

# DIETA EASYSLIM<sup>®</sup>

**Perde peso,** ganha vida.

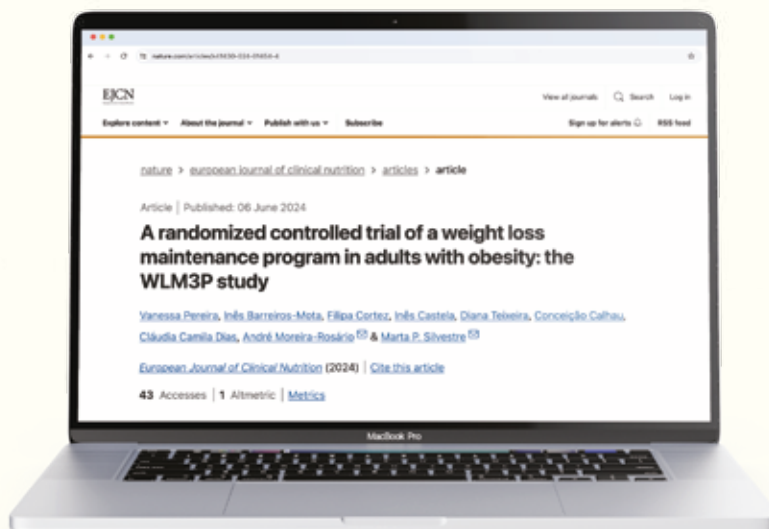
**Programa seguro,  
eficaz e comprovado  
na perda e manutenção  
do peso\***

**Estudo DIETA EASYSLIM<sup>®</sup>,  
resultados a 18 meses**

O estudo decorreu no Centro de Estudos de Doenças Crónicas da NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas

Parceria técnico-científica

## Estudo clínico randomizado publicado na revista científica *European Journal of Clinical Nutrition*



### Estudo Dieta EasySlim<sup>®</sup>, resultados a 18 meses:

- ✓ Perda de peso eficaz e segura
- ✓ Perda de peso clinicamente significativa
- ✓ Sucesso na manutenção do peso perdido
- ✓ Redução do risco cardiovascular
- ✓ Boa tolerância
- ✓ Elevado grau de satisfação

# Abordagem Terapêutica

A Dieta EasySlim®, intervenção inovadora e multifacetada, adota uma abordagem terapêutica estruturada e centrada no indivíduo com excesso de peso para promover perdas de peso sustentadas a longo prazo e melhorias na saúde metabólica.

## 7 Pilares de sucesso centrados no paciente:



A Dieta EasySlim® está estruturado em 3 Fases com características e objetivos diferentes: Fase 1 e 2 para a perda de peso e a Fase 3 para a manutenção do peso perdido.



Tabela 1: Descrição da abordagem nutricional da Dieta EasySlim®

CARACTERÍSTICAS	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Frequência do acompanhamento	Semanal	Semanal	8 consultas quinzenais. Após esse período 1 vez por mês
Duração	3-4 semanas	Variável	Follow-up 1 ano
Restrição energética (%)	25-33	25-33	n/a
Distribuição de macronutrientes			
Hidratos de carbono (%)	10-15	15-20	35-45
Proteínas (%)	35-45	30-40	30-25
Lípidos (%)	35-45	35-45	30-35
Fibra (g)	20	20-25	25-30
Protocolos de alimentação com restrição de tempo (TRE)	14:10	14:10	12:12
Suplementos alimentares	Adequados a cada situação	Adequados a cada situação	n/a
Linha de alimentação específica	Rica em proteína, fibra e baixo teor em hidratos de carbono	Rica em proteína, fibra e baixo teor em hidratos de carbono	n/a
Estratégias comportamentais	4 pilares: literacia nutricional, suporte motivacional e definição de objetivos, crononutrição e atividade física.		
Aplicação móvel e Web	Prescrição alimentar, receitas, automonitorização (composição corporal) e ferramentas de suporte (definição de objetivos pessoais e gráficos evolutivos).		

n/a – Não aplicável.

# Ensaio clínico randomizado

## Objetivo:

Avaliar a eficácia da Dieta EasySlim® na perda e manutenção do peso durante 18 meses de intervenção, comparativamente a um grupo controlo (low carb tradicional), em indivíduos adultos com obesidade (IMC >30 kg/m<sup>2</sup>).

