



# Glucomanano

*Amorphophallus Konjac K.Koch*

## Descripción

Es una sustancia mucilaginoso que se obtiene a partir de los tubérculos de una planta que crece en África y Asia, llamada Konjac.

## Acción en el organismo

Se trata de una fibra soluble en agua y su principal efecto se debe a su capacidad para absorber agua. Tras su hidratación, puede incrementar hasta 200 veces su volumen formando un gel viscoso.

Debido a este efecto, el glucomanano incrementa la sensación de saciedad cosa que ayuda a reducir la ingesta de alimentos.

Además de este efecto saciante, también se ha demostrado en múltiples estudios que disminuye la absorción de glucosa o colesterol, por su efecto retardante del vaciado gástrico. Este enlentecimiento reduce el nivel de absorción de la glucosa o de los lípidos durante su paso por el intestino.

El incremento del volumen de las heces que se consigue como sustancia mucilaginoso puede ejercer asimismo un efecto laxante suave debido a una acción mecánica.

## Dosis y modo de empleo

Dosis de 3 gramos diarios tomados antes de las principales comidas..

## Precauciones

Debe administrarse con abundante líquido, para evitar una excesiva compactación.

Debe separarse su administración de la de cualquier medicamento para evitar interferir en su absorción.

## Referencias

Natural Medicines Comprehensive Database, 2012

Micromedex Glucomannan Monograph. 2012

EFSA Journal 2010;8(10):1798 [27 pp.].

**LIPOGRASIL®**

**Zambon**