WeightLoss-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/WeightLoss-DatosEnEspanol/  
  
  
Suplementos diet ticos para adelgazar  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu son los suplementos diet ticos para adelgazar y para qu sirven?  
Las formas comprobadas para perder peso son: comer alimentos saludables, reducir las calor as y mantenerse f sicamente activo. Sin embargo, no es f cil hacer estos cambios de estilo de vida, y tal vez se pregunte si tomar un suplemento diet tico le ayudar a a bajar de peso.  
  
Esta hoja informativa describe lo que se conoce sobre la eficacia y la seguridad del consumo de muchos de los ingredientes comunes en los suplementos diet ticos para adelgazar. Quienes venden estos suplementos podr an afirmar que los productos ayudan a bajar de peso porque bloquean la absorci n de grasas o de carbohidratos, reducen el apetito o aceleran el metabolismo. Sin embargo, hay poca evidencia cient fica de que los suplementos para adelgazar funcionan. Muchos suplementos son costosos, algunos podr an interferir con los medicamentos y otros podr an causar da o.  
  
Si est pensando tomar un suplemento diet tico para adelgazar, consulte con un profesional de la salud. En especial, si tiene presi n arterial alta, diabetes, enfermedad card aca u otros problemas m dicos.  
  
  
 Cu les son los ingredientes de los suplementos diet ticos para adelgazar?  
Los suplementos diet ticos para adelgazar contienen muchos ingredientes como hierbas, fibras y minerales en distintas cantidades y combinaciones. Se venden en c psulas, tabletas, l quidos y polvos, y algunos cuentan con docenas de ingredientes.  
  
A continuaci n se describen, en orden alfab tico, los ingredientes m s comunes de los suplementos diet ticos para adelgazar. Usted aprender lo que se conoce de cada ingrediente en cuanto a su eficacia y seguridad de consumo. Sin embargo, es complicado saber si estos ingredientes realmente ayudan a bajar de peso de manera segura. La mayor a de los productos contienen m s de un ingrediente, y los ingredientes pueden funcionar de manera diferente cuando se mezclan.  
  
Tal vez le sorprenda saber que los fabricantes de suplementos diet ticos para adelgazar rara vez llevan a cabo estudios con personas para determinar la eficacia y la seguridad del consumo de sus productos. Cuando se realizan estudios, en general, s lo incluyen a pocas personas que toman el suplemento por unas pocas semanas o meses. Para realmente saber si un suplemento diet tico ayuda a bajar de peso y a mantener el peso despu s de perderlo, se requieren estudios con m s personas y durante un periodo de tiempo m s prolongado.  
  
Ingredientes m s comunes de los suplementos diet ticos para adelgazar  
INGREDIENTE FUNCIONA? ES SEGURO?  
 cido linoleico conjugado (ALC)  
Betaglucanos  
Cafe na  
Calcio  
Capsaicina  
Carnitina  
Cetona de frambuesa  
Chitos n  
Cola (o nuez de cola) (ver la secci n sobre Cafe na)  
Coleus forskohlii  
Cromo  
Extracto de granos de caf verde  
Frijoles blancos/vaina de frijoles  
Fucoxantina  
Garcinia cambogia  
Glucomanano  
Goma guar  
Guaran (ver la secci n sobre Cafe na)  
Hoodia  
Mango africano  
Mate (ver la secci n sobre Cafe na)  
Naranja amarga  
Piruvato  
Probi ticos  
T verde y extracto de t verde  
Vitamina D  
Yerba Mate (ver la secci n sobre Cafe na)  
Yohimbe  
Efedra, un ingrediente prohibido para los suplementos diet ticos  
La efedra (conocida tambi n como m hu ng ) es una planta que contiene sustancias que pueden estimular el sistema nervioso, aumentar la cantidad de energ a que quema el organismo, incrementar la p rdida de peso y disminuir el apetito. En la d cada de los 90, la efedra era un ingrediente popular en los suplementos diet ticos que se vend an para adelgazar y para intensificar el desempe o atl tico. En 2004, la Administraci n de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) prohibi la efedra en los suplementos diet ticos cuando se concluy que no era segura. La efedra puede causar n useas, v mito, ansiedad, alteraciones en el estado de nimo, presi n arterial alta, ritmo cardiaco anormal, apoplej a, convulsiones, ataque cardiaco, e incluso la muerte.  
  
