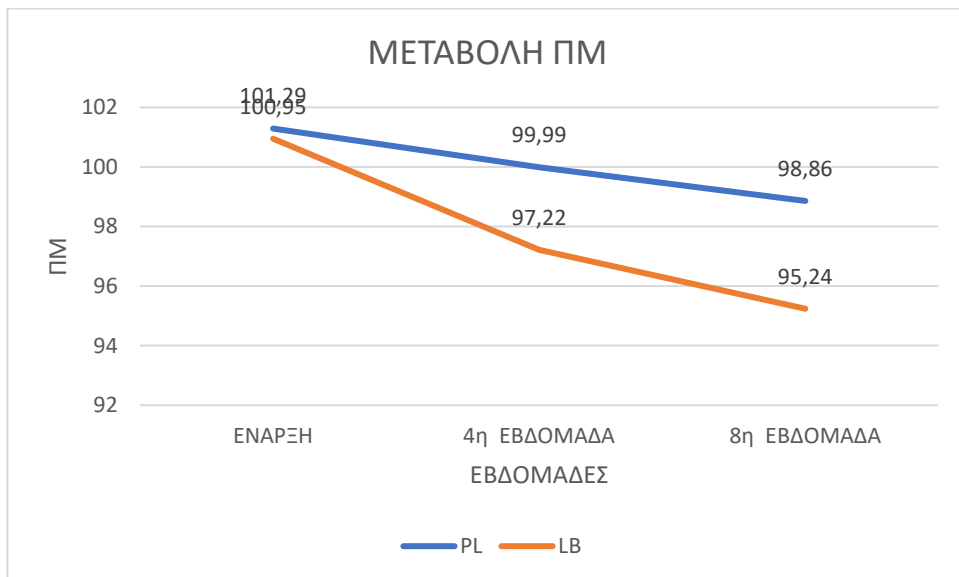
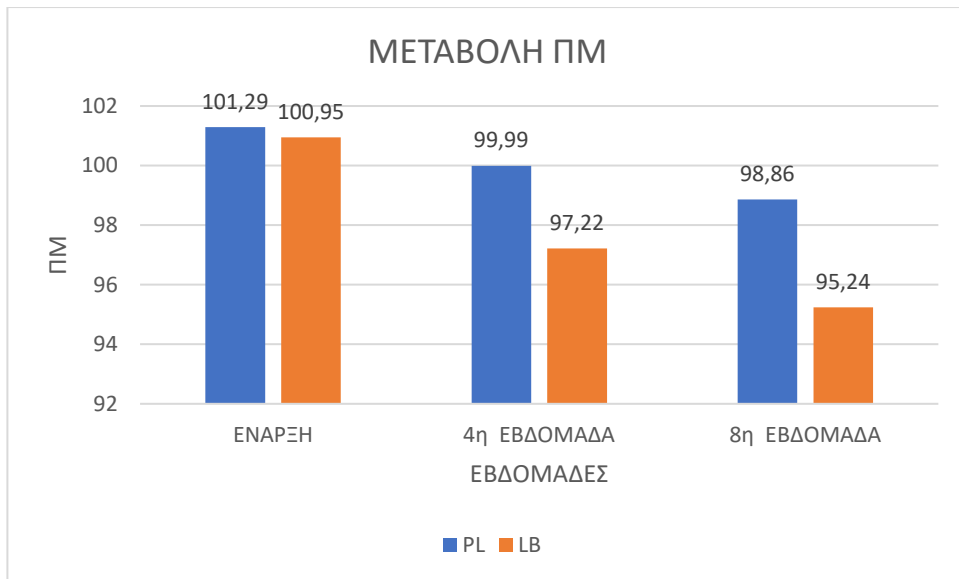


Η διαφορά αυτή, αν και μικρότερη από την ομάδα Losebig, επιβεβαιώνει ότι το συμπλήρωμα επηρεάζει θετικά τη μείωση του ΔΜΣ, προάγοντας μια πιο υγιή σωματική κατάσταση.

