

TIPS SALUDABLES

Un componente de la dieta, ¿puede ayudarme a bajar de peso?

PLN. Ana Guadalupe Martínez Navarro*, Dra. Yolanda Fabiola Márquez Sandoval**

Palabras clave:

Alimentación, nutrición, peso, composición corporal.

Introducción

La obesidad es un problema de salud pública que está afectando a gran cantidad de población en el mundo y en México. El exceso de peso corporal y más específicamente el exceso de grasa corporal, es uno de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de cualquier enfermedad y cualquier causa de muerte. Algunos componentes de la alimentación han sido considerados como auxiliares en la pérdida de grasa corporal. ¿La toma de suplementos con estos componentes de la alimentación son seguros y realmente ayudan a la pérdida de grasa? Este artículo, pretende mostrar un resumen de las evidencias científicas existente al respecto de: quitosano, garcinia cambogia, ácido linoleico conjugado (CLA), naranja agria, calcio y picolinato de cromo.

Peso corporal como indicador de salud

El peso corporal para tranquilidad e impaciencia de muchos puede alterarse por diversos factores internos del organismo (genéticos), más allá que solo los externos (alimentarios, toma

de medicamentos, etc.). Por ello, el peso corporal en la salud humana tiene importancia si se valora junto con otros parámetros. De forma objetiva tendría más relevancia valorar la grasa corporal, ya que existe evidencia científica suficiente de que los riesgos de salud son derivados del exceso de ésta y no del peso por sí solo. Siendo aún más exigentes en el ámbito profesional, determinar el estado nutricional de un individuo u grupo poblacional debe incluir antecedentes familiares, antecedentes personales, aspectos sociodemográficos (edad, sexo, ocupación, etc.), situación fisiológica especial (embarazo o lactancia), historia de la alimentación, medida de estatura, pliegues cutáneos, circunferencias y grosor de huesos, signos y/o síntomas, datos de laboratorio y breve perfil psicológico. De no hacerse así se pueden estimar diagnósticos erróneamente.

La probabilidad de desarrollar condiciones como la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, cáncer, osteoartritis (inflamación de las articulaciones) y otras enfermedades, aumenta con el incremento de grasa corporal y estas condiciones conducen a costos (económicos,

* Pasante de la Licenciatura en Nutrición, Colaboradora del Cuerpo Académico 454 Alimentación y Nutrición en el proceso salud-enfermedad del Departamento de Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil, Universidad de Guadalajara.

** Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I, Profesora-Investigadora del Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio, Departamento de Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil, Universidad de Guadalajara. Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio, Departamento de Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil, Universidad de Guadalajara. Calle Centro Médico s/n, Colonia Independencia, Sector Hidalgo, Guadalajara, México. C. P. 44340. Correo electrónico: fabiola_msandoval@yahoo.com.mx

TIPS SALUDABLES

Un componente de la dieta, ¿puede ayudarme a bajar de peso?

PLN. Ana Guadalupe Martínez Navarro*, Dra. Yolanda Fabiola Márquez Sandoval**

Palabras clave:

Alimentación, nutrición, peso, composición corporal.

Introducción

La obesidad es un problema de salud pública que está afectando a gran cantidad de población en el mundo y en México. El exceso de peso corporal y más específicamente el exceso de grasa corporal, es uno de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de cualquier enfermedad y cualquier causa de muerte. Algunos componentes de la alimentación han sido considerados como auxiliares en la pérdida de grasa corporal. ¿La toma de suplementos con estos componentes de la alimentación son seguros y realmente ayudan a la pérdida de grasa? Este artículo, pretende mostrar un resumen de las evidencias científicas existente al respecto de: quitosano, garcinia cambogia, ácido linoleico conjugado (CLA), naranja agria, calcio y picolinato de cromo.