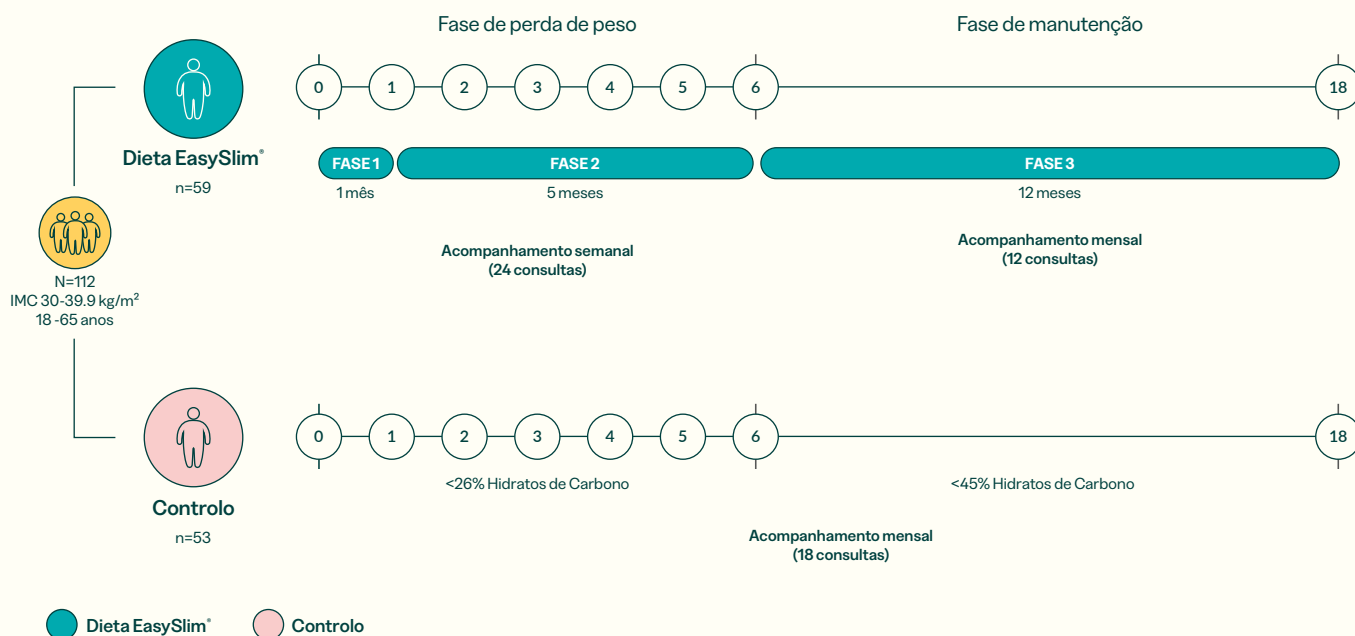
## Critério de sucesso:

Perder e manter 5% do peso inicial.



