



**Dossier de prensa**

**Método PnK®**

## Índice de contenidos

---

- **Una nueva visión para abordar la obesidad: La lipoinflamación .....3**
  - Situación actual de la obesidad
  - Relación de inflamación con la obesidad
  - PronoKal Group<sup>®</sup> acuña el término Lipoinflamación
  
- **El Método PnK<sup>®</sup> .....5**
  - Definición Método
  - ¿Cómo empezar?
  - Pasos y Momentos
  
- **Un abordaje multidisciplinar, liderado por el médico-motivador y la dietista-coach .....7**
  
- **Una nueva fórmula para los productos: ProteinDHA<sup>®</sup> .....11**
  - Definición ProteinDHA<sup>®</sup>
  - Productos PnK<sup>®</sup>
  - Suplementos
  
- **Servicios para el paciente .....14**
  - Centros
  - Club de Pacientes y Talleres
  
- **Base científica: Estudio PnK Lipoinflamación .....16**
  
- **Sobre el Método PnK<sup>®</sup> .....17**
  
- **Datos de contacto .....18**

## Una nueva visión para abordar la obesidad: la lipoinflamación

---

### □ Situación actual de la obesidad

Durante los últimos años la obesidad no ha parado de crecer. A nivel mundial los casos se han **doblado en los últimos 25 años** y **España** ha pasado a formar parte de los **países con mayor grado de obesidad en adultos** junto a los casos más graves como Estados Unidos, Nueva Zelanda, Reino Unido o República Checa, tal y como señala el informe más reciente de la FAO<sup>1</sup>.

Según el Ministerio de Sanidad<sup>2</sup>, la **obesidad en España ha aumentado en casi un 10% desde principios de los noventa** y las cifras más recientes revelan que **el sobrepeso y la obesidad ya afectan a más del 50% de la población española** y, aproximadamente, un **40% de los niños de entre 6 y 9 años** también la padecen. Debido a estas crecientes cifras, las enfermedades asociadas a la obesidad también han sufrido un crecimiento exponencial. El caso más relevante es el de **la diabetes tipo 2, que en EEUU se ha duplicado en 10 años** y en España, según la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), los diabéticos podrían llegar a los 6 millones en 2030, duplicando las cifras actuales.

Entre las principales causas de la obesidad, siempre se han considerado múltiples **factores ambientales** como el **sedentarismo y el aumento calórico de los alimentos**, fruto de la evolución de la sociedad. Pero pese a los esfuerzos de concienciación para lograr unos hábitos de vida saludables, realizados por organizaciones como la OMS, y los planes para frenar la obesidad, impulsados por distintos gobiernos, el sobrepeso y la obesidad siguen en aumento.

Ante esta situación, la comunidad médica empieza a plantearse la existencia de alguna causa, que a nivel interno o celular esté provocando que éstas sigan aumentando, a pesar de las distintas medidas aplicadas para prevenirla y tratarla.

### □ Relación de inflamación con el concepto de Obesidad

Las evidencias científicas de los últimos años<sup>3</sup> revelan un factor que hasta ahora no se había tenido casi en cuenta en el tratamiento de la obesidad: la inflamación del tejido adiposo visceral. Cuando se padece obesidad las células de dicho tejido aumentan de tamaño y

---

<sup>1</sup> The state of food and agriculture 2013 <http://www.fao.org/docrep/018/i3300e/i3300e02.pdf>

<sup>2</sup> Informe anual del Sistema Nacional de Salud (2011)

[https://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/informeAnualSNS2011/RESUMEN\\_Infome\\_Anuar\\_SNS\\_2011.pdf](https://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/informeAnualSNS2011/RESUMEN_Infome_Anuar_SNS_2011.pdf)

<sup>3</sup> Barbarroja N et al. The obese healthy paradox: is inflammation the answer? *Biochem J.* 2010;430(1):141-9./ Acosta E. Obesidad, tejido adiposo y resistencia a la insulina. *Acta Bioquím Clin Latinoam* 2012;46(2):183-194./ 3 Greenberg AS. Obesity and the role of adipose tissue in inflammation and metabolism 2006;83:461S-465S.

provocan una mayor secreción de sustancias inflamatorias que contribuyen a la acumulación crónica de grasa en los tejidos. Esto acaba provocando un círculo vicioso, en el que la inflamación es consecuencia de la obesidad y acaba convirtiéndose también en su causa, provocando una **cronificación de la obesidad**. Tal y como revelan los estudios, debido al proceso inflamatorio de las células de grasa, **una persona con obesidad o sobrepeso se encuentra en un estado inflamatorio crónico con tendencia a recuperar el peso perdido**.

