

Efectividad y seguridad de la “Faseolamina” para perder peso

Basulto Marset J, Comas Zamora MT, Garcia-Aloy M, Manera Bassols M, Baladia Rodríguez E.

La postura del Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas- Nutricionistas (GREP-AEDN) sobre la efectividad y seguridad de la “Faseolamina” para perder peso es que no parece prudente aconsejar a la población que ingiera suplementos con faseolamina ya que faltan datos sobre su dosificación óptima, así como su efectividad y/o seguridad.

Introducción

Una de las estrategias alternativas a los métodos convencionales más comunes para perder peso es el uso de suplementos dietéticos. El GREP-AED-N ha revisado anteriormente el grado de eficacia, fiabilidad y/o riesgo que conlleva el empleo de determinados suplementos, concluyendo que, como ninguna sustancia no farmacológica ha demostrado eficacia y/o seguridad en la pérdida de peso, se desaconseja el uso de complementos alimenticios o suplementos dietéticos (sean o no a base de plantas) para perder peso¹.

En este caso, se pretende dilucidar si el uso de suplementos con faseolamina para perder peso es efectivo e inocuo.

La faseolamina es un ingrediente frecuente en los suplementos dietéticos destinados al control de peso. Se trata de un factor bioactivo no nutritivo extraído de la leguminosa *Phaseolus vulgaris* (judía blanca) al que algunos estudios atribuyen la capacidad de actuar como inhibidor de la enzima digestiva alfa-amilasa, encargada de descomponer los hidratos de carbono de cadena larga para que puedan ser absorbidos en el intestino. Al interferir en la digestión de los hidratos de carbono complejos, reduciendo su absorción a nivel intestinal, podría conducir a una reducción de la energía aportada a través de estos nutrientes, lo que le otorgaría un posible efecto ventajoso para la pérdida de peso².

Metodología

Revisión de ensayos aleatorizados y controlados en humanos, publicados en la base de datos Pubmed/Medline. Las estrategias de búsqueda han sido:

1. (("phaseolus"[MeSH Terms] OR "phaseolus"[All Fields]) OR ("alpha-amylase inhibitor, Phaseolus vulgaris"[Substance Name] OR "alpha-amylase inhibitor, Phaseolus vulgaris"[All Fields] OR "phaseolamin"[All Fields])) AND ("humans"[MeSH Terms] AND Randomized Controlled Trial[ptyp])

y

2. (("phaseolus"[MeSH Terms] OR "phaseolus"[All Fields]) OR ("alpha-amylase inhibitor, Phaseolus vulgaris"[Substance Name] OR "alpha-amylase inhibitor, Phaseolus vulgaris"[All Fields] OR "phaseolamin"[All Fields])) AND ("toxicity"[Subheading] OR "toxicity"[All Fields])

Resultados



Efectividad y seguridad de la “Faseolamina” para perder peso

Basulto Marset J, Comas Zamora MT, Garcia-Aloy M, Manera Bassols M, Baladia Rodríguez E.

- § Se han hallado tres ensayos aleatorizados controlados en humanos que hayan evaluado la faseolamina como terapia en el control de peso³⁻⁵. Pese a que dichos estudios muestran una mejoría en el peso vinculada a la toma de faseolamina, el número de individuos estudiados osciló entre 25 y 60, y el periodo de seguimiento varió de 4 a 8 semanas. Se trata pues, de una muestra pequeña de individuos y con un seguimiento a corto plazo. Asimismo, existe un potencial conflicto de intereses⁶ en 2 de los 3 estudios hallados, ya que han sido financiados por laboratorios que comercian con faseolamina^{3,4}.
- § Cuatro estudios, en ratas o *in vitro* han evaluado la toxicidad de la faseolamina, mostrando que su toxicidad parece muy baja, aunque conviene esperar a resultados de estudios de seguimiento en humanos a largo plazo para aconsejar su consumo a la población general⁷⁻¹⁰.

Conclusión

En la bibliografía disponible no se han encontrado suficientes estudios en humanos correctamente diseñados que demuestren la eficacia de la faseolamina como suplemento dietético para la pérdida de peso. Entre las limitaciones que presentan los estudios hallados se observa que las muestras de individuos en los trabajos publicados disponibles son limitadas, que no existen estudios a largo plazo y que existen potenciales conflictos de interés en 2 de los 3 estudios que han cumplido los criterios de inclusión de la presente revisión. A pesar de su prometedor potencial como herramienta para el control de peso, no parece prudente aconsejar a la población que ingiera suplementos con faseolamina ya que faltan datos sobre su dosificación óptima, así como su efectividad/seguridad a largo plazo en humanos.

Efectividad y seguridad de la “Faseolamina” para perder peso

Basulto Marset J, Comas Zamora MT, Garcia-Aloy M, Manera Bassols M, Baladia Rodríguez E.

Bibliografía

1. Basulto J, Baladia E, Manera M. Posicionamiento del GREP-AEDN: complementos alimenticios para la pérdida de peso. Act Diet. 2009;13:41-2.
2. Obiro WC, Zhang T, Jiang B. The nutraceutical role of the Phaseolus vulgaris alpha-amylase inhibitor. Br J Nutr. 2008 Jul;100(1):1-12. Epub 2008 Mar 11..
3. Udani J, Singh BB. Blocking carbohydrate absorption and weight loss: a clinical trial using a proprietary fractionated white bean extract. Altern Ther Health Med. 2007 Jul-Aug;13(4):32-7.
4. Celleno L, Tolaini MV, D'Amore A, Perricone NV, Preuss HG. A dietary supplement containing standardized *Phaseolus vulgaris* extract influences body composition of overweight men and women. Int J Med Sci. 2007 Jan 24;4(1):45-52.
5. Udani J, Hardy M, Madsen DC. Blocking carbohydrate absorption and weight loss: a clinical trial using Phase 2 brand proprietary fractionated white bean extract. Altern Med Rev. 2004 Mar;9(1):63-9.
6. Nestle M. Food company sponsorship of nutrition research and professional activities: a conflict of interest?. Public Health Nutr. 2001 Oct;4(5):1015-22
7. Lara-Díaz VJ, Gaytán-Ramos AA, Dávalos-Balderas AJ, Santos-Guzmán J, Mata-Cárdenas BD, Vargas-Villarreal J, Barbosa-Quintana A, Sanson M, López-Reyes AG, Moreno-Cuevas JE. Microbiological and toxicological effects of Perla black bean (*Phaseolus vulgaris* L.) extracts: in vitro and in vivo studies. Basic Clin Pharmacol Toxicol. 2009 Feb;104(2):81-6.
8. Mosca M, Boniglia C, Carratù B, Giammarioli S, Nera V, Sanzini E. Determination of alpha-amylase inhibitor activity of phaseolamin from kidney bean (*Phaseolus vulgaris*) in dietary supplements by HPAEC-PAD. Anal Chim Acta. 2008 Jun 9;617(1-2):192-5.
9. Chokshi D. Subchronic oral toxicity of a standardized white kidney bean (*Phaseolus vulgaris*) extract in rats. Food Chem Toxicol. 2007 Jan;45(1):32-40.
10. Chokshi D. Toxicity studies of Blockal, a dietary supplement containing Phase 2 Starch Neutralizer (Phase 2), a standardized extract of the common white kidney bean (*Phaseolus vulgaris*). Int J Toxicol. 2006 Sep-Oct;25(5):361-71.

