



Complementos alimenticios o suplementos dietéticos para perder peso. ¿Qué dice la evidencia científica? GREP/AED-N

Teniendo en cuenta los datos expuestos a continuación, el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas, **desaconseja el uso de complementos alimenticios o suplementos dietéticos (sean o no a base de plantas) para perder peso.**

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”¹.

En **enero-febrero de 2004**, se publicó en el Journal of the American Pharmacists Association una revisión de los estudios que habían investigado 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 resultado de 50 productos y cientos de combinaciones de ellos. En cualquier caso, los autores concluyeron que:

“No existe 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”².

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 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, evaluando todos los estudios publicados al respecto (sin restricciones de idioma) en cualquiera de las siguientes bases de datos bibliográficas: Medline, Embase, Amed, Cinahl, y la Cochrane Library. Para ser incluidos, los estudios debían cumplir el requisito de ser aleatorizados y a doble ciego. Las revisiones sistemáticas y los meta-análisis debían basarse también en el mismo tipo de estudios.

Sólo cumplieron los requisitos especificados anteriormente (es decir, sólo pudieron ser evaluados, debido a que había estudios sobre ellos con las características citadas) los siguientes suplementos dietéticos:

- Chitosan,
- Picolinato de cromo
- Ephedra sinica,
- Garcinia cambogia,
- Glucomanano,



Complementos alimenticios o suplementos dietéticos para perder peso. ¿Qué dice la evidencia científica? GREP/AED-N

- Goma de guar
- Hidroxi-metilbutirato,
- Plantago psyllium,
- Piruvato,
- Yerba mate, y
- Yohimba

Ninguno de los citados suplementos 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 investigados”³.

El Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas ha revisado los 5 estudios que han citado al mencionado estudio de Pittler MH y Ernst E hasta la fecha (<http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/79/4/529>), no hallando nuevas evidencias que contradigan lo anterior. Asimismo, se han consultado los 251 artículos relacionados (“related articles”) que aparecen en Pubmed, no hallando, de nuevo, evidencias que contradigan lo anterior. Como ejemplo, resulta interesante comentar dos estudios de esos 251:

- Los suplementos de ajo no parecen ofrecer ningún efecto beneficioso sobre la salud a la luz de las evidencias científicas disponibles⁴.
- Los resultados de estudios de alta calidad indican que el efecto del chitosan sobre el peso corporal es mínimo y sin significancia clínica⁵.

En **noviembre de 2004**, un grupo de investigadores de la Universidad de Harvard, publicó una revisión en que desaconsejaban el uso de suplementos que contengan efedra y cafeína, goma de guar, chitosan, cromo, ácido linoleico conjugado, ginseng, glucomanano, té verde, ácido hidroxycítrico, L-carnitina, psyllium, piruvato y Raíz de Sant John⁶.

El Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas ha revisado los 274 artículos relacionados (“related articles”) que aparecen en Pubmed, no hallando 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 2005, obteniendo idénticos resultados a los de 2004: no hallaron evidencias que justifiquen el uso de ningún suplemento dietético para la pérdida de peso⁷.

En el mismo año, el mismo grupo de investigadores, evaluó los riesgos asociados al consumo de suplementos dietéticos para perder peso (daño hepático, síntomas psiquiátricos, autonómicos o gastrointestinales, así como palpitaciones cardíacas o incluso la muerte), y concluyeron que los riesgos



Complementos alimenticios o suplementos dietéticos para perder peso. ¿Qué dice la evidencia científica? GREP/AED-N

son suficientes como para desaconsejar el uso de la mayoría de suplementos para perder peso a base de plantas⁸.

En 2007, por último, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), ha afirmado que “ninguna sustancia no farmacológica ha demostrado eficacia o seguridad [en la pérdida de peso]”⁹.

¹ 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 Oct 18;121(13):500-10

² Lenz TL, Hamilton WR. Supplemental products used for weight loss. *J Am Pharm Assoc* (2003). 2004 Jan-Feb;44(1):59-67; quiz 67-8

³ Pittler MH, Ernst E. Dietary supplements for body-weight reduction: a systematic review. *Am J Clin Nutr*. 2004 Apr;79(4):529-36

⁴ Pittler MH, Ernst E. Clinical effectiveness of garlic (*Allium sativum*). *Mol Nutr Food Res*. 2007 Nov;51(11):1382-5

⁵ Ni Mhurchu C, Dunshea-Mooij CA, Bennett D, Rodgers A. Chitosan for overweight or obesity. *Cochrane Database Syst Rev*. 2005 Jul 20;(3):CD003892

⁶ Saper RB, Eisenberg DM, Phillips RS. Common dietary supplements for weight loss. *Am Fam Physician*. 2004 Nov 1;70(9):1731-8

⁷ Pittler MH, Ernst E. Complementary therapies for reducing body weight: a systematic review. *Int J Obes (Lond)*. 2005 Sep;29(9):1030-8

⁸ Pittler MH, Schmidt K, Ernst E. Adverse events of herbal food supplements for body weight reduction: systematic review. *Obes Rev*. 2005 May;6(2):93-111

⁹ Salas-Salvado J, Rubio MA, Barbany M, Moreno B; Grupo Colaborativo de la SEEDO. Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Med Clin (Barc)* 2007;128(5):184-96