#### □ PronoKal Group<sup>®</sup> acuña el término Lipoinflamación

Tras una amplia revisión de las últimas investigaciones científicas en torno a la inflamación celular y su relación con la obesidad, el departamento de I+D de PronoKal Group<sup>®</sup> decide investigar sobre nuevas vías de abordaje del paciente obeso, siguiendo estas premisas. Así, PronoKal Group<sup>®</sup> centra su interés en esta nueva tendencia científica que pone el foco del problema de la recuperación del peso en causas “internas” al paciente, y por ello, la compañía decide acuñar un nuevo término para definir el nuevo foco de su atención.

Así surge el concepto **lipoinflamación**, que aúna las palabras lipo = grasa, e inflamación, aumento de volumen como reacción a la agresión sobre las células de grasa.

**LIPÖINFLAMACIÓN**

Para la resolución de la lipoinflamación, PronoKal Group<sup>®</sup> desarrolla un nuevo método de pérdida de peso que por primera vez busca que los pacientes rompan con la cronificación de la obesidad y no vuelvan a recuperar el peso perdido.

## El Método PnK<sup>®</sup>

El Método PnK<sup>®</sup> es el **único método del mercado diseñado para combatir la inflamación del tejido adiposo (grasa), responsable de la recuperación del peso, así como de la cronificación de la obesidad y el sobrepeso**. Es decir, es el único que además de actuar desde fuera, actúa a nivel celular para que el paciente pierda peso y no vuelva a recuperarlo, ya que resuelve la lipoinflamación. Para ello, combina la acción del **ProteinDHA<sup>®</sup>**, un producto específico con proteína de alto valor biológico y DHA de alta biodisponibilidad, con la acción de un abordaje multidisciplinar. Con todo ello, se consigue una **pérdida de peso eficaz y segura a corto plazo, se incrementa la adherencia al tratamiento** por parte del paciente y se **favorece la no recuperación del peso perdido**.

### ¿Fórmula ProteinDHA<sup>®</sup>?

Compuesta por la unión de proteína de alto valor biológico y DHA de alta biodisponibilidad en cantidad adecuada, que contribuye a resolver la lipoinflamación.

### □ ¿Cómo empezar?

***“El Método PnK<sup>®</sup> está dirigido a pacientes con exceso de peso u obesidad y lipoinflamación, que requieran una pérdida de peso rápida y segura, con el objetivo de no recuperar el peso perdido”***

El médico es el responsable de analizar la situación actual del paciente y de valorar su estado de salud a través de una analítica completa para descartar posibles complicaciones y valorar si la persona es apta para realización del Método PnK<sup>®</sup>. En el caso de que así sea, el propio médico evaluará el exceso de peso, marcará con el paciente el objetivo de pérdida de peso y le explicará cómo se estructura el Método PnK<sup>®</sup>.

El Método PnK<sup>®</sup> se desarrolla en **2 momentos y 5 pasos** a través de los cuales el paciente perderá peso de una forma progresiva y programada. Su estructura en sólo 5 pasos hace del Método PnK<sup>®</sup> un tratamiento más abordable para el paciente, ya que percibe antes el final y por tanto no tiene problema en hacerlo bien y acabarlo.

### Momento Pérdida de Peso

Este primer momento está compuesto de dos periodos. El de **Intervención**, formado por los pasos 1, 2 y 3 y el periodo **Clave del Éxito**, compuesto por los pasos 4 y 5.

#### Pasos 1, 2 y 3: INTERVENCIÓN

El objetivo es la pérdida del 80% del peso prescrito por el médico y rompe el proceso inflamatorio. Para ello, el paciente iniciará el tratamiento, basado en una dieta cetogénica baja en grasas, y conseguirá perder peso a través de la toma de productos PnK<sup>®</sup> elaborados con la fórmula exclusiva ProteinDHA<sup>®</sup>. Por otra parte, el paciente complementará el tratamiento con la toma de suplementos de DHA y otros micronutrientes, para ingerir la

dosis necesaria en todos los pasos y resolver la lipoinflamación, así como para prevenir posibles estados carenciales.

