

Suplementos dietéticos para adelgazar



Si está pensando en tomar un suplemento dietético para adelgazar, consulte con un profesional de la salud.

¿Qué son los suplementos dietéticos para adelgazar y para qué sirven?

Las formas comprobadas para perder peso son: comer alimentos saludables, reducir las calorías y mantenerse físicamente activo. Sin embargo, no es fácil hacer estos cambios de estilo de vida, y tal vez se pregunte si tomar un suplemento dietético le ayudaría a bajar de peso.

Esta hoja informativa describe lo que se conoce sobre la eficacia y la seguridad del consumo de muchos de los ingredientes comunes en los suplementos dietéticos para adelgazar. Quienes venden estos suplementos podrían afirmar que los productos ayudan a bajar de peso porque bloquean la absorción de grasas o de carbohidratos, reducen el apetito o aceleran el metabolismo. Sin embargo, hay poca evidencia científica de que los suplementos para adelgazar funcionan. Muchos suplementos son costosos, algunos podrían interferir con los medicamentos y otros podrían causar daño.

Si está pensando tomar un suplemento dietético para adelgazar, consulte con un profesional de la salud. En especial, si tiene presión arterial alta, diabetes, enfermedad cardíaca u otros problemas médicos.

¿Cuáles son los ingredientes de los suplementos dietéticos para adelgazar?

Los suplementos dietéticos para adelgazar contienen muchos ingredientes como hierbas, fibras y minerales en distintas cantidades y combinaciones. Se venden en cápsulas, tabletas, líquidos y polvos, y algunos cuentan con docenas de ingredientes.

A continuación se describen, en orden alfabético, los ingredientes más comunes de los suplementos dietéticos para adelgazar. Usted aprenderá lo que se conoce de cada ingrediente en cuanto a su eficacia y seguridad de consumo. Sin embargo, es complicado saber si estos ingredientes realmente ayudan a bajar de peso de manera segura. La mayoría de los productos contienen más de un ingrediente, y los ingredientes pueden funcionar de manera diferente cuando se mezclan.

Tal vez le sorprenda saber que los fabricantes de suplementos dietéticos para adelgazar rara vez llevan a cabo estudios con personas para determinar la eficacia y la seguridad del consumo de sus productos. Cuando se realizan estudios, en general, sólo incluyen a pocas personas que toman el suplemento por unas pocas semanas o meses. Para realmente saber si un suplemento dietético ayuda a bajar de peso y a mantener el peso después de perderlo, se requieren estudios con más personas y durante un periodo de tiempo más prolongado.

La siguiente sección ofrece información acerca de los ingredientes comunes que se encuentran en los suplementos dietéticos para adelgazar.

2 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA ADELGAZAR



Ácido linoleico conjugado (ALC)

El ALC es un tipo de grasa que se encuentra principalmente en los productos lácteos y la carne vacuna. Se dice que reduce la grasa corporal.

¿Funciona?

El ALC podría ayudar a perder una cantidad muy pequeña de peso y de grasa corporal.

¿Es seguro?

El ALC parece ser seguro (hasta 6 g por día por 1 año). Puede causar malestar estomacal, estreñimiento, diarrea, deposiciones sueltas e indigestión.



Betaglucanos

Los betaglucanos son fibras dietéticas solubles presentes en bacterias, levaduras, hongos, avena y cebada. Tal vez puedan retardar el tiempo que le toma al alimento recorrer el aparato digestivo, haciendo

que la persona se sienta más llena.

¿Funciona?

Los betaglucanos no parecen tener efecto alguno sobre el peso corporal.

¿Es seguro?

Los betaglucanos parecen seguros (hasta 10 gramos [g] al día por 12 semanas). Pueden causar flatulencia.



Cafeína

La cafeína es un estimulante que puede hacer que esté más alerta, incrementar su nivel de energía, quemar calorías y acelerar el metabolismo de las grasas. Comúnmente agregada en los suplementos dietéticos para

adelgazar, la cafeína se halla naturalmente presente en el té, guaraná, nuez de cola, yerba mate y otras hierbas. Las etiquetas de los suplementos con cafeína no siempre la mencionan, así que tal vez no sepa si un suplemento tiene cafeína.

¿Funciona?

Los suplementos dietéticos para adelgazar con cafeína podrían ayudarle a bajar un poco de peso o aumentar menos de peso a largo plazo. Sin embargo, si consume cafeína con regularidad desarrollará tolerancia a la cafeína. Con el tiempo, esta

tolerancia podría disminuir cualquier efecto que podría tener la cafeína en el peso corporal.

¿Es seguro?