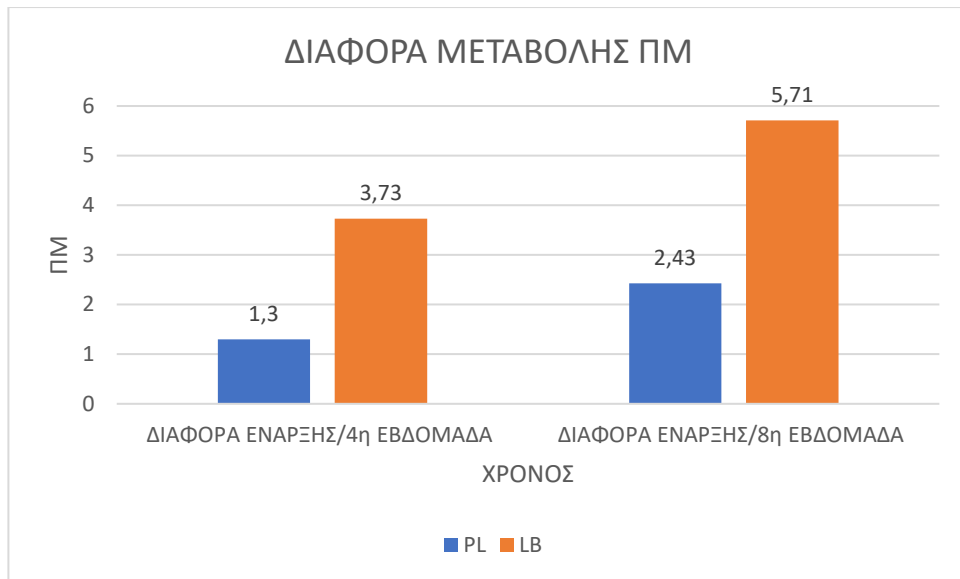


6. Περίμετρος Μέσης (cm)

Η περίμετρος μέσης είναι ένα ακόμα σημαντικό σωματικό μέγεθος που συνδέεται με την κατανομή του λίπους στο σώμα, προσδιορίζοντας σε αυξημένες τιμές επίπεδα Κεντρικής Παχυσαρκίας. Στην ομάδα **Losebig**, η αρχική μέση τιμή της περιμέτρου μέσης ήταν 101 cm, με την τελική τιμή να είναι 95,2 cm, καταγράφοντας μια **στατιστικά σημαντική μείωση 6 περίπου εκατοστών**. Στην ομάδα **placebo**, η αρχική μέση τιμή ήταν επίσης 101,3 cm, αλλά η τελική τιμή περιορίστηκε στα 98,9 cm, δηλαδή 2,4 εκατοστά.



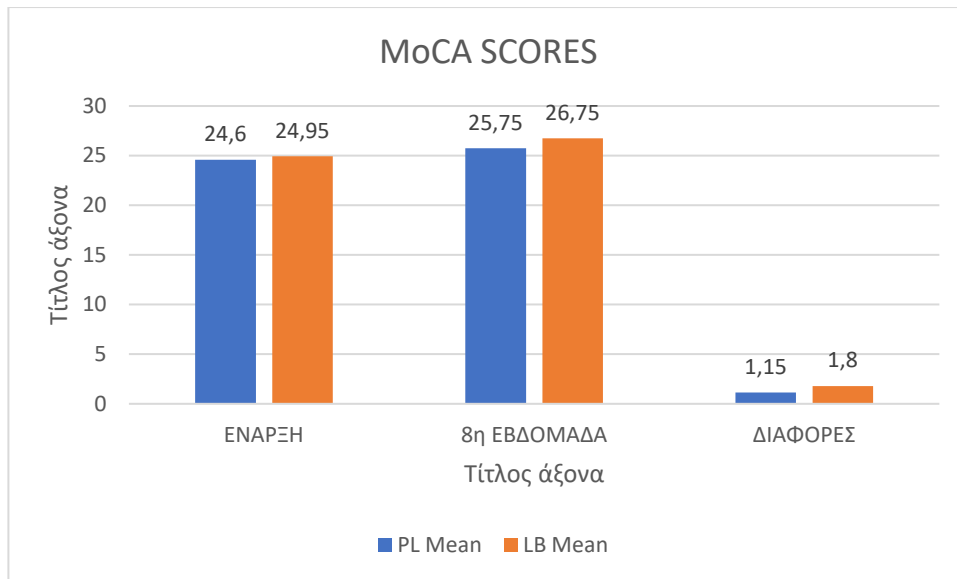
Η περίπου τριπλάσια διαφορά στην περίμετρο μέσης μεταξύ των δύο ομάδων υπογραμμίζει την αποτελεσματικότητα του συμπληρώματος Losebig στην καταπολέμηση του κοιλιακού λίπους και τη γενικότερη βελτίωση της σωματικής διάπλασης.



