

MITOS Y REALIDADES SOBRE LAS SUSTANCIAS ADELGAZANTES

Francisco Ferre Navarrete



Hospital General Universitario
Gregorio Marañón

Comunidad de Madrid

Servicio de Psiquiatría y Unidades de Referencia

Acerca de la obesidad...

- Se considera una epidemia
 - (WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemics. Geneve:WHO, 1998; p. 161-238)
- La causa es la interacción de un trastorno genético múltiple y un ambiente favorecedor
 - Rankinen T, Perusse L, Weisnagel SJ, Snyder EE, Chagnon YC, Bouchard C. The human obesity gene map: the 2001 update. *Obes Res* 2002;10:196–243.
- No hay una solución única y los progresos terapéuticos son poco entusiasmantes
 - Methods for voluntary weight loss and control: NIH Technology Assessment Conference Panel. Consensus Development Conference 30 March to 1 April 1992. *Ann Intern Med* 1993;119:764–70.



CUERPO

¡NUEVO PLAN!

**ADELGAZA
DE DONDE SOBRA**

Pág. 35

MÁS ACTIVA

Estimulantes naturales

Pág. 82

NUTRICIÓN

12 errores que minan tu salud

Pág. 10

FOOTING

Todas las claves

Pág. 57

CELULITIS SUAVE: PILDORAS VERDES

Pág. 30

REBELDE: MICROINYECCIÓN

Pág. 26

**MALES
INCONFESABLES**

Cómo decirselo al médico

Pág. 68

**ATAQUES DE
HAMBRE:**

así se controlan

Pág. 64

**YOGA
GIMNASIA
PARA PEREZOSAS**

Pág. 70

La pérdida de peso:

- Debe ser lenta y progresiva
- El obeso debe cambiar de estilo de vida lo que conlleva abandonos
- 80% españoles que quieren adelgazar gastan 60€ en todo tipo de tratamientos
- Grupo de Obesidad de la SEEN 2003



Hospital General Universitario
Gregorio Marañón

Comunidad de Madrid

Servicio de Psiquiatría y Unidades de Referencia

Dietas comerciales

Truby H, Baic S, Delooy A, Fox KR, Livingstone MBE, Logan CM, Macdonald IA, Morgan LM, Taylor MA, Millward DJ: Randomised controlled trial of four commercial weight loss programmes in the UK: initial findings from the BBC "diet trials". *British Medical Journal* 2006, 332:1309-1311

- *Atkins group*
 - Hubo un descenso significativo en la Ingesta Nutricional de Referencia para Folato, Magnesio, Calcio, Hierro y Potasio. Y un incremento de Selenio
- *Weight Watchers group*
 - Ingesta Nutricional de Referencia descendida para Riboflavina, Niacina, Potasio, Calcio, Magnesio, Hierro y Zinc
- *Slimfast group*
 - Tras dos meses disminuyó la Ingesta Nutricional de Referencia de Niacina y aumento el zinc
- *Rosemary Conley group*
 - Ingesta Nutricional de Referencia de Magnesio Zinc y Potasio
- *Control group*
 - No hubo alteraciones de micronutrientes



Legislación sanitaria y Registro de productos adelgazantes

- **PARAFARMACIA (sin datos científicos)**
 - Alimentos
 - Sustitutivos alimenticios
 - Preparados para lactantes y alimentos infantiles
- **ESPECIALIDADES FARMACÉUTICAS**
 - Especialidades farmacéuticas clásicas
 - Especialidades farmacéuticas publicitarias
 - Medicamentos de plantas medicinales



