

¿Fórmulas mágicas para bajar de peso?: Ni pastillas ni inyecciones

Después de este fin de semana XL por fiestas patrias muchas personas se preguntan cómo bajar esos kilos ganados luego de disfrutar los principales platos de estas celebraciones: Empanadas, choripanes y asados. Lo óptimo para recuperar el peso ideal siempre será adoptar una dieta equilibrada y una rutina de ejercicios que puede ir desde simplemente caminar relajado a lo menos 30 minutos al día hasta desarrollar una rutina de ejercicios elaborada por un profesional.

Dentro de las opciones más utilizadas están el consumo de hierbas, anorexígenos y hasta diuréticos. Existen métodos naturales, que contienen distintos componentes como sen, menta, hinojo y manzanilla. Estos últimos no producen una baja de peso real, ya que tienen efectos más como laxantes o diuréticos (eliminando agua por la orina). Las personas pierden peso, pero con resultados adversos. Dentro de las complicaciones, están

los efectos gastro, cardio y neurotóxicos, apareciendo el desarrollo de arritmias, convulsiones, deshidratación o inclusive dejar de orinar. Si no se pone freno a tiempo a su consumo un paciente puede tener consecuencias más graves como necesitar hospitalización o incluso llevarlo a la muerte.

A veces las personas deciden usar una pastilla o una inyección que ayude a bajar esos kilitos de más. Una alternativa, es la fentermina que es un derivado de anfetamina que es indicado como coadyuvante para el tratamiento a corto plazo de obesidad moderada a severa. El problema se produce cuando se usa sin supervisión médica, teniendo consecuencias como insomnio, crisis hipertensivas o incluso un paro cardiorrespiratorio que puede ser letal. En el uso de diuréticos como furosemida o hidroclorotiazida la baja de peso que



FRANCISCO ÁLVAREZ ROMÁN
Académico de Química y Farmacia, UNAB,
sede Viña del Mar

experimentan las personas se debe a la mayor eliminación de agua a través de la orina. Eso genera muchas complicaciones como deshidratación, arritmias o incluso efectos negativos que no siempre son reversibles como la pérdida de función de los riñones.

Otra opción que lamentablemente está de moda, sobre todo en redes sociales, es Ozempic. Ozempic es una inyección,

cuyo componente es Semaglutida. Este medicamento es usado para el manejo de la diabetes o de pacientes obesos que tengan factores de riesgo cardiovasculares. Regula el apetito, la ingesta calórica y la glicemia, produciendo reducción de peso dentro de sus efectos. El problema surge cuando las personas lo usan sin ninguna supervisión médica. Su administración de

manera irresponsable está asociada a diversos riesgos como, por ejemplo, a una caída en los niveles de azúcar (que puede provocar pérdida de conciencia), complicaciones como pancreatitis, que puede ser mortal; desarrollo de arritmias o incluso desarrollo de cáncer como el de tiroides.

Resumiendo, no existe la fórmula mágica para bajar de peso. La mejor opción siempre será adherir a un estilo de vida saludable y visitar a su médico si es necesario.

No existe la fórmula mágica para bajar de peso. La mejor opción siempre será adherir a un estilo de vida saludable y visitar a su médico si es necesario.