7. MoCA Score

Το Montreal Cognitive Assessment (MoCA) είναι ένα σύντομο διαγνωστικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της γνωστικής λειτουργίας ενός ατόμου. Η δοκιμασία διαρκεί περίπου 10-15 λεπτά και αξιολογείται με βάση την απόδοση του ατόμου σε κάθε τομέα. Συνήθως, το σκορ είναι μεταξύ 0 και 30, και σκορ κάτω από 26 υποδηλώνει πιθανή γνωστική εξασθένηση. Η εφαρμογή του Montreal Cognitive Assessment (MoCA) σε μια μελέτη χορήγησης συμπληρώματος αδυνατίσματος έχει ως στόχο την αξιολόγηση των γνωστικών λειτουργιών των συμμετεχόντων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας με το συμπλήρωμα. Σε περίπτωση που το συμπλήρωμα έχει παρενέργειες που επηρεάζουν τη διάθεση, τη συγκέντρωση ή άλλες γνωστικές λειτουργίες, η χρήση του MoCA μπορεί να βοηθήσει στην έγκαιρη ανίχνευση αυτών των επιπτώσεων, επιτρέποντας τη ρύθμιση της θεραπείας ή την αλλαγή του συμπληρώματος. Η εφαρμογή του MoCA σε μελέτες που εξετάζουν τη χορήγηση συμπληρωμάτων αδυνατίσματος μπορεί να παρέχει σημαντικές πληροφορίες για τη σύνδεση μεταξύ της σωματικής υγείας (όπως η απώλεια βάρους) και της γνωστικής κατάστασης. Επίσης, βοηθά στη διασφάλιση ότι τα συμπληρώματα δεν προκαλούν ανεπιθύμητες παρενέργειες στην εγκεφαλική λειτουργία, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και την ευημερία των συμμετεχόντων.

Όπως διαπιστώνεται στο παρακάτω Σχήμα οι γνωσιακές λειτουργίες όχι μόνο μειώθηκαν αλλά αυξήθηκαν κιόλας σημαντικά στην Ομάδα Losebig, υποδηλώνοντας την απόλυτη ασφάλεια του συμπληρώματος.



8. Binge Eating Scale

Για την αξιολόγηση και διαχείριση της συναισθηματικής βουλιμίας, υπάρχουν κάποιες αξιόλογες προσεγγίσεις που είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη. Η συναισθηματική βουλιμία συνήθως συνδέεται με υπερβολική κατανάλωση τροφής, όχι λόγω πραγματικής σωματικής πείνας, αλλά για να «καλυφθούν» συναισθηματικά κενά ή για να αντιμετωπιστούν συναισθηματικές εντάσεις. Επομένως, η διαχείριση της συναισθηματικής βουλιμίας αποτελεί μία ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία για την μακροπρόθεσμη έκβαση της προσπάθειας απώλειας βάρους. Για την αξιολόγηση της συναισθηματικής βουλιμίας, υπάρχουν διάφοροι τρόποι που συνδυάζουν την αυτοπαρατήρηση, την καταγραφή συμπεριφορών, και τη συστηματική ανάλυση της συναισθηματικής κατάστασης. Ένας από τις πιο σημαντικούς τρόπους αξιολόγησης είναι οι Ερωτήσεις της **Binge Eating Scale (BES)**: Η κλίμακα περιλαμβάνει 16 ερωτήσεις που αναφέρονται σε διάφορες πτυχές της βουλιμίας. Κάθε ερώτηση έχει 4 δυνατές απαντήσεις, οι οποίες αντιστοιχούν σε διαφορετικές βαθμολογίες. Οι ερωτήσεις καλύπτουν θέματα όπως η συχνότητα και η ένταση των επεισοδίων υπερφαγίας, τα συναισθήματα ενοχής και ντροπής, και η αίσθηση απώλειας ελέγχου.

Η βαθμολογία για κάθε ερώτηση κυμαίνεται από 0 έως 3. Συνεπώς, η συνολική βαθμολογία για την κλίμακα μπορεί να κυμαίνεται από 0 έως 48.