Bibliografía legislativa

1. Real Decreto 2685/1976, de 16 de octubre, (BOE 26-XI-76) y sus modificaciones: R.D. 1444/2000 de 31 de julio (BOE 1-VIII-00). R.D. 431/99, de 12 de marzo. (BOE 13.III.99). R.D. 1809/1991 de 13 de diciembre (BOE 25-XII-91). Orden de 30 de abril de 1997, por la que se regulan los tratamientos dietoterápicos complejos. R.D. 1091/2000 de 9 de junio (BOE 10-VI-00).
2. Real Decreto 1430/1997 de 15 de septiembre (BOE 24-XII-97).
3. Real Decreto 72/1998 de 23 enero (BOE 4-II-98), modificado por R.D. 1446/2000 de 31 de julio (BOE 1-VIII-00).
4. Real Decreto 2730/1981. R.D. 1416/1994 de junio.
5. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Plantas medicinales en la farmacia. Disponible en: www.cof.es
6. Real Decreto 767/1993 de mayo.
7. Real Decreto 431/1999 del 12 de marzo, por la que se modifica la reglamentación técnico-sanitaria para la elaboración, circulación y comercio de preparados alimenticios para regímenes dietéticos y/o especiales, aprobada por el Real Decreto 2685/1976 de 16 de octubre.
8. Orden 10 de diciembre de 1985 por la que se regulan los mensajes publicitarios referidos a medicamentos
9. BOE 49/1997, 26 de febrero de 1997;



Hospital General Universitario
Gregorio Marañón

Comunidad de Madrid

Agentes anti obesidad

- Especialidades farmacéuticas:
 - [Orlistat y Sibutramina](#)
- Plantas medicinales:
 - En venta en cualquier superficie comercial
 - Medicamentos de plantas Medicinales autorizados por la Ley del Medicamento
- Fórmulas magistrales de “productos milagro” que contienen ilegalmente:
 - Hormonas tiroideas
 - Diuréticos y laxantes
 - Sedantes y antidepresivos
 - Complejos vitamínicos
 - Compuestos yodados, con magnesio, zinc y cromo
 - Carbón activado
- Otros productos “milagro”...