Además, en este periodo el tratamiento incluye:

- **Actividad Física:** el Médico-Motivador potenciará que el paciente realice ejercicios de tonificación muscular por su efecto antiinflamatorio.
- **Coaching:** el paciente recibirá soporte psicoemocional desde los primeros pasos por parte de su Dietista-Coach y su Médico-Motivador, quienes contribuirán a motivar al paciente a superar los pasos 1, 2 y 3.

#### **Pasos 4 y 5: CLAVE DEL ÉXITO**

Se consideran los pasos más críticos del Método, ya que si no se superan, el paciente tiene muchas posibilidades de recuperar el peso perdido hasta el momento. En estos últimos pasos, se introducen de forma progresiva más grupos de alimentos con el objetivo de que el paciente consiga perder el 20% del peso restante y establezca su metabolismo, para no recuperar el peso perdido.

Durante la Clave del éxito el tratamiento incluirá:

- **Actividad Física:** se combinarán ejercicios de tonificación muscular con aeróbicos para reducir el riesgo cardiovascular en el paciente.
- **Coaching:** tanto el Médico-Motivador como la Dietista-Coach continuarán dando soporte emocional al paciente para mantener la motivación inicial y completar el tratamiento.

#### **Momento Mi Nuevo Estilo de Vida**

Una vez el paciente haya **superado los 5 pasos anteriores, alcanzado su peso objetivo y resuelto su lipoinflamación**, se encontrará en el momento Mi Nuevo Estilo de Vida. Durante los dos siguientes años, el paciente consolidará los cambios en el estilo de vida que ha ido adquiriendo a lo largo del tratamiento para no recuperar el peso perdido y cambiar definitivamente su estilo de vida.

A lo largo de este momento, el Método PnK<sup>®</sup> también prevé:

- El **apoyo de la dietista-coach**, quien, de forma periódica, contactará con el paciente para **controlar su dieta**, dándole pautas dietéticas, y le seguirá ofreciendo **apoyo psicoemocional de forma proactiva**.
- **Suplementación con DHA Prevención** para cuidar la salud cardiovascular.

**¿En qué consiste el éxito?**

**Pérdida de peso + resolución lipoinflamación = NO REGANANCIA**

## Un abordaje multidisciplinar liderado por el médico-motivador y la dietista-coach



Para garantizar un cambio real de hábitos, el Método PnK<sup>®</sup> plantea un **abordaje multidisciplinar liderado por el médico-motivador y la dietista-coach**. Ambos profesionales serán los encargados de llevar el control del paciente y garantizar el seguimiento de las nuevas pautas de vida. Ello ayudará al paciente a completar el Método, a afianzar ese nuevo estilo de vida y a combatir también la lipoinflamación.

### Médico-Motivador



El médico es un **pilar fundamental del Método PnK<sup>®</sup>** y es quien **lidera todo el tratamiento a través de una prescripción proactiva**. Sus primeras funciones son:

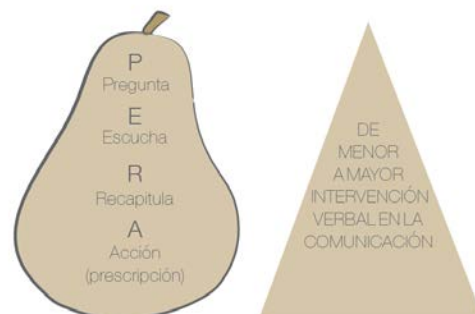
- Primer contacto del paciente con el método
- Detecta la enfermedad y prescribe el tratamiento
- Marca el objetivo de pérdida de peso a conseguir
- Planifica y controla el tratamiento a través de analíticas

#### El coaching del Médico Motivador

Conducir la comunicación a través de preguntas, siguiendo el Método PERA. Los objetivos de esta línea proactiva son:

- **Generar reflexión** en el paciente
- **Conectar al paciente** con el **compromiso y la motivación**, vitales para lograr sus objetivos.

#### Método PERA



Además de las funciones propiamente médicas, el Médico Motivador también realizará las siguientes:

- **Pautar la dieta**, de forma conjunta con la Dietista-Coach, en función de las características del paciente.
- **Pautar la Actividad Física**, conjuntamente con el técnico en actividad física, a través de una ficha específica.
- **Motivar al paciente de forma proactiva**, sin la necesidad de que el paciente lo solicite y a todos los pacientes por igual.

### Dietista-Coach

En el Método PnK<sup>®</sup>, la figura de la dietista-coach también gana especial relevancia e incorpora una serie de herramientas enfocadas a reducir la lipoinflamación.