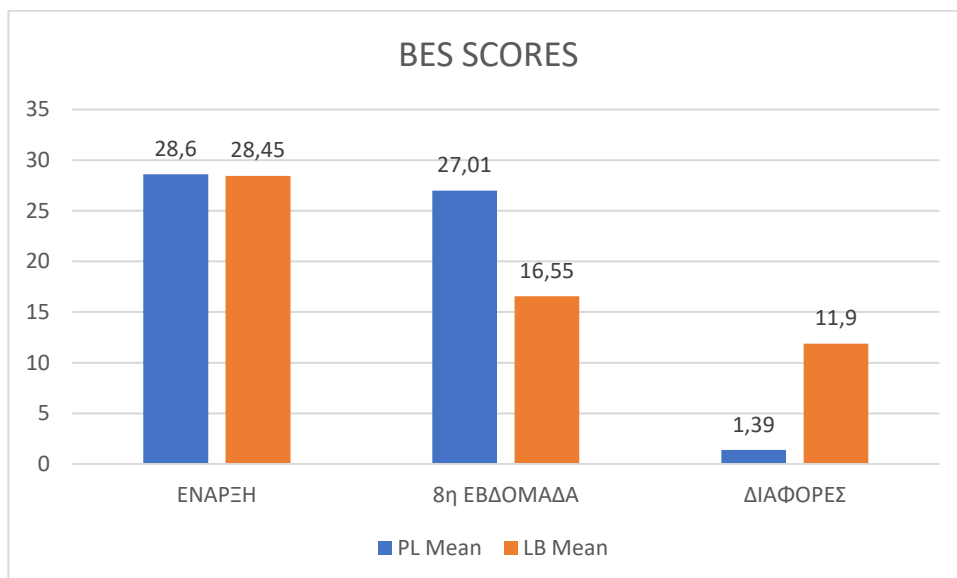
Αναλυτική Βαθμολόγηση:

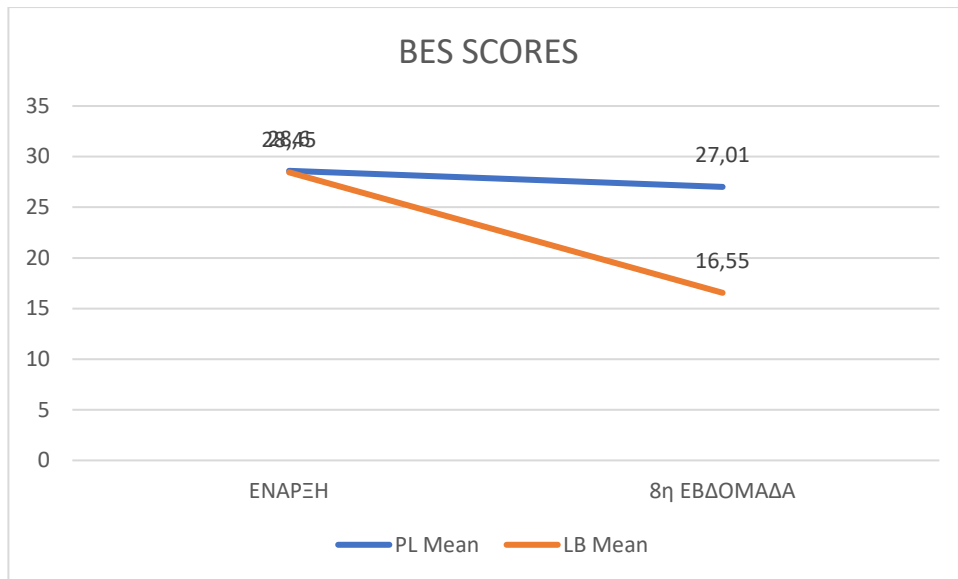
Η συνολική βαθμολογία κατηγοριοποιείται ως εξής:

- 0–17: Καμία ή ήπια βουλιμία.
 - Η κλίμακα υποδεικνύει ότι το άτομο ενδέχεται να μην έχει ή να έχει πολύ σποραδικά επεισόδια υπερφαγίας.
- 18–26: Μέτρια βουλιμία.
 - Υποδηλώνει ότι τα επεισόδια υπερφαγίας είναι συχνά και το άτομο βιώνει ενοχές ή απώλεια ελέγχου.
- 27–40: Σοβαρή βουλιμία.

- Υποδηλώνει ότι τα επεισόδια υπερφαγίας είναι συχνά και έντονα, με σημαντική αίσθηση απώλειας ελέγχου και ψυχολογική δυσφορία.
- 41–48: Πολύ σοβαρή βουλιμία.
 - Σηματοδοτεί μια σοβαρή περίπτωση βουλιμίας, με εξαιρετικά συχνά και υπερβολικά επεισόδια υπερφαγίας, συχνά συνοδευόμενα από έντονη ψυχολογική επιβάρυνση.

