



Noticias científicas

Posicionamiento del GREP-AEDN: complementos alimenticios para la pérdida de peso

Julio Basulto, Eduard Baladia y Maria Manera

Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN), Barcelona, España

En la actualidad, en España, existen muchos complementos alimentarios y suplementos dietéticos en el mercado cuyo reclamo publicitario es tener la capacidad de adelgazar o ayudar a perder peso. Si bien dichos productos, en principio y desde el punto de vista legal, son "adecuados", desde el punto de vista científico no tienen por qué demostrar su eficacia ni su seguridad clínica (evidencia de que no se producen efectos adversos) para su venta al público. En España, se estima que, tan sólo en "productos milagro" (ineficaces) para adelgazar, se gastan anualmente unos 2.050 millones de euros¹.

Según investigadores de la Universidad de Harvard, para realizar recomendaciones clínicas de un suplemento, hay que tener el siguiente criterio bien establecido: "Si hay gran evidencia científica acerca de la calidad del producto, su seguridad (no produce efectos adversos) y su eficacia, es razonable recomendar dicho producto y dar buen seguimiento al paciente"^{2,3}.

En este sentido, el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN) declara que existen revisiones de renombrada reputación científica que han analizado tanto la eficacia como la seguridad de productos y principios activos, y demuestran en cada uno de ellos que no cumplen con el criterio de ser a la vez eficaces y seguros.

El GREP, además, declara que, actualmente, en el mercado español existen algunos productos que pueden contener principios activos de los cuales se ha refutado científicamente su eficacia y se han comprobado, en algunos casos, algunos efectos adversos.

A continuación se presentan brevemente los principales resultados de dichas revisiones científicas. Sin embargo, cabe destacar que, debido a la gran cantidad de productos de estas características que existen en el mercado, en las revisiones realizadas únicamente se ha refutado la eficacia, o se ha comprobado si pueden producirse efectos adversos, de los productos o principios activos de los que se han realizado estudios científicos. Es decir, que de muchos productos y principios activos no se ha refutado su eficacia porque en ningún momento se ha estudiado su acción (ni positiva ni negativa). Los productos que contengan este tipo de principios activos no estudiados deben ser considerados, por lo tanto, de eficacia no comprobada y no seguros.

En octubre de 2003, un grupo de investigadores del grupo de obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición concluyó, tras una revisión de la literatura científica, que "desde la medicina basada en la evidencia, no podemos recomendar el uso de ninguna de las sustancias que se anuncian como productos antiobesidad por carecer de eficacia científica comprobada"⁴.

En enero-febrero de 2004, se publicó en *Journal of the American Pharmacists Association* una revisión de los ensayos que habían estudiado los suplementos para perder peso. Las palabras clave usadas para realizar la búsqueda de estudios fueron "supplement, herbal, weight loss, obesity, overweight, conjugated linoleic acid, ephedra, ephedrine, chromium, Garcinia cambogia, hydroxycitric acid, chitosan, and pyruvate". Obtuvieron resultados de cincuenta productos y cientos de combinaciones de ellos. En cualquier caso, los autores concluyeron que: "no hay evidencia de eficacia y seguridad sobre los productos a base de plantas, así como sobre los suplementos dietéticos cuyo objetivo es la pérdida de peso"⁵.

En abril de 2004, dos investigadores del Departamento de Medicina Alternativa de las universidades de Exeter y Plymouth (Reino Unido) publicaron un extenso estudio para valorar la eficacia y la seguridad de los suplementos dietéticos utilizados como ayuda en la pérdida de peso. Para ello, llevaron a cabo una revisión sistemática de la literatura científica para evaluar todos los estudios publicados al respecto (sin restricciones de idioma) en cualquiera de las siguientes bases de datos bibliográficas: MEDLINE, EMBASE, Amed, Cinahl y Cochrane Library. Para ser incluidos, los estudios debían cumplir el requisito de ser aleatorizados y a doble ciego. Las revisiones sistemáticas y los metaanálisis debían basarse también en el mismo tipo de estudios. Sólo cumplieron los requisitos especificados anteriormente (es decir, se pudo evaluarlos porque había estudios sobre ellos con las características citadas) los siguientes suplementos dietéticos: Chitosan, picolinato de cromo, *Ephedra sinica*, *Garcinia cambogia*, glucomanano, goma guar, hidroximetilbutirato, *Plantago psyllium*, piruvato, yerba mate y Yohimba.