 C mo est n regulados los suplementos diet ticos para adelgazar?  
La FDA es la agencia federal que supervisa los suplementos diet ticos en los Estados Unidos. A diferencia de los medicamentos recetados y los que no necesitan receta m dica, que deben ser aprobados por la FDA antes de que puedan salir al mercado, los suplementos diet ticos no requieren revisi n u autorizaci n por parte de la FDA antes de salir al mercado. Adem s, los fabricantes no tienen que proporcionar pruebas a la FDA de que sus productos son seguros o eficaces antes de venderlos.  
  
Cuando la FDA encuentra un suplemento diet tico que no es seguro, puede sacarlo del mercado o pedirle al fabricante del suplemento que lo retire. La FDA y la Comisi n Federal de Comercio tambi n pueden tomar medidas contra las compa as que realizan afirmaciones falsas en los suplementos sobre la p rdida de peso; que agregan f rmacos a los suplementos; o que indican que los suplementos pueden diagnosticar, tratar, curar o prevenir una enfermedad.  
  
Para informaci n adicional sobre las regulaciones de los suplementos diet ticos, vea la publicaci n de la Oficina de Suplementos Diet ticos, Suplementos diet ticos: lo que debe saber.  
  
 Pueden los suplementos diet ticos para adelgazar ser nocivos?  
Los suplementos para adelgazar, al igual que cualquier otro suplemento diet tico, pueden tener efectos secundarios nocivos y podr an interactuar con los medicamentos recetados o con los que no necesitan receta m dica. Muchos suplementos para adelgazar tienen ingredientes que no han sido probados en combinaci n con otros, y se desconocen los efectos que pueden tener esas combinaciones.  
  
Informe a los profesionales de la salud sobre cualquier tipo de suplemento para adelgazar u otros suplementos que usted toma. Esta informaci n les ayudar a asistirlo para prevenir interacciones de los suplementos y los medicamentos, efectos secundarios nocivos y otros riesgos.  
  
Productos fraudulentos y adulterados  
Desconf e cuando vea suplementos para adelgazar con mensajes tentadores como p ldora m gica para adelgazar , derrita la grasa o pierda peso sin hacer dieta ni ejercicio . Si suena demasiado bueno para ser verdad, es probable que no lo sea. Estos productos tal vez no ayuden a perder peso y podr an ser peligrosos.  
  
Los productos para adelgazar, que se comercializan como suplementos diet ticos est n a veces adulterados con ingredientes de medicamentos recetados o sustancias controladas. Estos ingredientes no aparecen en la etiqueta del producto y podr an hacerle da o. La FDA hace notificaciones p blicas sobre los productos para adelgazar manipulados.external link disclaimer  
  
Interacciones con los medicamentos  
Al igual que la mayor a de los suplementos diet ticos, algunos suplementos para adelgazar pueden interactuar o interferir con otros medicamentos o suplementos que toma. Si usted toma regularmente suplementos diet ticos y medicamentos, aseg rese de dec rselo a su proveedor de atenci n m dica.  
  
Un enfoque sensato para adelgazar  
Los suplementos para adelgazar pueden ser caros y tal vez no sirvan. La mejor forma de perder peso y no volver a aumentar es seguir un plan saludable de comida, reducir calor as y hacer ejercicio con regularidad bajo la orientaci n de los profesionales de la salud que lo atienden.  
  
Adem s, los cambios de estilo de vida que ayudan a bajar de peso tambi n mejoran su estado de nimo y nivel de energ a, y disminuyen su riesgo de enfermedades card acas, diabetes y algunos tipos de c ncer.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.