Όπως διαπιστώνεται στο παρακάτω Σχήμα, στην Ομάδα Losebig παρατηρήθηκε μία ιδιαίτερα στατιστικά σημαντική υποχώρηση στο σκορ της Binge Eating Scale (BES) και μάλιστα από τα επίπεδα αξιολόγησης της σοβαρής βουλιμίας η συγκεκριμένη Ομάδα υποχώρησε σε επίπεδα καμίας ή ήπιας βουλιμίας (28,5 vs 16,6), σε αντίθεση με την Ομάδα Placebo η οποία δεν εμφάνισε καμία διαφορά στην αξιολόγησή της (28,6 vs 27,0).





9. EMOTIONAL EATING SCALE

Το τσιμπολόγημα αναφέρεται στην κατανάλωση μικρών ποσοτήτων τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας, συνήθως εκτός των κύριων γευμάτων. Αυτή η συνήθεια μπορεί να είναι αθώα ή να συνδέεται με συναισθηματικούς ή ψυχολογικούς παράγοντες, όπως το άγχος, η πλήξη ή η συναισθηματική ανάγκη για παρηγοριά. Αξιολογώντας το τσιμπολόγημα, μπορείς να προσδιορίσεις τη συχνότητα, την ποσότητα και τα συναισθηματικά αίτια που το πυροδοτούν.

Η Emotional Eating Scale (Κλίμακα Συναισθηματικής Κατανάλωσης Τροφής) είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται για να μετρήσει τη συναισθηματική κατανάλωση τροφής σε άτομα. Στόχος του είναι να αξιολογήσει τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα (όπως το άγχος, η θλίψη, η πλήξη ή η ευτυχία) επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες ενός ατόμου.

Η κλίμακα αυτή μπορεί να περιλαμβάνει ερωτήσεις που διερευνούν την τάση ενός ατόμου να καταναλώνει τρόφιμα όταν είναι υπό συναισθηματική πίεση, παρά όταν αισθάνεται φυσική πείνα. Αυτή η συναισθηματική κατανάλωση τροφής μπορεί να σχετίζεται με την προσπάθεια να "καλυφθούν" αρνητικά συναισθήματα ή να επιτευχθεί μια συναισθηματική ανακούφιση μέσω της κατανάλωσης τροφής.

Η Emotional Eating Scale χρησιμοποιείται σε πολλές έρευνες και κλινικές εφαρμογές για να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας να κατανοήσουν καλύτερα την ψυχολογική διάσταση της διατροφής και να σχεδιάσουν στρατηγικές παρέμβασης, όπως συμβουλευτική και θεραπεία, που να επικεντρώνονται στο συναισθηματικό στοιχείο της διατροφικής συμπεριφοράς.

Οι ερωτήσεις της Emotional Eating Scale συνήθως βαθμολογούνται με τη χρήση μιας κλίμακας Likert. Τα άτομα καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήσεις σύμφωνα με την εξής κλίμακα:

- 1: Ποτέ
- 2: Σπάνια
- 3: Καμιά φορά

- 4: Συχνά
- 5: Πολύ συχνά

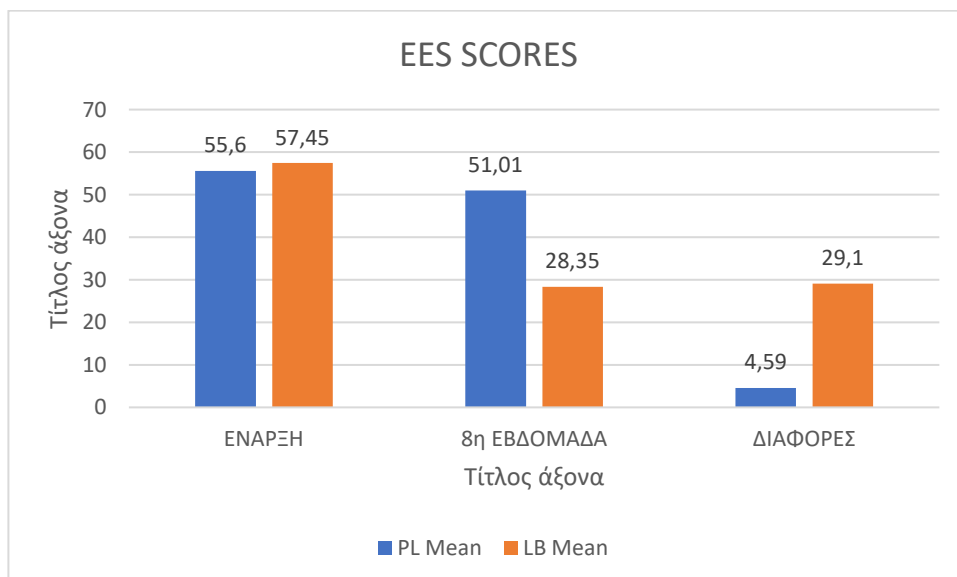
Η βαθμολογία για κάθε ερώτηση προστίθεται και η συνολική βαθμολογία μπορεί να κυμαίνεται από 12 έως 75 (αν η κλίμακα περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις). Ανάλογα με την τελική βαθμολογία, η συναισθηματική κατανάλωση τροφής μπορεί να κατηγοριοποιηθεί σε χαμηλή, μέτρια ή υψηλή.

