



Por Dani Blum/The New York Times

Casi inmediatamente después de empezar a tomar Ozempic, un medicamento para la diabetes conocido por inducir la pérdida de peso, Renata Lavach-Savy, de 37 años, redactora médica en North Bergen, Nueva Jersey, se quedó sin apetito. Empezó a programar alarmas para recordarse que tenía que comer. Estaba tan agotada que, incluso después de 10 horas de sueño, se desplomaba en el sofá al salir del trabajo, incapaz de moverse.

Dejaba bolsos y ropa esparcidos por el suelo de su habitación, porque estaba mareada todo el tiempo y le preocupaba que agacharse a recogerlos le provocara el vómito. Cuatro meses después, la dietista de Lavach-Savy le dijo que podía estar desnutrida.

Lavach-Savy se sorprendió. “¿Cómo puedo estar desnutrida? Peso más de 90 kilos”, recuerda que pensó. Dejó de tomar Ozempic el otoño pasado.

En un principio, su médico le recomendó Ozempic porque Lavach-Savy padecía síndrome de ovario poliquístico, un trastorno hormonal que suele ir acompañado de resistencia a la insulina. Las inyecciones semanales le provocaban náuseas constantes de bajo nivel, un indicio de malestar en el estómago. Perdió todas las ganas de comer.

Los casos graves como el de Lavach-Savy son raros, dicen los expertos. Pero algunas personas que toman Ozempic pueden experimentar una falta de apetito tan intensa que llegan a estar desnutridos, dijo Andrew Kraftson, profesor asociado en la división de metabolismo, endocrinología y diabetes en Michigan Medicine. Los médicos dicen que es importante que las personas reciban una orientación clara sobre la dieta y la nutrición adecuadas durante el tratamiento. Las personas que experimentan resultados extremos de la medicación pueden necesitar dejar de tomarla.

“No puedes comer lo que te apetece o lo que quieres”, dijo Lavach-Savy al describir cómo era tomar la medicación. “Tienes que comer lo que tu cuerpo acepta”.

¿Cómo funciona Ozempic?

El Ozempic actúa, en parte, bloqueando las señales de hambre del cerebro, suprimiendo el apetito; también hace que el estómago se vacíe más lentamente, lo que hace que las personas se sientan saciadas durante más tiempo.

Según Kraftson, cuando una persona toma un fármaco como el Ozempic, los médicos deben vigilarla de cerca con controles periódicos. Recomienda a sus pacientes una ingesta calórica diaria —normalmente entre 1000 y 1500 calorías, individualizada en función del peso inicial y el metabolismo estimado de cada persona— y les aconseja sobre su dieta para asegurarse de que ingieren suficientes nutrientes.

“No pretendemos que se desvanezcan en la nada”, dijo. Si los pacientes no pue-

Bajar de peso

El riesgo extremo de tomar Ozempic: la desnutrición



ILUSTRACIÓN: VERÓNICA BOLDON

Este medicamento para la diabetes ha llamado la atención por sus espectaculares efectos adelgazantes, pero a los médicos les preocupa que pueda ir demasiado lejos.

den comer lo suficiente mientras toman el fármaco, les reduce la dosis o les dice que dejen de tomarlo.

Aún no se han establecido pautas nutricionales estándar para los pacientes que toman Ozempic u otros medicamentos de acción similar, como Wegovy y Mounjaro. Los médicos suelen dar recomendaciones dietéticas similares a quienes toman fármacos como Ozempic y a otros pacientes que intentan perder peso o padecen diabetes, según Robert Gabbay, director científico y médico de la Asociación Estadounidense de Diabetes. Esto significa seguir una dieta rica en frutas, verduras y fibra,

como la dieta mediterránea, según Janice Jin Hwang, jefa de la División de Endocrinología y Metabolismo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte.

Evitar los alimentos ricos en grasa también es fundamental, porque pueden hacer que las personas que toman Ozempic se sientan incómodas, incluso dolorosamente llenas, dijo Gabbay. Insta a la gente a comer despacio y a hacer una pausa a mitad de la comida para evaluar lo saciados que están realmente. “Puedes comerte una hamburguesa con queso y patatas fritas en cinco minutos”, dijo. “Pero te sentirás como si te hubieras pasado”.

Menos calorías

Las personas que toman Ozempic tienden a perder peso porque consumen menos calorías, no porque el fármaco en sí queme grasa por arte de magia, dijo Gabbay. Si los pacientes no se reúnen regularmente con sus médicos para asegurarse de que están recibiendo una nutrición adecuada, estos medicamentos podrían conducir a trastornos de la alimentación o exacerbarlos, dijo Kraftson.

Aunque los científicos aún están tra-

tando de entender cómo afecta el Ozempic al cerebro, un efecto secundario conocido es que pueden cambiar los antojos de las personas. Ozempic contiene semaglutida, que imita una hormona llamada péptido-1 similar al glucagón; cuando las personas toman el fármaco, los niveles más altos de esa hormona inundan los receptores de nuestro cerebro que regulan nuestros comportamientos alimentarios, dijo Hwang, cambiando la forma en que nuestras neuronas transmiten señales al resto de nuestro cuerpo. Al igual que algunas personas pierden el interés por los alimentos que antes les gustaban después de la cirugía bariátrica, quienes toman Ozempic a menudo descubren que ya no les apetece los alimentos ricos en grasas y azúcares, tanto porque su apetito disminuye en general como por los posibles cambios neuronales, dijo Hwang.

“Cuando te dan a elegir entre una ensalada y pollo frito, te resulta más fácil tomar decisiones saludables”, dijo.

Sin embargo, las personas que toman estos medicamentos deben ser conscientes de las complicaciones que pueden derivarse de tener poco o ningún apetito. “Nunca es sano no comer”, dijo Hwang.