La cafeína es segura para la mayoría de los adultos en dosis de hasta 400 a 500 miligramos (mg) por día. Sin embargo, también puede hacerle sentir nervioso, agitado o tembloroso. Puede también afectarle el sueño. En dosis más altas, puede causar náuseas, vómitos, ritmo cardíaco acelerado y convulsiones. La combinación de la cafeína con otros ingredientes estimulantes puede aumentar los efectos de la cafeína.



Calcio

El calcio es un mineral necesario para la salud de los huesos, músculos, nervios, vasos sanguíneos y para muchas de las funciones del organismo. Se dice que quema grasa y reduce la absorción de la misma.

¿Funciona?

Es probable que el calcio, ya sea que provenga de alimentos o suplementos dietéticos para adelgazar, no ayude a bajar de peso o evite que aumente de peso.

¿Es seguro?

El consumo de calcio en los adultos en las cantidades recomendadas de 1,000 a 1,200 mg por día es seguro. El consumo excesivo de calcio (más de 2,000 a 2,500 mg por día) puede causar estreñimiento y disminuir la absorción de hierro y zinc por parte del organismo. Además, el exceso de calcio proveniente de suplementos dietéticos (no de los alimentos) podría aumentar el riesgo de cálculos renales.



Capsaicina

La capsaicina proviene del chile (ají picante) que le da el sabor picante. Se dice que ayuda a quemar la grasa y las calorías, y a que la persona se sienta llena y coma menos.

¿Funciona?

La capsaicina no se ha estudiado lo suficiente como para saber si ayuda a perder peso.

¿Es seguro?

La capsaicina es segura (hasta 33 el mg por día por 4 semanas o 4 mg por día por 12 semanas), pero puede causar dolor de estómago, sensaciones de quemadura u hormigueo, náuseas y distensión abdominal.

3 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA ADELGAZAR

Carnitina

El organismo produce la carnitina pero se encuentra además en la carne, el pescado, las aves, la leche y los productos lácteos. En las células, ayuda al metabolismo de las grasas.

¿Funciona?

Los suplementos de la carnitina podrían ayudarle a perder una pequeña cantidad de peso.

¿Es seguro?

Los suplementos de la carnitina parecen seguros (hasta 2 g por día por 1 año o 4 g por día por 56 días) pero pueden causar náusea, vomito, diarrea, calambres abdominales y un olor a pescado en el cuerpo.



Cetona de frambuesa

Se dice que la cetona de frambuesa, presente en las frambuesas rojas, ayuda a quemar grasa.

¿Funciona?

La cetona de frambuesa se ha estudiado solamente como

ayuda para adelgazar conjuntamente con otros ingredientes, no sola. Se desconocen sus efectos sobre el peso corporal.

¿Es seguro?

No hay suficientes estudios sobre la cetona de frambuesa para determinar si es segura.



Chitosán

El chitosán proviene de las conchas del cangrejo, el camarón y la langosta. Se afirma que se une a la grasa en el tracto digestivo para que el cuerpo no pueda absorberla.

¿Funciona?

El chitosán se une solo a una pequeña cantidad de grasa, no la suficiente como para ayudarle a perder mucho peso.

¿Es seguro?

El chitosán parece seguro (hasta 15 g por día por 6 meses). Sin embargo, puede causar flatulencia, distensión abdominal, náuseas leves, estreñimiento, indigestión y acidez estomacal. Si usted es alérgico a los crustáceos, podría tener una reacción alérgica al chitosán.

Cola (o nuez de cola) (ver la sección sobre *Cafeína*)



Coleus forskohlii

La *coleus forskohlii* es una planta que crece en India, Tailandia y otras zonas subtropicales.

Se afirma que la forskolina, tomada de las raíces de la planta, ayuda a perder peso porque reduce el apetito y

acelera el metabolismo de las grasas en el organismo.

¿Funciona?

La forskolina no ha sido muy estudiada. Sin embargo, hasta el momento, no parece tener efecto alguno en el peso corporal ni en el apetito.

¿Es seguro?

La forskolina parece ser segura (500 mg por día por 12 semanas), pero no se ha estudiado bien. Puede causar frecuentes movimientos del intestino y deposiciones sueltas.

Cromo

El cromo es un mineral que el organismo necesita para regular las concentraciones de azúcar en la sangre. Se afirma que aumenta la masa muscular y la pérdida de grasa, y que reduce el apetito y el consumo de alimentos.

¿Funciona?

El cromo podría ayudar a perder una cantidad muy pequeña de peso y de grasa corporal.

¿Es seguro?