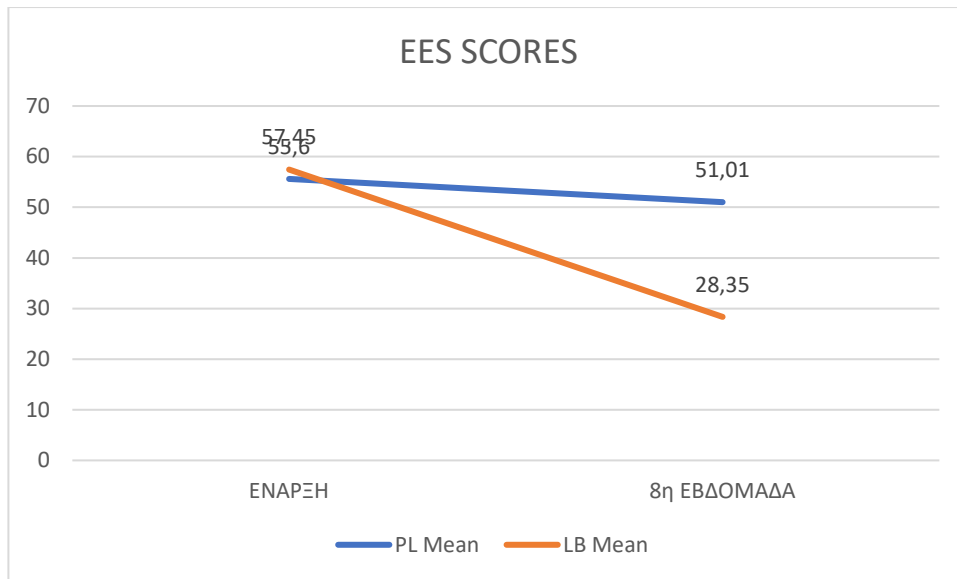
Συχνά, τα cut-off points της κλίμακας χρησιμοποιούνται για να διαχωρίσουν άτομα με χαμηλή, μέτρια ή υψηλή συναισθηματική κατανάλωση τροφής:

- Χαμηλή συναισθηματική κατανάλωση τροφής: Συνολική βαθμολογία 12–30
- Μέτρια συναισθηματική κατανάλωση τροφής: Συνολική βαθμολογία 31–50
- Υψηλή συναισθηματική κατανάλωση τροφής: Συνολική βαθμολογία 51–75

Η Emotional Eating Scale είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να κατανοήσουμε τη σύνδεση μεταξύ συναισθημάτων και διατροφής και χρησιμοποιείται συχνά σε έρευνες ή κλινικές καταστάσεις για την εκτίμηση της συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής.

Όπως διαπιστώνεται στο παρακάτω Σχήμα, στην Ομάδα Losebig παρατηρήθηκε μία ιδιαίτερα στατιστικά σημαντική υποχώρηση στο σκορ της Emotional Eating Scale (EES) και μάλιστα από τα επίπεδα αξιολόγησης της Υψηλής συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής η συγκεκριμένη Ομάδα υποχώρησε σε επίπεδα Χαμηλής συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής (57,5 vs 28,5), σε αντίθεση με την Ομάδα Placebo η οποία δεν εμφάνισε καμία διαφορά στην αξιολόγησή της (55,6 vs 51,0).





