Instrucciones de uso

Lea atentamente estas instrucciones antes de tomar formoline L112.

formoline L112

Composición

Ingrediente que ejerce la acción mecánica de adsorción de grasas:
Especificación L112 del polímero ß-1,4 de D-glucosamina y N-acetil-D-glucosamina, obtenido de caparazones de crustáceos.

Excipientes:
Celulosa vegetal, ácido ascórbico, ácido tartárico, excipientes de los comprimidos.

Información adicional:
No contiene agentes preservantes ni colorantes. Libre de gelatina, gluten, lactosa y colesterol; también es recomendado para diabéticos (sin valor de intercambio de carbohidratos).

formoline L112 es un producto de origen natural. Por lo tanto, pueden haber diferencias de color y de sabor que no afectan su eficacia.

Recomendaciones de uso

- **Para perder peso:**
  2 comprimidos dos veces al día.
  Tomar **formoline L112** junto con las dos comidas diarias que tengan mayor contenido de grasa, hacia el final de la comida para conseguir un mejor efecto.
- **Para mantener el peso:**
  1 comprimido dos veces al día.
  Tomar **formoline L112** junto con las dos comidas diarias que tengan mayor contenido de grasa, hacia el final de la comida para conseguir un mejor efecto.

Tomar **formoline L112** sin masticar y junto con un líquido preferentemente bajo en calorías (al menos 250 ml) para conseguir un efecto óptimo y asegurar el mejor transporte posible de los comprimidos hacia el estómago. Dado que **formoline L112** es un producto rico en fibra, se recomienda una ingesta suficiente de líquidos de al menos 2 litros diarios.

A fin de estabilizar su peso por un tiempo prolongado después de perder peso, puede seguir tomando 1 comprimido de **formoline L112** con cada una de las dos comidas principales.

Para perder peso y para mantener el peso con **formoline L112**, se recomienda una dieta moderada en grasas y calorías (60–80 g de grasa por día), así como ejercicio físico. Se recomienda consultar a su médico antes de cambiar su dieta por un periodo prolongado.

Para asegurar la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E y K, así como de los ácidos grasos esenciales, se recomienda que tome **formoline L112** sólo con 2 de las 3 comidas principales. Además de eso, debería hacer una comida al día que contenga los aceites y grasas beneficiosos que proporcionan al organismo las vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales que necesita. Un suplemento multivitamínico también puede ayudar a satisfacer las necesidades de vitaminas del organismo.

Indicaciones

Adsorbente de lípidos como ayuda en:

- **el tratamiento del sobrepeso**
- **el control del peso a largo plazo**
- **la reducción de la absorción del colesterol de los alimentos**

Duración de la administración

formoline L112 es adecuado para una administración a largo plazo.

Mecanismo de acción

formoline L112 – reduce la absorción de las grasas de los alimentos.

El ingrediente principal en **formoline L112** es la fibra poliglucosamina (L112). Es de origen natural y se puede unir a grandes cantidades de grasas de la dieta en el tracto digestivo, debido a su muy alta capacidad de unión a grasas. Esto reduce la absorción de las grasas de la dieta desde el intestino. El principal componente de **formoline L112** no es digerible y se excreta naturalmente junto con las grasas adsorbidas. Además, las fibras indigeribles y expandidas de **formoline L112** tienen un efecto ligeramente saciante.

formoline L112 afecta principalmente el exceso de peso causado por alimentos ricos en grasas, tales como carnes grasas, embutidos, mantequilla, queso, papas fritas, nueces, pasteles o helados. Otros nutrientes como el azúcar, carbohidratos, proteínas o alcohol no son adsorbidos por **formoline L112**; estas calorías deberían reducirse en la dieta ya que de otra forma, están completamente disponibles para el organismo.

Se recomienda no tomar **formoline L112** con alimentos ricos en vitaminas (ensaladas, vegetales) que contienen aceites beneficiosos o ácidos grasos omega-3 (salmón, etc.), ya que las vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales pueden ser parcialmente adsorbidos.

La base para perder peso

La pérdida exitosa y permanente de peso requiere de paciencia y tiempo, ya que la pérdida de peso perceptible no se produce de un día para otro. Dependiendo del peso deseado, puede llevar semanas o incluso meses. Para perder 1 kg de grasa corporal el cuerpo necesita quemar unas 7000 kilocalorías más que de costumbre o reducir la ingesta calórica en la misma cantidad. Esta cantidad de energía está contenida, por ejemplo, en 778 g de grasa pura.

Un exceso diario de sólo 40 kilocalorías (por ejemplo, en 7 g = 14 maníes, 8 g = 1 pieza de chocolate con leche u 11 g de queso Gouda, al 45 % de grasa en materia seca) produce un aumento de peso de aproximadamente 2 kg por año. Si la ingesta y el uso de energía permanecen desbalanceados en el transcurso de varios años, su cuerpo habrá ganado 20 kg de exceso de peso después de 10 años.

Quienes logran mantener su peso constante durante más tiempo tienen mucho mérito. En este sentido, **formoline L112** sirve como ayuda eficaz para mantener el peso.