## Desenho do estudo clínico

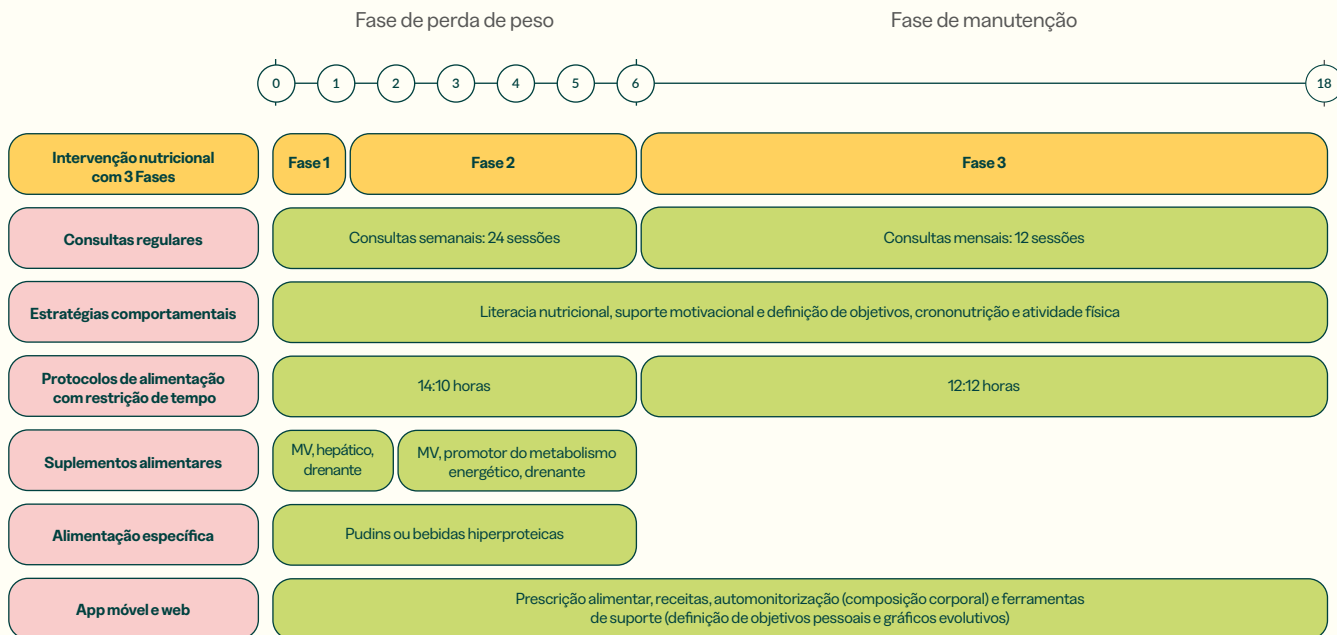
Ensaio clínico randomizado controlado, aleatorizado, com ocultação simples (do participante), em grupos paralelos (intervenção e controlo) e com 18 meses de intervenção (6 meses para redução ponderal, seguido de um período de follow-up de 12 meses para avaliar a manutenção do peso perdido).



## Principais objetivos da Dieta EasySlim®

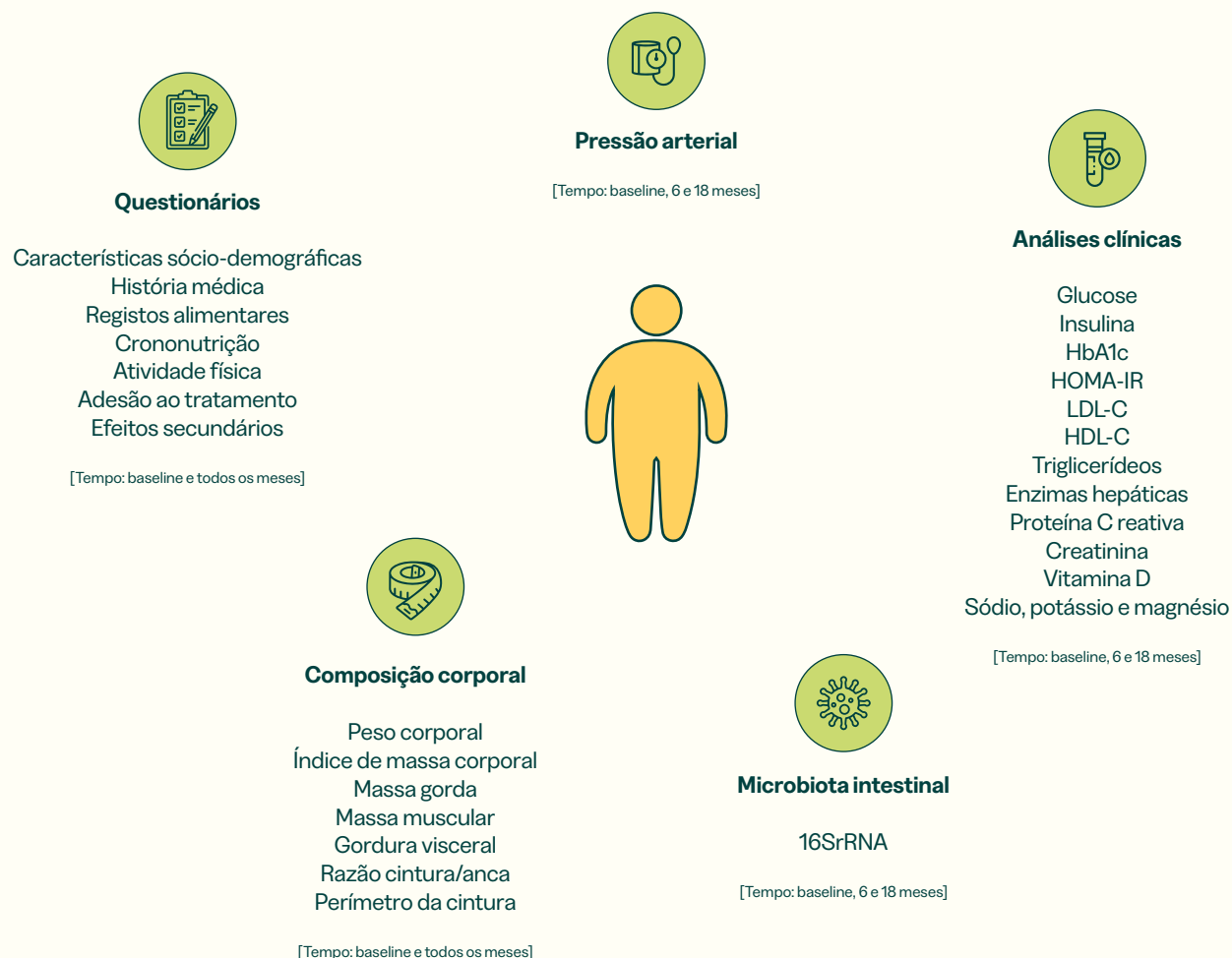
1. Reduzir peso corporal e massa gorda
2. Preservar massa muscular
3. Melhorar estado de saúde metabólico
4. Promover mudanças sustentáveis no estilo de vida
5. Evitar a recuperação de peso