- Cada paciente cuenta con una dietista-coach a su disposición.
- Elabora el plan dietético que seguirá el paciente y le ayuda a reeducar su estilo de vida con el claro objetivo de perder peso y no recuperarlo.
- Conecta al paciente con su motivación para lograr el éxito.
- Realiza el seguimiento dietético para la reducción de peso y la resolución de la lipoinflamación.
- Ayuda al paciente a incorporar progresivamente los alimentos de forma adecuada.
- Asesora y guía al paciente en su día a día, facilitándole herramientas y pautas para una dieta efectiva y amena.

### Actividad Física Específica



La actividad física del Método PnK<sup>®</sup> está diseñada para motivar al paciente y proporcionarle múltiples beneficios, tanto a nivel físico como estético. Entre sus principales características, destacan:

- **Prescrita por el Médico Motivador** desde el inicio del tratamiento y específicamente pensada para actuar como un potente agente **antiinflamatorio**<sup>1</sup>
- **Monitorizada mediante unas fichas específicas** para cada paso que ejemplifican el tipo de ejercicio a realizar.
- Con el asesoramiento y **apoyo del equipo de profesionales de actividad física**. Planes personalizados y fáciles de seguir.

#### Actividad física de tonificación como antiinflamatorio

Es el tipo de ejercicio físico que actúa directamente sobre la grasa acumulada en los músculos, contribuyendo a reducir la lipoinflamación. Por ello, este tipo de actividad:

- Ayuda a **reducir la lipoinflamación**.
- **Aumenta el gasto calórico** ya que involucra a grandes grupos musculares
- Favorece la **pérdida de masa grasa** y el **mantenimiento de la masa magra**.

<sup>1</sup> Pedersen BK. The anti-inflammatory effect of exercise: its role in diabetes and cardiovascular disease control. Essays Biochem. 2006;42:105-17.



Actividad física Método Pnk<sup>®</sup>

Tu médico o fisioterapeuta te ha recomendado la Actividad Física. Queremos ayudarte a lograrlo. Por eso, hemos desarrollado un sistema de actividades físicas que te ayudará a alcanzar tus objetivos.

**Objetivo paso 5** Ser capaz de mantener un peso saludable y una buena calidad de vida.

El ejercicio físico te ha acompañado durante todo el Método Pnk<sup>®</sup>, adaptándose a cada paso. Ahora que has llegado al Paso 5, debes realizar un mínimo de cinco días a la semana de actividad física.

**Durante 3 días** puedes realizar un ejercicio de 30 minutos de actividad física. Este ejercicio debe ser de tipo aeróbico y/o de fuerza.

**Durante los 2 días restantes** puedes realizar un ejercicio de 15 minutos de actividad física. Este ejercicio debe ser de tipo aeróbico y/o de fuerza.

**Recuerda que...**

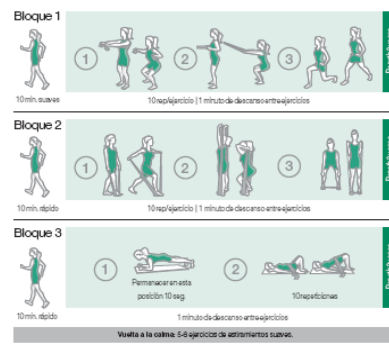
- El Método Pnk<sup>®</sup> incluye una serie de ejercicios físicos adaptados a tus condiciones y a tu capacidad de resistencia. Esto te ayudará a alcanzar tus objetivos.
- A medida que avances en el tratamiento, la intensidad de los ejercicios físicos irá aumentando gradualmente.

¿Quieres saber más información?	
ALUMNOS SALUDABLES POR EL MÉTODO	¿Quieres saber más información?
Valor 1: 30 días	Valor 2: 30 días
Valor 3: 30 días	Valor 4: 30 días
Valor 5: 30 días	Valor 6: 30 días

Círculo mixto de cardiovascular y tonificación



Círculo mixto de cardiovascular y tonificación



**Entrenamiento semanal**

Clasificación	1	2	3	4	5
Calentamiento	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min
Actividad física	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Relajación	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min
Total	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min

Paso 1  
Paso 2  
Paso 3

**Ejercicios de Tonificación Muscular. Grupos Musculares de 6-8 min**

- Pérdida más eficaz de masa grasa, manteniendo la masa magra.
- Mayor motivación y resultados más visibles a nivel estético gracias a la disminución de la flacidez

Paso 4  
Paso 5

**Actividad física de combinación: tonificación + cardiovascular**

- Mantener el peso saludable logrado
- Mayor firmeza muscular

Los objetivos principales de la actividad física en el Método Pnk<sup>®</sup> son:

- **Disminuir la grasa intramuscular** y con ello la **lipoinflamación**.
- **Aumentar la adherencia** mediante un **programa sencillo**, formado por ejercicios sencillos y adaptados al tiempo disponible del paciente. Como por ejemplo, subir y bajar escaleras o realizar pocas sentadillas pero diariamente.
- Ser **prescrita por el médico** desde el inicio del tratamiento.