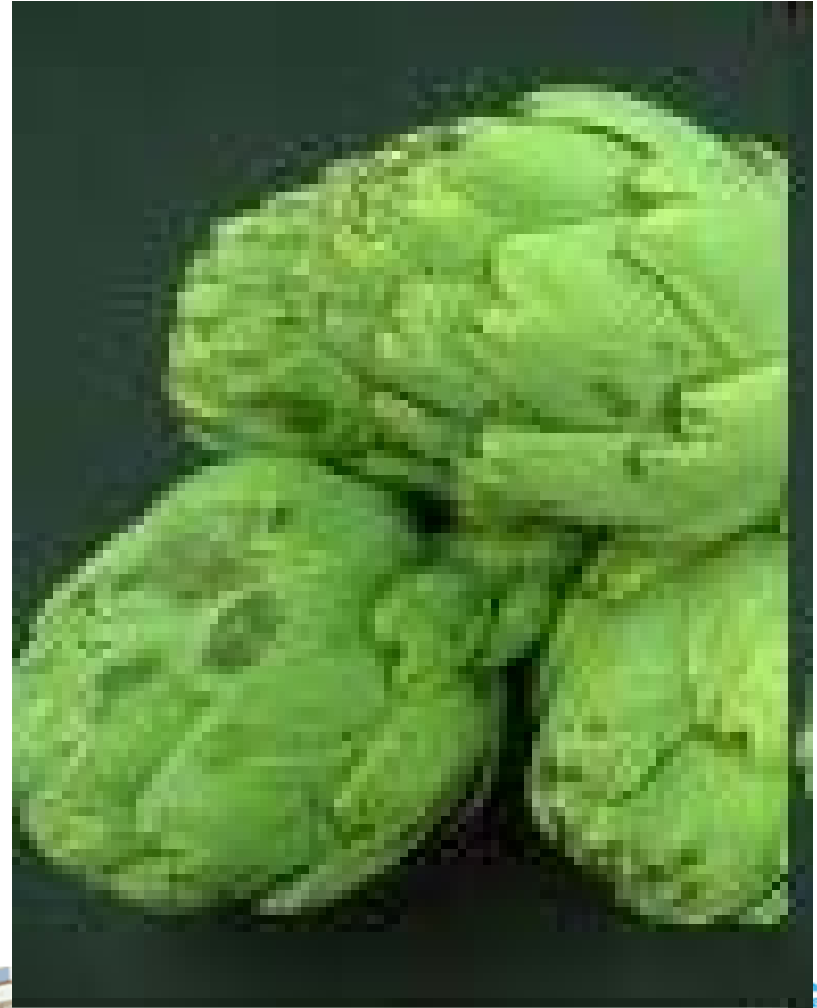
ABSORBITOL/CHITOSAN

- Derivado del quitosano
- Impide absorción de la grasa
- Harían falta altísimas dosis
- No efectos adversos
- No sometido a normativa
- **Gades 2003; Ho SC 2001**



ALCACHOFA

- Se utilizan hojas desecadas
- Es diurética no evidencia en control de peso
- Contraindicada en obstrucción biliar, embarazo y lactancia
- Considerada especie vegetal medicinal
- **López Molina 2005, Arteché 2003**



AGAR-AGAR

- Extraído de algas rojas
- No se ha demostrado que reduzca peso corporal
- Se usa como sustituto de gelatina
- No se absorbe no es nutritivo
- **CuberoN 2002;Maeda 2005**



CÁSCARA SAGRADA

- Corteza desecada almacenada un año
- Derivado antracénico
- Laxante, no adelgaza
- Tóxico a largo plazo para intestino, produce hipopotasemia
- Venta al público restringida por toxicidad
- **Bruneton 2001; BOE nº 32 Orden SCO/190/2004 de 28 enero**



CLA:Acido Lineoléico Conjugado

- Acido graso escaso en vegetales y abundante en animales
- Comprobado que en animales reduce peso
- Controvertido en humanos pero funciona con ejercicio y reduce TA
- No en diabéticos
- No hay normativa
- **Evans M, 1002,Gaullier JM, 2005; House RL 2005; Nagao K, 2003; Robert B, 2004; Wang YW 2002**



COLA DE CABALLO

- Tallos estériles con ácido silícico
- Diurético que elimina líquidos acumulados no la grasa en exceso
- No en HTA, puede disminuir tiamina
- Legalizado como diurético
- **Do Monte FH 2004; Dos Santos 2005; Oh H 2004**



Hospital General Universitario
Gregorio Marañón

Comunidad de Madrid

ESPIRULINA

- Alga rica en proteínas y mucílagos
- Propiedades saciantes y laxantes
- Complemento dietético en adelgazamiento, desnutrición
- Mejora inmunidad
- **Kapoor R, 1998; Kahn Z, 2005; Mascher D, 2006**



FERMENTOS LÁCTICOS:

**Lactobacillus delbrueckii, Bifidobacterium bifidum,
Lactobacillus acidophilus**

- Microorganismos no patógenos que deben llegar vivos al intestino para que funcionen
- No hay evidencia de reducción de peso
- Útiles en diarreas
- **Serrano Ríos 2005;Ortega RM 1999**



FUCUS

- Alga desecada contiene iodo
- Estimulante de la glándula tiroidea que conlleva adelgazar
- Reduce TG ,útil en celulitis
- Efecto laxante
- Acción diurética
- Contraindicado en hipertiroidismo,HTA,,
- Considerada planta medicinal
- **López Luengo T 2003;Moro CO, 2000**



GARCINIA CAMBOGIA

- Tamarindo malabar contiene ácido hidroxicítrico
- Coadyuvante en control de peso e hiperlipemias
- Aumenta resistencia en ejercicio aeróbico
- Precauciones: hígado, testículos, intestino
- Burdock G, 2005; Mahendran P, 2002; Shara M, 2003



GLUCOMANANO

- Polisacáridos con elevado índice de hinchamiento y viscosidad
- Fibra indicada en dietas hipocalóricas
- Produce saciedad
- E A: flatulencia, obstrucción esofágica, impide absorción fármacos
- Autorizado como aditivo
- **Vanaclocha B, 2003; Glz Canga, 2004**