Αξιολόγηση του Συμπληρώματος Losebig: Επιπτώσεις στην Όρεξη, Απώλεια Βάρους και Μεταβολισμό

Αναλύοντας τα σχόλια των χρηστών σχετικά με τη χρήση του συμπληρώματος Losebig, φαίνεται ότι οι αντιδράσεις ήταν ποικίλες και εξαρτώνται από τις ατομικές συνθήκες και τις αντιδράσεις του οργανισμού. Ωστόσο, οι περισσότερες αναφορές συμφωνούν ότι το συμπλήρωμα είχε θετική επίδραση στην όρεξή τους, μειώνοντάς την σε σημαντικό βαθμό. Συγκεκριμένα, αρκετοί διαιτώμενοι ανέφεραν ότι **η όρεξή τους μειώθηκε σημαντικά**, με σχόλια όπως "της έκοψε την όρεξη" και "**δεν πεινάει καθόλου.**" Ειδικότερα, παρατηρήθηκε μια μείωση στην όρεξη και, συγχρόνως, μια θετική επίδραση στην απώλεια βάρους και λίπους. Αυτό υποδεικνύει ότι το Losebig μπορεί να έχει συμβάλει στην περιορισμένη κατανάλωση τροφής, ελέγχοντας την όρεξη και ενδεχομένως βοηθώντας στην **επιτάχυνση της διαδικασίας απώλειας βάρους**. Αναφορικά με τον μεταβολισμό, οι αναφορές σχετικά με την ενίσχυσή του δεν ήταν καθολικές, μερικοί χρήστες ανέφεραν **αίσθημα "ξεφουσκώματος"** και **βελτίωση στην καύση λίπους**. Παρ' όλα αυτά, η καταγραφή αυτών των εντυπώσεων δείχνει ότι το Losebig ενδέχεται να έχει **θετική επίδραση στο μεταβολισμό**, έστω και σε ένα ποσοστό χρηστών.

10. Ανάλυση για τον 1ο και 2ο Μήνα

Η ομάδα Losebig παρουσίασε σημαντική και σταθερή μείωση σε όλους τους δείκτες (βάρος, ποσοστό λίπους, ΔΜΣ, περιφέρεια μέσης κλπ.) κατά τη διάρκεια των δύο μηνών, αποδεικνύοντας την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Η μείωση ήταν ιδιαίτερα αξιοσημείωτη από τον 1ο μήνα και συνεχίστηκε με συνέπεια, υποδεικνύοντας την ικανότητα της παρέμβασης να επιφέρει ουσιαστικές βελτιώσεις στη σύνθεση σώματος και την υγεία. Αντίθετα, η ομάδα Placebo εμφάνισε μικρές και μη κλινικά σημαντικές μειώσεις, οι οποίες παρέμειναν σταθερές χωρίς βελτίωση από τον 1ο στον 2ο μήνα. Η διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων είναι ξεκάθαρη, υπογραμμίζοντας την περιορισμένη αποτελεσματικότητα του placebo σε σύγκριση με την παρέμβαση Losebig.

Συνολικά Συμπεράσματα και Συστάσεις για Μελλοντική Χρήση του Συμπληρώματος Losebig

Η ανάλυση των σχολίων των χρηστών αποκαλύπτει αρκετά ενδιαφέροντα συμπεράσματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα του Losebig στην απώλεια βάρους, την καταστολή της όρεξης και τη γενικότερη επίδραση στον οργανισμό.