# 7 componentes da Dieta EasySlim<sup>®</sup>



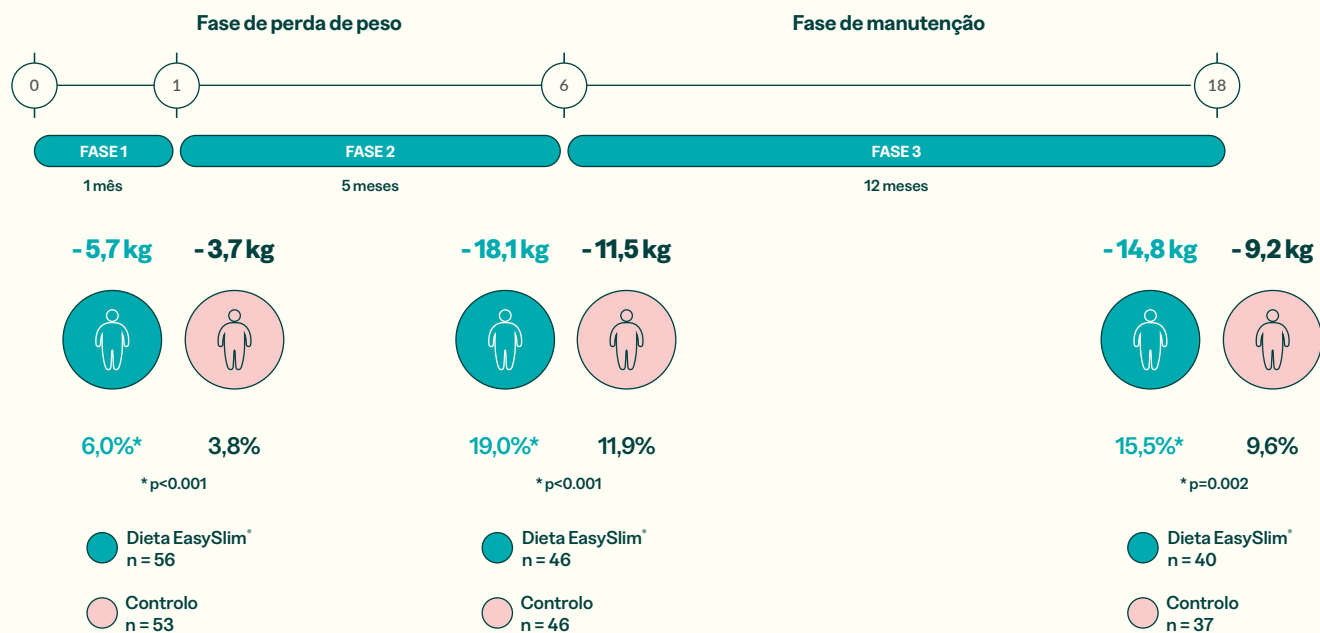
MV - Multivitamínico e mineral com pré-bióticos.

