



¿FUNCIONAN LOS PRODUCTOS QUEMA GRASA?

La idea de consumir algún producto que ayude a eliminar la grasa corporal suena muy atractiva, y esto ha ocasionado que estén disponibles gran cantidad de suplementos dietéticos con este fin. Sin embargo, la evidencia científica de la mayoría de estos suplementos no es suficiente ni convincente.

Frecuentemente se afirma que estos suplementos, generalmente llamados "quema grasa", aumentan el metabolismo de las grasas o el gasto de energía, alteran la absorción de grasa, aumentan la pérdida de peso o aumentan la oxidación de grasa durante el ejercicio. Estos suplementos contienen varios ingredientes, cada uno con su propio mecanismo de acción y se afirma que la combinación de estas sustancias tendrá efectos aditivos. La lista de suplementos de los que se afirma aumenta o mejora el metabolismo de grasas es larga; los suplementos más populares incluyen a la cafeína, carnitina, té verde, ácido linoleico conjugado, forskolina, cromo, kelp y fucoxantina, entre otros.





La carnitina fue comercializada por mucho tiempo como un producto para la pérdida de peso haciendo la afirmación de que incrementa la oxidación de grasas. Sin embargo no hay evidencia de que exista deficiencia de carnitina en la población general o en los atletas, ni de que al aumentar la concentración de carnitina en el cuerpo habrá una reducción en el contenido de grasa corporal. Actualmente hay suficiente evidencia de que no funciona para reducir la grasa corporal.

La mayoría de los productos que se ha demostrado son efectivos para la pérdida de peso contiene ingredientes prohibidos o peligrosos para la salud, como la efedrina. La combinación de efedrina-cafeína-aspirina fue ampliamente utilizada y más efectiva que el uso aislado de estas mismas sustancias, pero también se potencian los riesgos a la salud, llegando incluso hasta infartos, accidentes cerebro-vasculares y la muerte.

Con base en las publicaciones científicas disponibles, solo hay datos de la cafeína y el té verde que respaldan sus propiedades de aumento del metabolismo de las grasas, aunque la disminución de la grasa corporal es muy pequeña y hay que tomar en cuenta la respuesta individual, ya que ambas sustancias pueden tener efectos secundarios en personas susceptibles.

Por ahora, la manera más efectiva y segura de aumentar la oxidación de grasas es el ejercicio.