- 1. Μείωση της Όρεξης:** Σε πολλές περιπτώσεις, οι χρήστες ανέφεραν ότι το Losebig είχε σημαντική θετική επίδραση στην όρεξή τους, περιορίζοντας τη πείνα σε μεγάλο βαθμό. Αυτή η μείωση της όρεξης φαίνεται να συντέλεσε στην περιορισμένη κατανάλωση τροφής και, συνεπώς, στην απώλεια βάρους και λίπους, με πολλούς χρήστες να καταγράφουν απώλεια 1-2 κιλών λίπους μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα.
- 2. Απώλεια Βάρους και Λίπους:** Όσοι χρήστες παρατήρησαν μείωση στην όρεξή τους ανέφεραν επίσης και απώλεια βάρους. Η μείωση του βάρους ήταν σημαντική σε κάποιες περιπτώσεις, με αρκετούς χρήστες να καταγράφουν απώλεια 8 κιλών, ενισχύοντας την πιθανή αποτελεσματικότητα του συμπληρώματος στην καύση λίπους και στη διαχείριση βάρους.
- 3. Ανεπιθύμητες Ενέργειες και Προβλήματα:** Δεν υπήρξαν αναφορές για ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως πόνος στο στομάχι και τάση για εμετό. Αυτά τα συμπτώματα πιθανώς συνδέονται με υποκείμενα προβλήματα υγείας, όπως η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ), και σε αυτές τις περιπτώσεις ορισμένοι χρήστες μπορούν να σταματήσουν προσωρινά τη χρήση του συμπληρώματος μέχρι την αποδοχή του από τον γιατρό τους.
- 4. Επίδραση στο Μεταβολισμό και τη Γενική Υγεία:** Αν και οι αναφορές για ενίσχυση του μεταβολισμού ήταν περιορισμένες, ορισμένοι χρήστες ανέφεραν αίσθημα "ξεφουσκώματος" και βελτίωση στην ενεργειακή τους απόδοση, γεγονός που ενδέχεται να υποδηλώνει μια θετική επίδραση στην αύξηση του μεταβολισμού και στη γενικότερη ευεξία.
- 5. Συστάσεις για Μελλοντική Χρήση:** Αν και το συμπλήρωμα φαίνεται να έχει θετική επίδραση στην όρεξη και την απώλεια βάρους, ορισμένοι χρήστες ανέφεραν ότι η αποτελεσματικότητά του μπορεί να βελτιώνεται όταν λαμβάνεται μετά τα γεύματα και όχι πριν από αυτά. Η προσαρμογή της χρήσης του συμπληρώματος μετά τα γεύματα μπορεί να προσφέρει μεγαλύτερη καταστολή της όρεξης και καλύτερη διαχείριση των θερμίδων κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- 6. Βελτίωση Αιματολογικών Εξετάσεων:** Οι περισσότεροι χρήστες ανέφεραν ότι η χρήση του συμπληρώματος Losebig συνέβαλε στη βελτίωση των αιματολογικών εξετάσεων τους, με σημαντικές αλλαγές σε δείκτες όπως το σάκχαρο αίματος, η χοληστερόλη (Chol), τα τριγλυκερίδια (TAG), καθώς και η HDL και LDL. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε μείωση των επιπέδων χοληστερόλης LDL (κακής χοληστερόλης) και τριγλυκεριδίων, ενώ ταυτόχρονα υπήρξε αύξηση των επιπέδων HDL (καλής χοληστερόλης), δείγμα καλής καρδιοαγγειακής υγείας. Επιπλέον, οι χρήστες ανέφεραν μείωση του σακχάρου στο αίμα, κάτι που υποδηλώνει μια πιθανή θετική επίδραση του συμπληρώματος στη διαχείριση του μεταβολισμού του σακχάρου. Αυτές οι βελτιώσεις στους δείκτες υγείας ενδέχεται να συντελούν στην καλύτερη καρδιομεταβολική υγεία, ενώ απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για να επιβεβαιωθεί η μακροχρόνια αποτελεσματικότητα και ασφάλεια του συμπληρώματος σε αυτούς τους τομείς.

Συμπεράσματα

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων, προκύπτει σαφώς ότι το συμπλήρωμα Losebig έχει πιο σημαντική και ουσιαστική επίδραση στην απώλεια βάρους, τη μείωση του λίπους, του ΔΜΣ και της περιμέτρου μέσης σε σύγκριση με το placebo. Οι συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν το Losebig παρουσίασαν μεγαλύτερη απώλεια βάρους και βελτίωση στην αναλογία λίπους προς μυϊκή μάζα, ενώ η ομάδα placebo παρουσίασε πιο περιορισμένα αποτελέσματα σε όλους τους δείκτες. Οι στατιστικά σημαντικές διαφορές στις παραμέτρους αυτές υποδεικνύουν ότι **το συμπλήρωμα Losebig μπορεί να προσφέρει μια πραγματική και αξιόπιστη λύση για την ενίσχυση της σωματικής υγείας και την απώλεια βάρους.**

Συμπερασματικά, το Losebig φαίνεται να έχει απόλυτα θετική επίδραση στην όρεξη και την απώλεια βάρους για όλους τους χρήστες, και να βοηθά στην καύση λίπους. Επίσης, η αλλαγή του τρόπου χορήγησης, λαμβάνοντας το μετά το γεύμα, ενδέχεται να προσφέρει επιπλέον οφέλη στην καταστολή της όρεξης και την ενίσχυση του μεταβολισμού.

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε στις Δομές της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας σε Ριζούπολη και Κολωνάκι και έλαβαν μέρος οι παρακάτω κλινικοί διατροφολόγοι:

Δρ. Δημήτρης Γρηγοράκης

Γεωργία Καπώλη, MSc

Μαρία Καζαντζίδη

Αγγελίνα Λορέντζου

Ζωάννα Μαυροδάκη