Peso corporal como indicador de salud

El peso corporal para tranquilidad e impaciencia de muchos puede alterarse por diversos factores internos del organismo (genéticos), más allá que solo los externos (alimentarios, toma

de medicamentos, etc.). Por ello, el peso corporal en la salud humana tiene importancia si se valora junto con otros parámetros. De forma objetiva tendría más relevancia valorar la grasa corporal, ya que existe evidencia científica suficiente de que los riesgos de salud son derivados del exceso de ésta y no del peso por sí solo. Siendo aún más exigentes en el ámbito profesional, determinar el estado nutricional de un individuo u grupo poblacional debe incluir antecedentes familiares, antecedentes personales, aspectos sociodemográficos (edad, sexo, ocupación, etc.), situación fisiológica especial (embarazo o lactancia), historia de la alimentación, medida de estatura, pliegues cutáneos, circunferencias y grosor de huesos, signos y/o síntomas, datos de laboratorio y breve perfil psicológico. De no hacerse así se pueden estimar diagnósticos erróneamente.

La probabilidad de desarrollar condiciones como la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, cáncer, osteoartritis (inflamación de las articulaciones) y otras enfermedades, aumenta con el incremento de grasa corporal y estas condiciones conducen a costos (económicos,

* Pasante de la Licenciatura en Nutrición, Colaboradora del Cuerpo Académico 454 Alimentación y Nutrición en el proceso salud-enfermedad del Departamento de Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil, Universidad de Guadalajara.

** Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I, Profesora-Investigadora del Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio, Departamento de Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil, Universidad de Guadalajara. Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio, Departamento de Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil, Universidad de Guadalajara. Calle Centro Médico s/n, Colonia Independencia, Sector Hidalgo, Guadalajara, México. C. P. 44340. Correo electrónico: fabiola_msandoval@yahoo.com.mx

biológicos, emocionales, psicológicos, etc.) sustanciales en las familias y en el sistema de salud.

Suplementos utilizados como auxiliares en la pérdida de peso

Muchas personas buscan tratamientos alternativos para la pérdida de peso generalmente por razones estéticas, esperando un *resultado mágico* a través de la promesa de cambiar poco o nada el estilo de vida y obtener resultados *rápidos y sin esfuerzos*. La mayoría de las alternativas se encuentran disponibles sin receta y se comercializan como *naturales*, lo que puede ser interpretado erróneamente como una garantía de seguridad y eficacia, por ejemplo, té, suplementos dietéticos, etc. Además muchas de las sustancias utilizadas en dichos tratamiento no tienen un sustento científico y exponen al usuario a posibles riesgos perjudiciales para su salud, más que los beneficios esperados.

Algunos componentes dietéticos se han evaluado científicamente como auxiliares en la pérdida de peso y/o grasa corporal, los mecanismos de acción varían, dependiendo del ingrediente. A continuación se describen algunos de los suplementos utilizados con mayor frecuencia.

Quitosano

El quitosano es una sustancia derivada del esqueleto de los crustáceos, se encuentra disponible en polvo, se promociona como un remedio para reducir la absorción de grasa. La evidencia disponible en la literatura indica que existe una considerable duda de que el quitosano es eficaz para reducir el peso corporal en todos los seres humanos. Los eventos adversos más

frecuentes incluyen síntomas gastrointestinales como estreñimiento y flatulencia.

Garcinia cambogia

El ácido hidroxycítrico se obtiene a partir de extractos de G. Garcinia también conocida como Tamarindo Malabar, un fruto originario de Asia. Se encuentra disponible en cápsulas y se ha descrito que es capaz de reducir la síntesis de la grasa interna del cuerpo. La mayoría de los estudios en humanos han sido realizados en muestras pequeñas y sobre todo a corto plazo por lo que existe todavía poca evidencia de su seguridad y eficacia a largo plazo de G. Garcinia. No se han reportado efectos adversos significativos.