El cromo en los alimentos y en los suplementos es seguro en las cantidades recomendadas, que oscilan entre 20 y 45 microgramos por día para los adultos. En cantidades más altas, el cromo puede causar heces acuosas, dolor de cabeza, debilidad, náuseas, vómito, estreñimiento, mareo y urticaria.

Extracto de granos de café verde

Los granos de café verde son granos de café sin tostar. Se dice que el extracto de granos de café verde disminuye la acumulación de grasa y ayuda a transformar el azúcar en la sangre en energía que pueden utilizar las células.

¿Funciona?

El extracto de granos de café verde podría ayudarle a bajar una pequeña cantidad de peso.

¿Es seguro?

El extracto de granos de café verde parece ser seguro (hasta 200 mg por día por 12 semanas). Sin embargo, podría causar dolor de cabeza e infecciones urinarias. Los granos de café verde

4 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA ADELGAZAR

contienen cafeína, un estimulante que puede causar problemas en dosis altas o cuando se combina con otros estimulantes (*ver la sección sobre Cafeína*).



Frijoles blancos/vaina de frijoles

Los frijoles blancos o su vaina (conocida también como *Phaseolus vulgaris*) es una legumbre que se cultiva en todo el mundo. Se dice que el extracto de este frijol ayuda a

bloquear la absorción de carbohidratos y disminuye el apetito.

¿Funciona?

El extracto de *Phaseolus vulgaris* podría ayudarle a perder una pequeña cantidad de peso y grasa corporal.

¿Es seguro?

La *Phaseolus vulgaris* parece ser segura (hasta 3,000 mg por día por 12 semanas). Sin embargo, podría causar dolor de cabeza, deposiciones blandas, flatulencia y estreñimiento.



Fucoxantina

La fucoxantina proviene de las algas marrones y otros tipos de alga. Se dice que ayuda a perder peso porque quema calorías y reduce la grasa.

¿Funciona?

La fucoxantina no se ha estudiado lo suficiente como para saber si ayuda a perder peso. Sólo un estudio incluyó la fucoxantina en humanos (los otros estudios fueron en animales).

¿Es seguro?

La fucoxantina parece ser segura (2.4 mg por día por 16 semanas), pero no se ha estudiado lo suficiente como para asegurarlo.



Garcinia cambogia

La *garcinia cambogia* es un árbol que crece en toda Asia, África y las islas de la Polinesia. Se dice que el ácido hidroxícitrico en la fruta reduce la cantidad de nuevas células adiposas que produce el organismo,

disminuye el apetito y por lo tanto reduce la cantidad de alimento que consume la persona, y limita la cantidad de peso que aumenta la persona.

¿Funciona?

La *garcinia cambogia* tiene poco o ningún efecto en la pérdida de peso.

¿Es seguro?

La *garcinia cambogia* parece ser bastante segura. Sin embargo, puede causar dolor de cabeza, náuseas y síntomas en las vías respiratorias altas, en el estómago y en los intestinos.

Glucomanano

El glucomanano es una fibra dietética soluble que proviene de la raíz de la planta konjac. Se dice que absorbe agua en el intestino y ayuda a que la persona se sienta llena.

¿Funciona?

El glucomanano tiene poco o ningún efecto en la pérdida de peso. Sin embargo, tal vez ayude a reducir el colesterol total, la lipoproteína de baja densidad (LDL o colesterol “malo”), los triglicéridos y las concentraciones de azúcar en la sangre.

¿Es seguro?

La mayoría de las formas de glucomanano parecen ser seguras (hasta 15.1 g por día por varias semanas en polvo o cápsulas). Puede causar deposiciones sueltas, flatulencia, diarrea, estreñimiento y malestar abdominal.

Goma guar

La goma guar es una fibra dietética soluble presente en algunos suplementos y productos alimenticios dietéticos. Se dice que produce una sensación de llenura, disminuye el apetito y reduce la cantidad de comida que se consume.

¿Funciona?

La goma guar probablemente no ayuda a perder peso.

¿Es seguro?

La goma guar parece segura (hasta 30 g por día por 6 meses) cuando se toma con suficiente líquido. Sin embargo, puede causar dolor abdominal, flatulencia, diarrea, náuseas y cólico.

Guarana (*ver la sección sobre Cafeína*)



Hoodia

La hoodia es una planta que se cultiva en el sur de África, donde se emplea para disminuir el apetito.

¿Funciona?

No hay muchos estudios de investigación sobre la hoodia, pero es probable que no ayude a comer menos ni a bajar de peso. Los análisis demostraron que los suplementos de

5 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA ADELGAZAR

“hoodia” que se vendieron en el pasado en realidad contenían muy poco o nada de hoodia. Se desconoce si esto se aplica a los suplementos de hoodia que se venden hoy en día.