**Coaching**

El Método Pnk<sup>®</sup> tiene dos líneas de apoyo emocional para lograr que el paciente cumpla su objetivo:

- **Proactiva:** gestionada por las figuras del Médico Motivador y la Dietista-Coach, quienes trabajarán conjuntamente para motivar a todos los pacientes desde el inicio del tratamiento, sin necesidad de que soliciten el servicio de coaching.

Esta línea proactiva se prescribe a través de unas fichas específicas para cada paso:

Las 10 claves del nuevo estilo de vida		Satisfacción (de 0 a 10)
1. Sólo como los alimentos permitidos		
2. Control y respeto las cantidades permitidas de alimentos		
3. Hago 5 ingestas diarias		
4. Bebo 2 l. de agua al día		
5. Tomo la suplementación pautada por mí		
6. Doy a mi cuerpo el descanso que neces		
7. Hago los ejercicios de actividad física pa		
8. Utilizo las pautas del Programa "YO TAM gestionar las situaciones problemáticas"		
9. Soy consciente de los cambios que est dejo llevar por "reacciones automáticas"		
10. Priorizo mi salud y cuido de mí		

**Acción**

Por favor, antes de cada visita médica, responde a la pregunta: ¿Cómo lo he hecho des de la visita anterior? marcando con una X la casilla que se acerque más a tu respuesta:

A CUMPLIMENTAR POR TU MÉDICO	Visita =	1	2	3	4	5	6
El paciente ha consultado las herramientas del programa "Yo también puedo"							
El paciente ha aplicado las herramientas del programa "Yo también puedo"							
El paciente valora como útiles las herramientas del programa "Yo también puedo"							

**Motivación** (1) El proceso de cambio es un proceso activo de auto-educación. Anímate a hacer los cambios que necesitas. El resultado que te está controlando a conseguirlo es el Método Phk®. ¿Qué te ayuda a mantenerlo? ¿Qué te ayuda a cambiarlo? ¿Qué te ayuda a mantenerlo? ¿Qué te ayuda a cambiarlo?

**¿Sabías que...?**

El éxito en el cambio de hábitos depende de la motivación y el compromiso. El éxito en el cambio de hábitos depende de la motivación y el compromiso.

**Compromiso**

Por favor, responde al gráfico de satisfacción actual de las 10 claves que te conforman. Esto te ayudará a comprometerte.

1. ¿Cómo estás? Acción: \_\_\_\_\_

2. ¿Cómo estás? Acción: \_\_\_\_\_

**Acción**

Por favor, antes de cada visita médica responde a la pregunta: ¿Cómo lo he hecho des de la visita anterior? marcando con una X la casilla que se acerque más a tu respuesta.

Visita 1 Muy bien  Regular  Mal  Visita 4 Muy bien  Regular  Mal   
 Visita 2 Muy bien  Regular  Mal  Visita 5 Muy bien  Regular  Mal   
 Visita 3 Muy bien  Regular  Mal  Visita 6 Muy bien  Regular  Mal

- **Reactiva:** línea de apoyo a la principal (proactiva) y estará gestionada vía online, a través de un programa de autoaplicación que el Médico-Motivador y la Dietista-Coach prescribirán al paciente cuando se produzca una recaída en su motivación.

Con el apoyo psicoemocional del coaching se consigue:

- **Mejora en la comunicación médico – paciente y dietista – paciente**
- **Pacientes dotados de recursos** para el cambio
- **Resultados sostenibles y duraderos**
- **Mantenimiento de la adherencia al tratamiento**

Este mayor respaldo y acompañamiento del médico y la dietista facilitan el seguimiento del método y la finalización del tratamiento, por lo que los resultados serán más perdurables.