Ácido Linoléico Conjugado (CLA)

El ácido linoleico conjugado (CLA) es el nombre dado a un grupo de ácidos grasos que se encuentran principalmente en la carne de vacas y ovejas, y los productos lácteos correspondientes. Se comercializa en forma de cápsulas. Se ha encontrado en la literatura que el CLA parece reducir la masa grasa y aumentar la masa magra en modelos animales. Sin embargo, no existen pruebas suficientes para demostrar que la ingesta de CLA tiene un efecto positivo sobre el peso y la composición corporal en los seres humanos. Los efectos adversos reportados son posible daño al hígado y alteración de la insulina (hormona que regula *el azúcar* en la sangre).

Naranja agria (Citrus aurantium)

Es una planta también conocida como naranja amarga, naranja verde, aceite de neroli y kijitsu; se administra en forma de té; no existe

una dosis comprobada como segura o eficaz. La información disponible respecto a este suplemento es contradictoria, por lo que no es clara su eficacia para disminuir grasa corporal. El efecto adverso más importante descrito es el aumento de la presión arterial.

Calcio

El calcio es un mineral que se demanda para estimular la pérdida de peso, además de sus otras funciones. Los suplementos de calcio parecen conducir a una pequeña pérdida de peso, estadísticamente significativa. Sin embargo, también existen estudios con resultados contradictorios, sobre todo a largo plazo. No se identificaron problemas de seguridad en las condiciones de uso de calcio en estos estudios.

Picolinato de cromo

El cromo es un mineral que se encuentra en algunos granos, cereales y carnes. El picolinato de cromo se encuentra como suplemento en forma de cápsulas. Actúa en la regulación de azúcar en la sangre y aumento de la saciedad. Los resultados de los estudios describen que con picolinato de cromo se puede obtener una pérdida de peso estadísticamente significativa, aunque no es clínicamente significativo (<1 kg en 3 meses). En algunos estudios se han reportado efectos adversos como irritación de la piel, dolores de cabeza, mareos y náuseas.

Conclusión

La evidencia de los suplementos descritos en este trabajo como auxiliares en la pérdida de

grasa corporal indica que no son seguros, sobre todo a largo plazo. La manera más óptima de obtener un cuerpo saludable y mantenerlo es adquirir hábitos de estilo de vida saludables, permanentes en el tiempo. En la literatura científica de los últimos 5 años, se sugiere que el cambio y mantenimiento de un hábito al año, otorga hasta 15% menos de riesgos a la salud. Por tanto, cada quien puede decidir que hábito saludable adquirir cada año y con ello prevenir la presencia de diversas enfermedades. ¡Anímate! tu salud está en tus manos y si te acompañas de un profesional de la salud capacitado para lograr tus objetivos, seguramente alcanzarás tu meta más rápido.

REFERENCIAS

- Roberto C. a, Swinburn, B., Hawkes, C., Huang, TT-K., Costa, S. a, Ashe, M., *et al.* (2015). Patchy progress on obesity prevention: emerging examples, entrenched barriers, and new thinking. *Lancet* [Internet]. *Elsevier Ltd*; 6736(14). Recuperado de <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S014067361461744X>
- Herrera, M. (2010). Nutrition care process and model from American Dietetic Association, useful tool for nutrition transition countries. *An Venez Nutr.*, 23(2), 108-20.
- Dwyer, J. T., Allison, D. B. & Coates, P. M. (2005). Dietary supplements in weight reduction. *J Am Diet Assoc.*, 105, 80-6.
- Márquez, F., Babio, N., Bulló, M. & Salas-Salvadó, J. (2012). Extracts in Humans. *Crit Rev Food Sci Nutr.*, 52(April), 585-94.
- Salas-Salvadó, J., Márquez-Sandoval, F. & Bulló, M. (2006). Conjugated linoleic acid intake in humans: a systematic review focusing on its effect on body composition, glucose, and lipid metabolism. *Crit Rev Food Sci Nutr.*, 46, 479-88.