¿Es seguro?

La hoodia tal vez no sea segura. Puede causar aceleración de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial, dolor de cabeza, mareo, náuseas y vómito.

Mango africano

Se dice que el extracto de la semilla del mango africano reduce la formación de tejido adiposo.

¿Funciona?

El mango africano podría ayudarle a perder una cantidad muy pequeña de peso.

¿Es seguro?

El mango africano parece ser seguro, pero no se ha estudiado bien si es así. Puede causar dolor de cabeza, problemas para dormir, flatulencia y gases.

Mate (ver la sección sobre *Cafeína*)



Naranja amarga

La naranja amarga contiene sinefrina (un estimulante). Se dice que quema calorías, acelera el metabolismo de las grasas y disminuye el apetito. Los productos con naranja amarga generalmente contienen además cafeína y otros ingredientes. La naranja amarga está en algunos suplementos dietéticos para adelgazar que contenían efedra, otra hierba estimulante que fue prohibida en el mercado estadounidense en 2004 (ver sección sobre *Efedra*).

¿Funciona?

La naranja amarga podría aumentar levemente la cantidad de calorías que usted quema. Podría también reducir un poco el apetito, pero se desconoce si realmente ayuda a perder peso.

¿Es seguro?

La naranja amarga podría no ser segura. Los suplementos con naranja amarga pueden causar dolor de pecho, ansiedad, dolor de cabeza, dolor en los huesos y los músculos, aceleración del ritmo cardíaco y aumento de la presión arterial.

Piruvato

El piruvato se encuentra naturalmente en el organismo. Se dice que el piruvato en los suplementos para adelgazar incrementa el metabolismo de las grasas, reduce el peso y la grasa corporal, y mejora el rendimiento de la actividad física.

¿Funciona?

Los suplementos con piruvato podrían ayudarle a perder una pequeña cantidad de peso.

¿Es seguro?

El piruvato parece ser seguro (hasta 30 g por día por 6 semanas). Puede causar diarrea, gases, distensión abdominal y ruidos intestinales debido a los gases.

Probióticos

Los probióticos son microorganismos en los alimentos, como el yogurt, y en algunos suplementos dietéticos que ayudan a mantener o a restaurar las bacterias beneficiosas en el tubo digestivo.

¿Funciona?

No está claro si los suplementos de probióticos tienen algún efecto sobre el peso o la grasa corporal.

¿Es seguro?

Los probióticos son seguros en las personas sanas pero podrían causar gases u otros problemas gastrointestinales.



Té verde y extracto de té verde

El té verde (conocido también como *Camellia sinensis*) es una bebida común en todo el mundo. Se dice que el té verde y el extracto de té verde que se encuentran en algunos

suplementos para adelgazar reducen el peso corporal porque aumentan la cantidad de calorías que quema el organismo, desintegran las células adiposas y reducen la absorción de grasas y la cantidad de grasas nuevas que el organismo produce.

¿Funciona?

El té verde podría ayudarle a bajar una pequeña cantidad de peso.

¿Es seguro?

Beber té verde es seguro, pero tomar extracto de té verde podría no serlo. El extracto de té verde puede causar estreñimiento, malestar abdominal, náuseas y aumentar la presión arterial. En algunos casos, el consumo de extracto de té verde se ha relacionado con daños hepáticos.

Vitamina D

El organismo necesita la vitamina D para una buena salud y unos huesos fuertes. Las personas obesas tienden a tener concentraciones más bajas de vitamina D, pero no hay una razón conocida por la que tomar vitamina D ayudaría a las personas a perder peso.

¿Funciona?

La vitamina D no ayuda a perder peso.

¿Es seguro?

La vitamina D presente en los alimentos y en los suplementos dietéticos es segura en las cantidades recomendadas de 600 a 800 UI por día para los adultos. La vitamina D en exceso (más de 4,000 UI por día) puede ser tóxica y causar náuseas, vómito, falta de apetito, estreñimiento, debilidad y latidos irregulares del corazón.

Yerba mate (ver la sección sobre *Cafeína*)



Yohimbe

El yohimbe es un árbol de África Occidental. El Yohimbe, que contiene un compuesto llamado yohimbina, es un ingrediente que se encuentra en algunos suplementos dietéticos que afirman que aumentan la

pérdida de peso, mejoran la libido, aumentan la masa muscular o tratan la disfunción sexual masculina.

¿Funciona?

El yohimbe no ayuda a bajar de peso.

¿Es seguro?