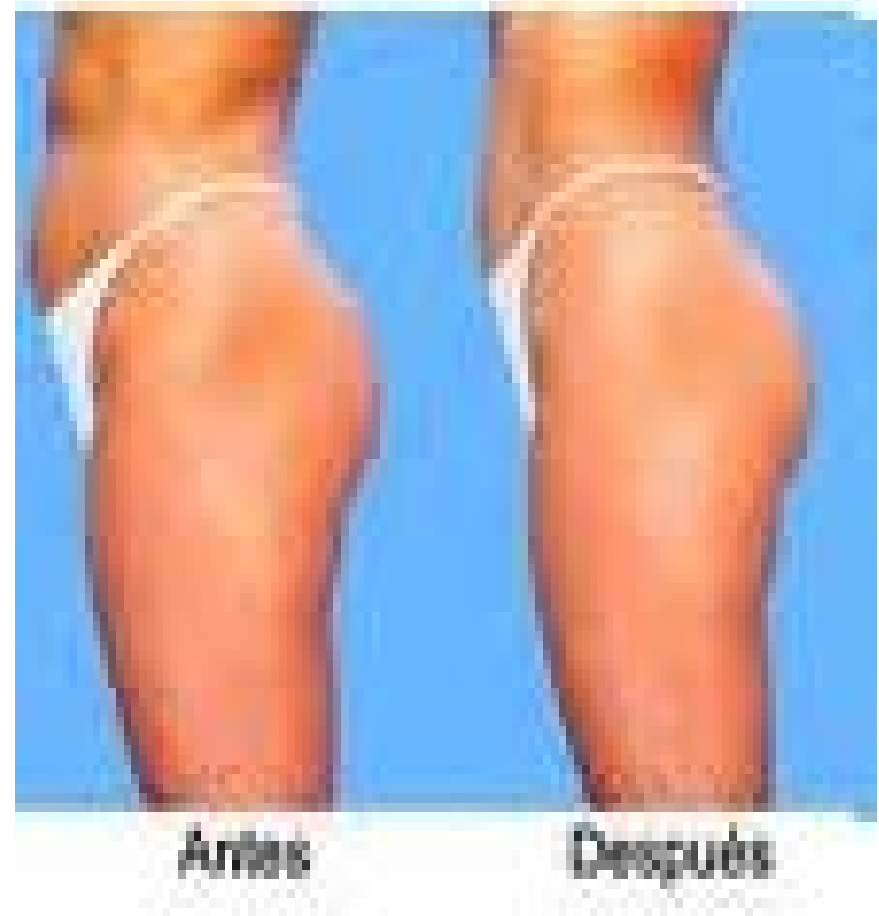
GUARANÁ

- Contiene cafeína, teofilina, teobromina, taninos, mucílagos..
- Propiedades anorexígenas
- Excitantes de SNC
- No mezclar con café, colas, te o mate
- **Andersen T, 2001; Fukumasu H, 2005; Hess AM 2005**



L-CARNITINA

- Transforma ácidos grasos en energía
- Mejora rendimiento físico
- No se ha visto pérdida significativa de peso frente a placebo
- Autorizado como fármaco en los déficit de carnitina
- **Brandsch E, 2002; Dyck DC 2000; Melvin H 2002; Saper RB 2004; Villani RG, 2000;**



Hospital General Universitario
Gregorio Marañón

Comunidad de Madrid

PICOLINATO DE CROMO

- Cromo oligoelemento esencial desde 1977
- Baja peso combinado con ejercicio
- Reduce craving de carbohidratos en depresión
- Incluido como complemento alimenticio RD 1275/2003
- **Anderson 1997; Bagchi 2002; Campbell WW 1999; Vincent JB, 2003**



El Picolinato de Cromo es un suplemento dietético que se estudio en un doble ciego de 8 semanas en 15 pacientes con depresión atípica consiguiendo una mejoría del 75%)

(Davidson unpublished data 2003)