## Parâmetros avaliados ao longo do estudo



# Resultados

Maior eficácia na redução do peso:



Redução de peso clinicamente significativa (≥5%) logo no 1º mês.

Ao 6 mês, 100% dos participantes obtiveram o critério de sucesso.

1 em cada 2 participantes perdeu 20% do peso inicial.

Manutenção do peso perdido  
Oscilação de ± 4,3%



No final do estudo, **87,5%** dos participantes que realizaram a Dieta EasySlim® alcançaram e mantiveram uma perda de peso ≥5% do peso inicial.

**Maior eficácia na perda de peso clinicamente significativa**  
≥ 10%, ≥ 15% e ≥ 20 %

Em relação ao grupo controlo

18 mês

- 10% PESO

**75%**  
dos pacientes

- 15% PESO

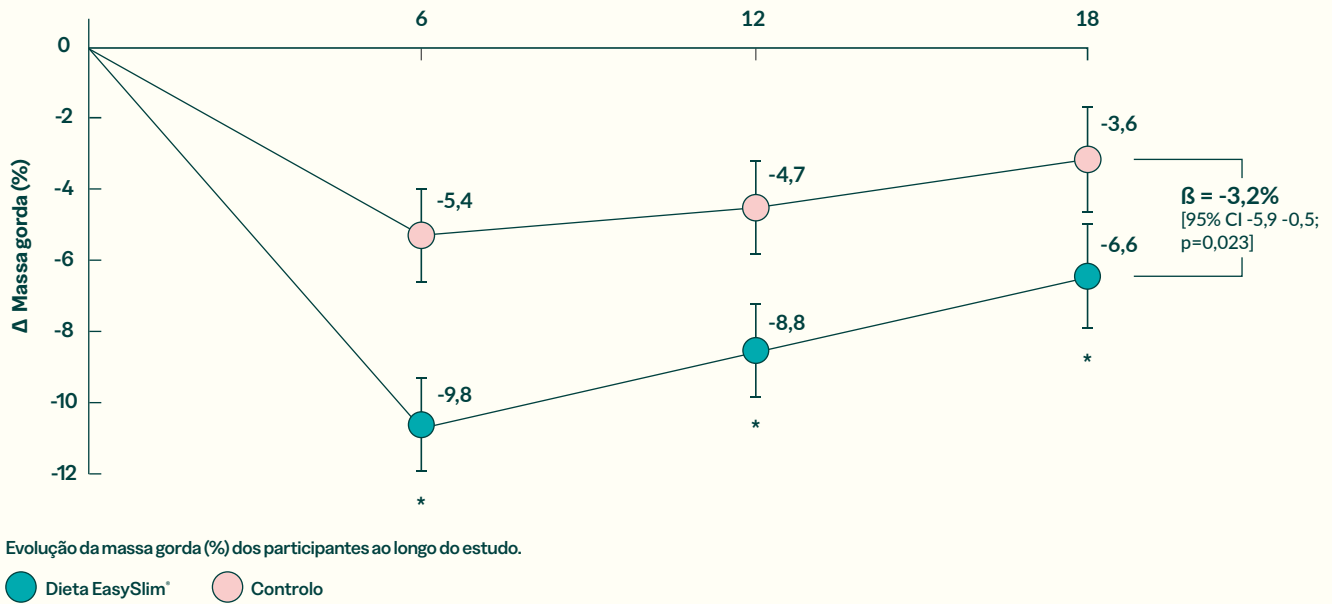