El yohimbe tal vez no sea seguro (especialmente en dosis de yohimbina de 20 mg o más). Sólo debe utilizarlo si lo aconseja su proveedor de atención médica porque los efectos secundarios pueden ser graves. El yohimbe puede causar dolor de cabeza, presión arterial alta, ansiedad, agitación, aceleración del ritmo cardíaco, infarto, insuficiencia cardíaca e incluso la muerte.

Efedra, un ingrediente prohibido para los suplementos dietéticos

La efedra (conocida también como “má huáng”) es una planta que contiene sustancias que pueden estimular el sistema nervioso, aumentar la cantidad de energía que quema el organismo, incrementar la pérdida de peso y disminuir el apetito. En la década de los 90, la efedra era un ingrediente popular en los suplementos dietéticos que se vendían para adelgazar y para intensificar el desempeño atlético. En 2004, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) prohibió la efedra en los suplementos dietéticos cuando se concluyó que no era segura. La efedra puede causar náuseas, vómito, ansiedad, alteraciones en el estado de ánimo, presión arterial alta, ritmo cardíaco anormal, apoplejía, convulsiones, ataque cardíaco, e incluso la muerte.

¿Cómo están regulados los suplementos dietéticos para adelgazar?

La FDA es la agencia federal que supervisa los suplementos dietéticos en los Estados Unidos. A diferencia de los medicamentos recetados y los que no necesitan receta médica, que deben ser aprobados por la FDA antes de que puedan salir al mercado, los suplementos dietéticos no requieren revisión u autorización por parte de la FDA antes de salir al mercado. Además, los fabricantes no tienen que proporcionar pruebas a la FDA de que sus productos son seguros o eficaces antes de venderlos.

Cuando la FDA encuentra un suplemento dietético que no es seguro, puede sacarlo del mercado o pedirle al fabricante del suplemento que lo retire. La FDA y la Comisión Federal de Comercio también pueden tomar medidas contra las compañías que realizan afirmaciones falsas en los suplementos sobre la pérdida de peso; que agregan fármacos a los suplementos; o que indican que los suplementos pueden diagnosticar, tratar, curar o prevenir una enfermedad.

Para información adicional sobre las regulaciones de los suplementos dietéticos, vea la publicación de la Oficina de Suplementos Dietéticos, *Suplementos dietéticos: lo que usted necesita saber* (disponible solamente en inglés).

¿Pueden los suplementos dietéticos para adelgazar ser nocivos?

Los suplementos para adelgazar, al igual que cualquier otro suplemento dietético, pueden tener efectos secundarios nocivos y podrían interactuar con los medicamentos recetados o con los que no necesitan receta médica. Muchos suplementos para adelgazar tienen ingredientes que no han sido probados

7 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA ADELGAZAR

en combinación con otros, y se desconocen los efectos que pueden tener esas combinaciones.

Informe a los profesionales de la salud sobre cualquier tipo de suplemento para adelgazar u otros suplementos que usted toma. Esta información les ayudará a asistirlo para prevenir interacciones de los suplementos y los medicamentos, efectos secundarios nocivos y otros riesgos.

Productos fraudulentos y adulterados

Desconfíe cuando vea suplementos para adelgazar con mensajes tentadores como “píldora mágica para adelgazar”, “derrita la grasa” o “pierda peso sin hacer dieta ni ejercicio”. Si suena demasiado bueno para ser verdad, es probable que no lo sea. Estos productos tal vez no ayuden a perder peso y podrían ser peligrosos.

Los productos para adelgazar, que se comercializan como suplementos dietéticos están a veces adulterados con ingredientes de medicamentos recetados o sustancias controladas. Estos ingredientes no aparecen en la etiqueta del producto y podrían hacerle daño. La FDA hace notificaciones públicas sobre los productos para adelgazar manipulados.

Interacciones con los medicamentos

Al igual que la mayoría de los suplementos dietéticos, algunos suplementos para adelgazar pueden interactuar o interferir con otros medicamentos o suplementos que toma. Si usted toma regularmente suplementos dietéticos y medicamentos, asegúrese de decírselo a su proveedor de atención médica.

Un enfoque sensato para adelgazar

Los suplementos para adelgazar pueden ser caros y tal vez no sirvan. La mejor forma de perder peso y no volver a aumentar es seguir un plan saludable de comida, reducir calorías y hacer ejercicio con regularidad bajo la orientación de los profesionales de la salud que lo atienden.

Además, los cambios de estilo de vida que ayudan a bajar de peso también mejoran su estado de ánimo y nivel de energía, y disminuyen su riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspañol.aspx>.

20 de junio de 2019