La fórmula para que las personas con sobrepeso consigan perder peso es la siguiente: una alimentación sana con ingesta reducida en grasas (60–80 gramos de grasa por día) en combinación con mucho ejercicio y **formoline L112** para ayudar a perder peso. Especialmente durante la fase inicial de implementación de los cambios en la dieta, **formoline L112** favorece la motivación gracias a su facilidad de uso ya que las metas de pérdida de peso son más fáciles de alcanzar.

Acción	Consumo promedio (exceso de grasa)	Pérdida de peso reduciendo la ingesta de grasa *	Pérdida de peso con **formoline L112** (consumo moderado de grasa)
Consumo diario de grasa	120 g y más	40 g	60–80 g

* Recomendación de los nutricionistas para la pérdida de peso.

Para perder peso sin **formoline L112**, una dieta baja en grasas (alrededor de 40 g de grasa diariamente) ha demostrado ser exitosa. A muchas personas les resulta muy difícil adaptarse desde una dieta rica en grasas (ingesta diaria de 120 g y más) a una dieta baja en grasas. Esta es la razón más común para que no se consiga perder peso y mantenerlo a largo plazo. Con **formoline L112** se puede perder peso y mantenerlo a largo plazo consumiendo grasa moderadamente, pero sin el estrés de estar a dieta.

Ponerse a dieta frecuentemente durante periodos prolongados puede provocar una ingesta insuficiente de vitaminas (vitamina C, vitaminas B), minerales (calcio, hierro), así como elementos traza (yodo y flúor). Tomar suplementos de vitaminas y minerales cuando se está a dieta puede evitar posibles deficiencias.

Contraindicaciones

Consulte con su médico antes de tomar formoline L112 en los siguientes casos:

- Consumo prolongado de medicamentos
- Enfermedades gastrointestinales serias (colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, diverticulitis, síndrome del intestino corto, úlcera gástrica, síndrome del intestino irritable grave, reflujo tratado con fármacos, etc.) y después de una cirugía en el tracto gastrointestinal
- Problemas digestivos crónicos (estreñimiento, inercia colónica, etc.)
- Niños y adolescentes
- Personas mayores de 80 años
- Ingesta prolongada de medicamentos para reducir la inercia colónica

Las siguientes personas no deben tomar formoline L112:

- Bebés y niños de hasta tres años
- Personas con bajo peso corporal (IMC<18,5)
- Personas alérgicas a los crustáceos o a alguno de los ingredientes

Uso durante el embarazo y la lactancia

Durante el embarazo o la lactancia solo se deben seguir tratamientos para combatir el sobrepeso bajo supervisión médica. El mejor aporte posible de nutrientes es esencial proporcionar al bebé una leche materna de óptima calidad.

Interacciones y efectos secundarios

Debido a la alta capacidad de unión a grasas de **formoline L112**, puede unirse no sólo a grasas de la dieta, sino también a fármacos solubles en grasa (por ejemplo, preparaciones hormonales, anticonceptivos orales, fármacos antiepilépticos, fármacos anticoagulantes) o vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E, K). En estos casos, se recomienda dejar pasar por lo menos 4 horas entre la administración de **formoline L112** y estas sustancias. **formoline L112** puede reducir la disponibilidad de los agentes solubles en grasa (lipofílicos).

La ingesta de **formoline L112** puede provocar cambios temporales en la consistencia de las heces. En muy raras ocasiones se han observado problemas digestivos (estreñimiento, flatulencia, sensación de saciedad) con una ingesta inadecuada de líquidos. El estreñimiento puede producir un aumento temporal del peso.

En muy raros casos es posible que ocurran reacciones alérgicas a alguno de los componentes o en presencia de una alergia existente a los ácaros del polvo (los síntomas pueden incluir en casos aislados: diarrea, vómito, náuseas, erupciones cutáneas, hinchazón, picazón, sudoración, sensación de hormigueo, escalofríos, mareo, cefalea).

Sin embargo, en general, **formoline L112** puede calificarse como muy bien tolerado.

Se recomienda dejar de usar **formoline L112** y, si es necesario, consultar a un médico o farmacéutico si se observa alguna de las interacciones o de los efectos secundarios descritos anteriormente.

Instrucciones adicionales

formoline L112 es un dispositivo médico que ha sido certificado por un organismo oficialmente autorizado en toda la Unión Europea y se ha registrado en su país de origen con el número de registro "DE/CA64/00038125". La calidad y la eficacia del ingrediente activo están estrictamente controladas antes de la fabricación.

Se recomienda dejar los comprimidos de **formoline L112** en su blíster hasta su uso.

Almacenar **formoline L112** a temperatura ambiente.

Con el incremento de la temperatura ambiente, almacenar en un lugar fresco y seco, por ejemplo en un refrigerador con descongelación automática.

Precauciones

Tenga en cuenta la fecha de vencimiento.

Fabricado en Alemania

Revisión de la información: 2016-12

Contenido del envase: 16 comprimidos

Fabricado por:
Certmedica International GmbH
Magnolienweg 17
63741 Aschaffenburg
Alemania

Dispositivo Médico

formoline L112

CE

Para obtener más información sobre el uso del producto o sobre la pérdida de peso, visite nuestro sitio web: **www.L112.com**

F001MusterLatAm2803