**62,5%**  
dos pacientes

- 20% PESO

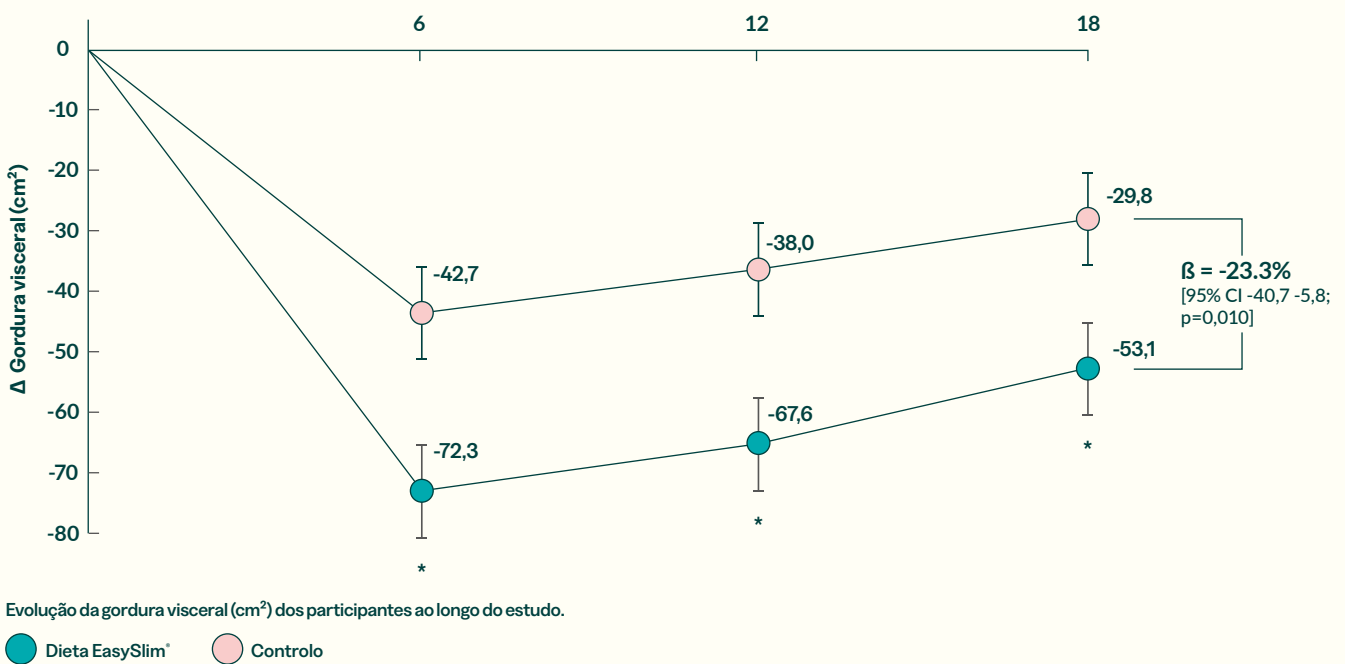
**25%**  
dos pacientes

As reduções de peso nesta ordem de grandeza têm um impacto importantíssimo na melhoria de vários fatores de risco cardiometabólico. Quanto maior for a redução, maior é a magnitude dos efeitos positivos ao nível da hipertensão arterial, perfil lipídico, prevenção e/ou remissão da diabetes, esteatose hepática não alcoólica, entre outros.

## Maior eficácia na redução de gordura corporal



## Maior eficácia na redução de gordura visceral



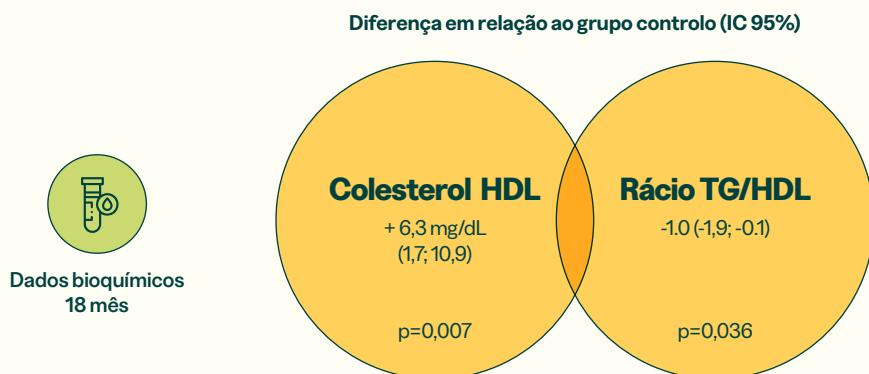
## Maior eficácia na redução de perímetro da cintura e rácio cintura/anca