Hospital General Universitario
Gregorio Marañón

Comunidad de Madrid

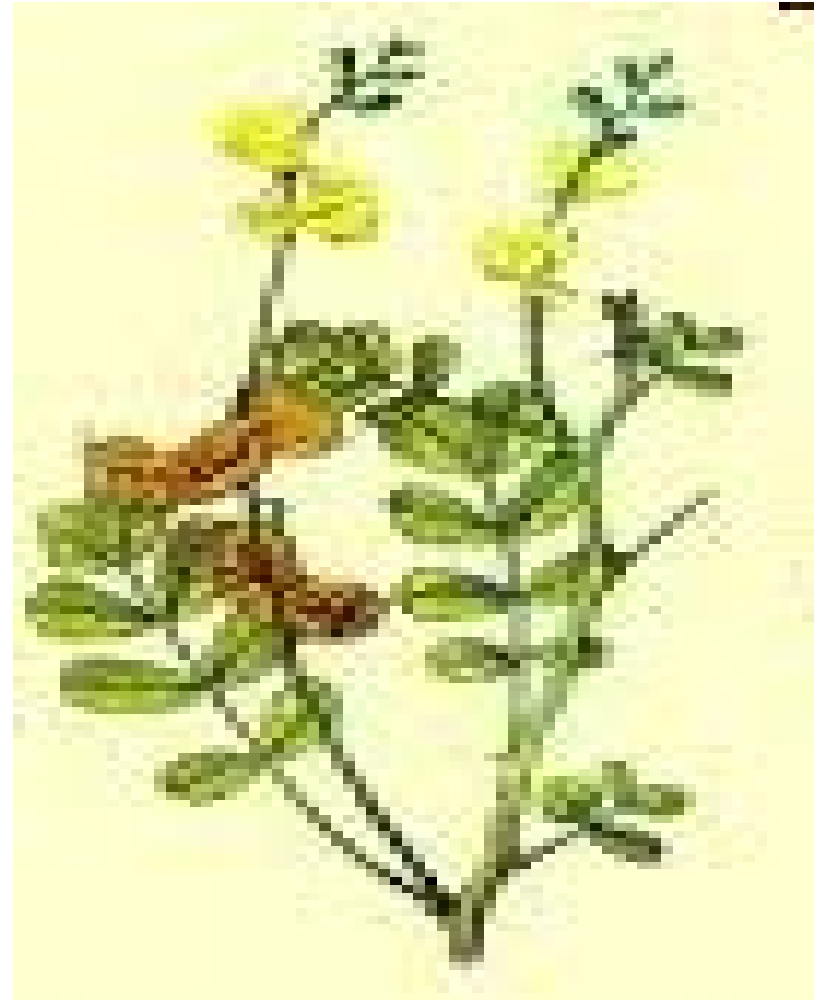
PIÑA

- Contiene bromelaína (5 enzimas proteolíticos), celulosa, vit. y minerales
- Es digestiva, saciante y laxante y diurética
- Util en dispepsias, edemas, sinusitis, ulceraciones
- Alimento de consumo
- **Maurer Hr.2001; Xie W, 2005;**



SEN

- Contiene heterósidos hidroxiantracénicos (senósidos), naftalénicos y mucílago
- Su efecto es laxante
- Util en estreñimiento
- No usar en Colon Irritable
- **Borrelli F, 2005;**
Vanderperren B, 2005;