## Una nueva fórmula para los productos: ProteinDHA<sup>®</sup>

### ¿Qué es ProteinDHA<sup>®</sup>?

ProteinDHA<sup>®</sup> es una fórmula exclusiva y patentada, desarrollada por el departamento de **I+D de Pronokal Group<sup>®</sup>**, que contiene:



### ¿Qué se consigue con esta nueva fórmula?

- Una **pérdida de peso de calidad** desde el inicio del tratamiento
- Resolución de la Lipoinflamación** gracias a una administración mínima diaria de DHA
- Ayuda a la **NO recuperación del peso perdido**
- Reducción del riesgo cardiovascular**

### Productos PnK<sup>®</sup>

Para seguir el tratamiento y romper con la lipoinflamación, el Método PnK<sup>®</sup> ofrece una gama **con más de 100 productos** de diferentes sabores y texturas para que el paciente PnK<sup>®</sup> siga disfrutando de la comida mientras realiza el tratamiento. Están elaborados con la fórmula ProteinDHA<sup>®</sup> y existen diferentes líneas como la de **'Listos para llevar'** o **'K-line'** que facilitan el seguimiento de la dieta, adaptándose a la vida del paciente.

### ¿Por qué DHA?

Está comprobado que en el tejido graso del obeso hay menor cantidad de DHA y EPA, ácidos que tienen un efecto antiinflamatorio sobre las células. Con una suplementación adecuada de DHA se logra:

- ✓ Creación de sustancias antiinflamatorias (resolvinas) y disminución de las proinflamatorias
- ✓ Resolución del proceso inflamatorio
- ✓ Efectos beneficiosos sobre los factores de riesgo cardiovascular y el sistema nervioso, entre otros.

### 2 maneras de hacer el pedido

- ▲ **Presencialmente** en los centros PronoKal Group<sup>®</sup>
- ▲ **Vía telefónica** con el Centro de Asesoría Dietética

✓ **Productos PnK<sup>®</sup>**

- Sopas y cremas
- Tortillas y crepes
- Salados (Rissotto, Purés, pizza...)
- Postres
- Repostería
- Bebidas frías
- Chocolates y cafés

✓ **K-Line**

- Salsas y mermeladas
- Maintenance (galletas, barritas...)
- Suplementación

✓ **Listos para llevar**

- Delights
- Mousses
- Tostadas y chips
- Galletas
- Bricks y batidos



## La suplementación

La suplementación es necesaria e importante para seguir el Método PnK<sup>®</sup> y evitar estados carenciales durante el tratamiento, así como para romper con la Lipoinflamación. La suplementación se pauta en cada visita médica en función de los pasos del método y, para cumplimentarla, el paciente dispone de cómodos packs.

- ▲ **OMEGA BALANCE:** diseñado específicamente para restablecer la proporción de omega 3 y omega 6 necesaria durante el proceso de cetosis en los **Pasos 1, 2 y 3**.
- ▲ **DHA PREVENCIÓN:** diseñado específicamente para ser incorporado a partir de los pasos 4 y 5 con el objetivo mejorar la salud cardiovascular de los pacientes.
- ▲ Además, el tratamiento también está suplementado con **Calcio, Potasio, Sodio, Magnesio y vitaminas** para cubrir todas las necesidades del organismo



**Por primera vez, el paciente no está solo en su objetivo de no recuperar peso**, sino que cuenta con la ayuda del Método PnK<sup>®</sup> en la resolución de la lipoinflamación para que a nivel interno su organismo cambie **y le resulte más fácil mantener los resultados**. Al romper con la inflamación celular se producen una serie de sustancias antiinflamatorias que harán que el paciente **se sienta más saciado** y evitarán la acumulación natural de grasa. Estos dos factores, junto con un correcto seguimiento de nuevos hábitos saludables, le ayudarán a no recuperar el peso.

## Servicios para el paciente

---

Todos los pacientes del Método PnK<sup>®</sup> pueden participar, a través de los diferentes canales de los que dispone la compañía, de las sesiones, actividades y talleres que propone el equipo multidisciplinar.

- 1. Centros de Asesoría Presencial de PnK<sup>®</sup>:** en él los pacientes pueden participar de forma gratuita en las diferentes actividades realizadas, por ejemplo, talleres de cocina, tendencias en moda, seminarios de motivación, sesiones de actividad física, etc.