# Melhoria dos fatores de risco cardiovascular

Melhoria significativamente superior nos participantes Dieta EasySlim<sup>®</sup>:

- Colesterol HDL e rácio TG/HDL



Benefícios significativos para a redução do risco cardiovascular.

TG/HDL= Triglicéridos/HDL

## Segurança e satisfação

Efeitos secundários ligeiros e transitórios: bem tolerado, sendo os principais efeitos secundários gastrointestinais (obstipação). Sem efeitos secundários reportados após o 6º mês.

Tabela 2: Prevalência de efeitos adversos ao 1 e 6 meses em ambos os grupos

Efeitos adversos	Mês	Método3Fases	Controlo	p-value
Sim, n (%)	1	20 (35.7)	11 (20.8)	0.084
	6	11 (23.9)	3 (6.5)	0.020*
Obstipação, n (%)	1	15 (26.8)	4 (7.5)	0.008*
	6	5 (10.8)	2 (4.3)	0.238
Fadiga, n (%)	1	5 (8.9)	4 (7.5)	0.793
	6	-	-	-
Dores de cabeça, n (%)	1	2 (3.6)	2 (3.8)	0.955
	6	-	-	-
Irritabilidade, n (%)	1	0 (0.0)	2 (3.8)	0.142
	6	-	-	-
Diarreia, n (%)	1	0 (0.0)	1 (1.9)	0.302
	6	-	-	-
Náuseas, n (%)	1	1 (1.7)	0 (0.0)	0.155
	6	-	-	-
Queda de cabelo, n (%)	1	-	-	-
	6	4 (8.7)	1 (2.2)	0.168

Teste Qui-Quadrado. \*p < 0,05.

**95%**

dos participantes declararam sentir-se satisfeitos ou muito satisfeitos



# Com a Dieta EasySlim® alcança-se uma perda de peso:

## Rápida

No 1º mês já se obtém uma perda de peso clinicamente significativa  $\geq 5\%$  (-6%; -5,7 kg).

## Clinicamente significativa

Aos 6 meses, 100 % dos participantes apresentaram uma perda de peso clinicamente significativa ( $\geq 5\%$ ). Em média, alcançaram uma redução média de peso de 19% (-18,1 kg).

## Sustentada no tempo

Aos 18 meses manteve-se uma redução de peso de 15,5% (-14,8 kg). A probabilidade de se atingir e manter perdas de peso  $\geq 10\%$  e  $\geq 15\%$  foi significativamente maior comparativamente ao grupo de controlo.

## Com diminuição de marcadores de adiposidade

Reduções estatisticamente significativas de massa gorda e de gordura visceral mantidas no tempo.

## Benéfica para a saúde metabólica e risco cardiovascular

Melhorias significativamente superiores na diminuição do perímetro da cintura, rácio cintura/anca, rácio triglicéridos/HDL e aumento do colesterol HDL.

## Bem tolerada

Efeitos secundários leves e transitórios.

## Com elevado grau de satisfação e de adesão terapêutica

95% dos participantes declararam sentir-se satisfeitos ou muito satisfeitos.

Estes resultados destacam a **eficácia do programa de emagrecimento Dieta EasySlim®**, intensivo e multifacetado, na promoção de uma perda de peso clinicamente significativa e sustentada, com benefícios adicionais para a **saúde metabólica e cardiovascular**, além de uma boa aceitação e satisfação por parte dos participantes.

**A Dieta EasySlim® tem compromisso com:  
excelência, eficácia, segurança e ganhos em saúde.**

**Aposta contínua na investigação científica**

# **Inovação e validação científica do programa de emagrecimento Dieta EasySlim<sup>®</sup>**



**Farmodiética**

## ARTICLE

# A randomized controlled trial of a weight loss maintenance program in adults with obesity: the WLM3P study