TE VERDE

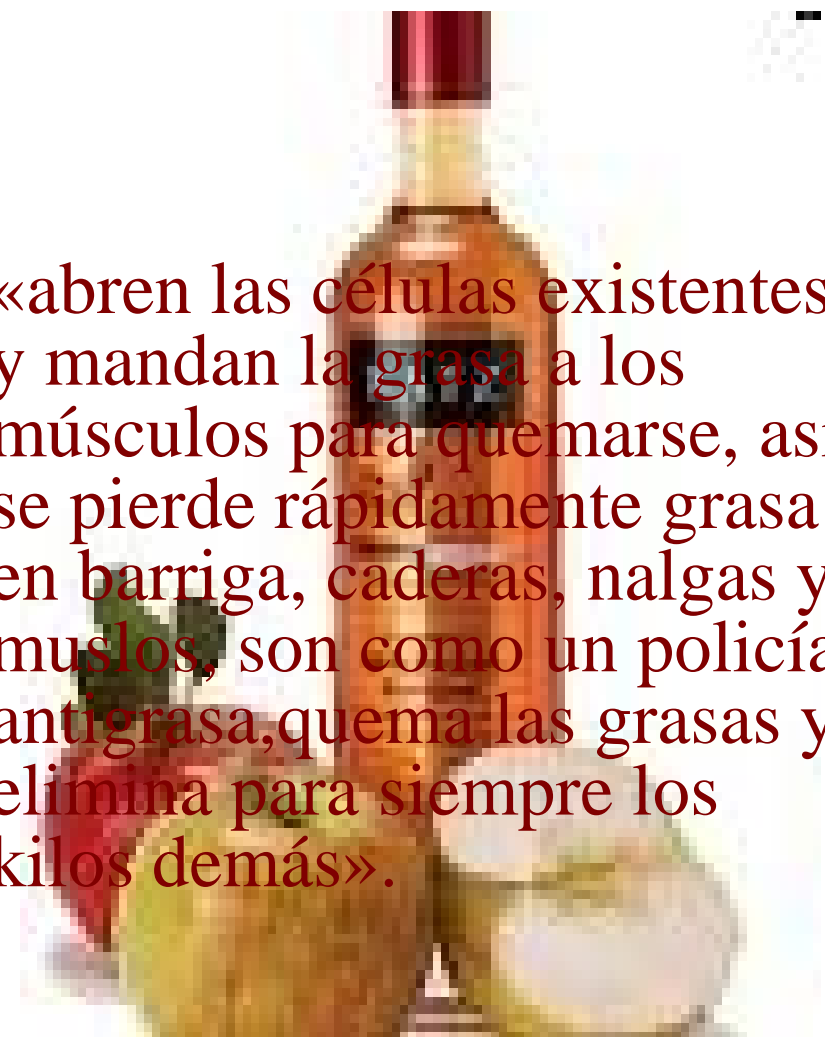
- Contiene catequinas, xantinas, flavinas, saponinas y taninos
- Aumentan termogénesis, detiene adipocitos, estimulan ejercicio
- Dosis: 4 tazas al día
- ¿es adictivo?
- Legal: complemento alimenticio



VINAGRE DE MANZANA

- Contiene ácido acético
- Incierta eficacia en el control de peso. No hay estudios.
- Diurético suave, ligero laxante
- No hay normativa que contemple el producto

«abren las células existentes y mandan la grasa a los músculos para quemarse, así se pierde rápidamente grasa en barriga, caderas, nalgas y muslos, son como un policía antigrasa, quema las grasas y elimina para siempre los kilos demás».



Hospital General Universitario
Gregorio Marañón

Comunidad de Madrid

ZARAGATONA

- Tiene mucílago y se hincha en agua
- Efecto laxante formador de masa
- Hipoglucemiante e hipolipemiante
- Reductor apetito y saciante
- Sin agua , obstrucción intestinal
- Legalmente laxante



CONCLUSIONES

1. No hay razones científicas que avalen el uso de los productos estudiados en control de peso
2. El mayor beneficio es el asociado al efecto placebo o al refuerzo que supone recordar que está intentando perder peso
3. Aunque algún producto pueda ayudar, lo importante es cuidar la alimentación y el ejercicio
4. La reestructuración cognitiva y la modificación conductual es la base del éxito en el tratamiento de la obesidad



RECOMENDACIONES

1. Más alimentos hipocalóricos
2. Menos grasas
3. No dietas estrictas ni ayunos
4. Mucha agua
5. La fibra sacia y evita consumo de calorías
6. Ningún alimento engorda o adelgaza por sí solo
7. No hay “dietas mágicas”





Hospital General Universitario
Gregorio Marañón

Comunidad de Madrid

Servicio de Psiquiatría y Unidades de Referencia