Además, en estos centros también pueden realizar sus pedidos de producto y recibir de forma presencial asesoramiento dietético por parte del equipo de dietistas-coach del Método PnK<sup>®</sup>. Con ello, además de seguir un control exhaustivo de su plan alimenticio, aprenderán a conocer más al detalle los grupos de alimentos y sus características, lo que les repercutirá positivamente en el tratamiento.

El Método PnK<sup>®</sup> cuenta con 3 centros presenciales en España:

- **Barcelona** – C/ Roger de Llúria, 58. CP: 08009 Tel. 931 833 300
- **Madrid** – C/ O'Donnell, 20. CP: 28009 Tel.917 811 173
- **Valencia** – c/ Sorní, 36. CP: 46004 Tel. 963 338 730

- 2. Centro de Asesoría Telefónica PnK<sup>®</sup>,** en este canal los pacientes pueden realizar el pedido de productos PnK<sup>®</sup> de una forma sencilla, sólo a través del call-center.

Por otra parte, este canal también ejerce como asesoría telefónica nutricional de los pacientes. A partir de un número de teléfono, los pacientes se podrán poner en contacto con los dietistas-coach del Método PnK<sup>®</sup> y resolver cualquier duda sobre el tratamiento o la pauta dietética que estén realizando, pudiendo recibir también todo el seguimiento y control de la dieta por parte de la dietista-coach.

El contacto se puede realizar a través de:

- Tel. 901 930 530
- Fax. 900 804 400
- [info@metodopnk.com](mailto:info@metodopnk.com)

- 3. Plataforma On-line:** el Método PnK<sup>®</sup> también dispone de una página web ([www.metodopnk.com](http://www.metodopnk.com)) donde tanto los pacientes del Método como cualquier persona ajena podrán acceder a ella para conocer más en relación a este tratamiento para perder peso y resolver la lipoinflamación.

Asimismo, la página web cuenta con diferentes apartados donde de forma informativa se explica el desarrollo del Método y las áreas multidisciplinares específicas de éste. Además, los visitantes también pueden hacerse eco de las actividades que realice PronoKal Group<sup>®</sup>, para el público en general, donde también ellos podrán participar.

- 4. Club Pnk<sup>®</sup>:** es una plataforma on-line privada donde los pacientes reciben el soporte del equipo multidisciplinar para garantizar que consiguen unos resultados positivos. En el club, los pacientes podrán encontrar recetas, menús saludables, trucos para cocinar, artículos para conseguir aumentar la motivación frente a un tratamiento de pérdida de peso, fichas de actividad física, vídeos exclusivos, etc.



Además, a través de esta misma plataforma también podrán participar en las **sesiones on-line** emitidas a través del **PnkTv**, la televisión on-line de la compañía, que llevan a cabo el equipo de dietistas-nutricionistas y los técnicos de actividad física para **promover y consolidar el cambio de hábitos en el paciente**.

Asimismo, el club Pnk<sup>®</sup> también cuenta con **canales de tendencias y eventos**, que permitirán al paciente conocer los trucos y consejos para sentirse mejor físicamente con su nueva imagen y cuáles son las actividades que realiza la compañía, PronoKal Group<sup>®</sup>, donde pueden participar.

También hay disponible un **Foro** abierto a todos los pacientes donde éstos pueden compartir opiniones y experiencias entorno a la pérdida de peso y el Método Pnk<sup>®</sup>. De esta forma, este espacio se constituye como un lugar donde los pacientes pueden interactuar y ayudarse en el transcurso del tratamiento.

## Base científica: Estudio PnK Lipoinflamación

---

Tras una amplia revisión de las últimas investigaciones científicas en torno a la inflamación celular y su relación con la obesidad, el departamento de I+D de PronoKal Group<sup>®</sup> decide investigar sobre nuevas vías de abordaje del paciente obeso, siguiendo estas premisas. El omega 3 DHA pasa así a establecerse como un posible aliado contra la lipoinflamación, gracias a sus propiedades antiinflamatorias a nivel celular ya demostradas.

Con dichas evidencias, PronoKal Group<sup>®</sup> decide iniciar su propia investigación (Estudio PnK Lipoinflamación) para evaluar la capacidad antiinflamatoria del DHA en combinación con los buenos resultados ya demostrados de una dieta cetogénica baja en grasas. Tras 6 meses de estudio, los resultados son positivamente concluyentes y estos, junto con el resto de bibliografía revisada, se convierten en la base científica del nuevo Método PnK<sup>®</sup>, específicamente diseñado para no recuperar el peso gracias a la resolución la lipoinflamación.