De ninguno de los citados suplementos se demostró efectividad en la pérdida de peso, excepto los que contenían *Ephedra sinica* o efedrina, sustancias asociadas a un elevado riesgo de efectos adversos (síntomas psiquiátricos, autonómicos o gastrointestinales, así como palpitaciones cardíacas).

Los autores concluyeron que "no se puede recomendar ninguno de los suplementos estudiados"⁶.

El GREP-AEDN ha revisado los cinco estudios que han citado el mencionado estudio de Pittler et al⁶ hasta la fecha (<http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/79/4/529>) y no ha hallado nuevas evidencias que contradigan lo anterior. Asimismo, se han consultado los 251 artículos relacionados (*related articles*) que aparecen en PubMed y tampoco ha hallado evidencias que contradigan lo anterior. Como ejemplo, resulta interesante comentar dos estudios de esos 251:

- Los suplementos de ajo no parece que ofrezcan ningún efecto beneficioso para la salud, a la luz de la evidencia científica disponible⁷.
- Los resultados de estudios de alta calidad indican que el efecto del chitosán en el peso corporal es mínimo y sin significación clínica⁸.

En noviembre de 2004, un grupo de investigadores de la Universidad de Harvard publicó una revisión en la que desaconsejan el uso de suplementos que contengan efedrina y cafeína, goma guar, chitosán, cromo, ácido linoleico conjugado, ginseng, glucomanano, té verde, ácido hidroxícitrico, carnitina L, *Psyllium*, piruvato e hipérico³.

El GREP-AEDN ha revisado los 274 artículos relacionados (*related articles*) que aparecen en PubMed y no ha hallado nuevas evidencias que contradigan lo anterior.

En septiembre de 2005, los investigadores del Departamento de Medicina Alternativa de las universidades de Exeter y Plymouth (Reino Unido) mencionados anteriormente publicaron un estudio similar, en el que obtuvieron resultados idénticos a los de 2004: no hallaron evidencias que justifiquen el uso de ningún suplemento dietético para la pérdida de peso⁹.

El mismo año ese grupo de investigadores evaluó los riesgos que conlleva el consumo de suplementos dietéticos para perder peso (daño hepático, síntomas psiquiátricos, autonómicos o gastrointestinales, así como palpitations cardíacas o incluso la muerte), y concluyeron que los riesgos son suficientes para desaconsejar el uso de la mayoría de los suplementos para perder peso a base de plantas¹⁰.

En 2007, por último, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) afirmó que "ninguna sustancia no farmacológica ha demostrado eficacia o seguridad"¹¹ en la pérdida de peso.

Bibliografía

1. La Agencia Española del Medicamento ha retirado unos 300 "productos milagro" desde principios de año [citado 6 Abr 2005]. Jano On-Line. 11-5-2004. Disponible en: <http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/press.plantilla?ident=32789>
2. Weiger WA, Smith M, Boon H, Richardson MA, Kaptchuk TJ, Eisenberg DM. Advising patients who seek complementary and alternative medical therapies for cancer. *Ann Intern Med.* 2002;137:889-903.
3. Saper RB, Eisenberg DM, Phillips RS. Common dietary supplements for weight loss. *Am Fam Physician.* 2004;70:1731-8.
4. De Villar NG, Loria V, Monereo S; Grupo de Obesidad de la SEEN. Tratamientos "alternativos" de la obesidad: mito y realidad. *Med Clin (Barc).* 2003;121:500-10.
5. Lenz TL, Hamilton WR. Supplemental products used for weight loss. *J Am Pharm Assoc.* 2004;44:59-67.
6. Pittler MH, Ernst E. Dietary supplements for body-weight reduction: a systematic review. *Am J Clin Nutr.* 2004;79:529-36.
7. Pittler MH, Ernst E. Clinical effectiveness of garlic (*Allium sativum*). *Mol Nutr Food Res.* 2007;51:1382-5.
8. Ni Mhurchu C, Dunshea-Mooij CA, Bennett D, Rodgers A. Chitosan for overweight or obesity. *Cochrane Database Syst Rev.* 2005;(3):CD003892.
9. Pittler MH, Ernst E. Complementary therapies for reducing body weight: a systematic review. *Int J Obes (Lond).* 2005;29:1030-8.
10. Pittler MH, Schmidt K, Ernst E. Adverse events of herbal food supplements for body weight reduction: systematic review. *Obes Rev.* 2005;6:93-111.
11. Salas-Salvado J, Rubio MA, Barbany M, Moreno B; Grupo Colaborativo de la SEEDO. Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Med Clin (Barc).* 2007;128:184-96.