El **Estudio PnK Lipoinflamación** es un **ensayo clínico comparativo, aleatorizado, controlado con placebo, ciego simple y con seguimiento de 6 meses** en pacientes obesos. Su objetivo ha sido evaluar la eficacia y seguridad de una dieta cetogénica baja en grasas con ProteinDHA<sup>®</sup> sobre los mediadores involucrados en la resolución de la lipoinflamación, en comparación con una dieta proteinada con placebo.

El estudio fue realizado a una muestra total de 29 pacientes obesos. En concreto, el grupo de control estuvo formado por 15 pacientes a los cuales se les administró un tratamiento de pérdida de peso basado en una dieta proteinada con placebo. Por su parte, el grupo de estudio estuvo compuesto por 14 pacientes, que recibieron el tratamiento basado en dieta cetogénica baja en grasas y la administración de ProteinDHA<sup>®</sup>, que combinaba 15 g de proteínas y un máximo de 500 mg de DHA de alta biodisponibilidad, para determinar la eficacia de esta combinación en el proceso de resolución de la inflamación.

Tras el seguimiento a 6 meses en ambos grupos, **los resultados mostraron:**

1. A 180 días, el grupo de estudio con ProteinDHA<sup>®</sup> mostró un efecto antiinflamatorio en comparación con el grupo de control.
2. A 60 días se muestra como en el grupo control con placebo hay un descenso de las moléculas antiinflamatorias que no se produce en el grupo de estudio.
3. Una eficacia comparable en ambos grupos respecto a la pérdida de peso y la evolución de los parámetros analíticos.

En definitiva, los resultados de este estudio evidencian la **resolución de la lipoinflamación en el grupo de estudio** en comparación con el grupo control.



## Sobre el Método PnK<sup>®</sup>

---

El Método PnK<sup>®</sup> es el único método de pérdida de peso que actúa nivel celular para la no recuperación del peso, resolviendo la lipoinflamación. Creado en 2014 por PronoKal Group<sup>®</sup>, empresa multinacional de origen español, este método pone a disposición del paciente un innovador protocolo orientado en todas sus partes a resolver la lipoinflamación y con ello, a evitar que el paciente recupere el peso perdido. Para lograrlo, el paciente cuenta con un equipo formado por distintos especialistas liderado por un Médico-Motivador, formado específicamente en el método, y una Dietista-Coach.

Basado en estudios científicos que avalan su eficacia y seguridad, el Método PnK<sup>®</sup> se estructura en 2 momentos y 5 pasos. El primero denominado Momento Pérdida de Peso se desarrolla en dos periodos. El de Intervención que consta de los pasos 1, 2 y 3 donde se pierde el 80% del peso prescrito y el segundo periodo o Clave del Éxito, donde se pierde el 20% del peso restante. Posteriormente, en el momento Mi Nuevo Estilo de Vida, el paciente, que ha alcanzado su peso objetivo y ha resuelto su lipoinflamación, es monitorizado durante dos años por el equipo del Método PnK<sup>®</sup>, para garantizar que mantiene los hábitos incorporados y el peso logrado.

Asimismo, con el fin de ofrecer la máxima comodidad y calidad a sus pacientes, el Método PnK<sup>®</sup> dispone de una amplia gama de productos, con sabores y texturas distintas, que permiten elaborar sabrosos menús a lo largo de todos los pasos. Además, todos los productos están elaborados con la fórmula ProteinDHA<sup>®</sup>, que combina proteínas de alto valor biológico y DHA de alta biodisponibilidad en proporciones adecuadas, bajo los más estrictos controles de calidad. Actualmente el Método PnK<sup>®</sup> está presente en España, país donde la compañía tiene oficinas. Para entrar en contacto con cualquiera de las oficinas o médico prescriptor, consulte la web: [www.metodopnk.com](http://www.metodopnk.com)

## Datos de contacto

---

Si quieres obtener más información sobre el Método PnK<sup>®</sup> puedes dirigirte a:

**Departamento Comunicación PronoKal Group<sup>®</sup>**

comunicacion@pronokal.com

---

Nuestros especialistas en comunicación atenderán tu solicitud con la mayor agilidad para cubrir cualquier necesidad informativa que puedas tener.

---

Además, te invitamos a visitar nuestra web, donde encontrarás más información sobre el Método PnK<sup>®</sup> y enlaces a las webs de PronoKal Group<sup>®</sup>

[www.metodopnk.com](http://www.metodopnk.com)