



OPINIÓN

7 febrero, 2024

El peligro de las populares “pastillas para adelgazar”



Por : Milena Castillo Rojo
Académica de Enfermería en UNAB Sede Viña del Mar

La ansiedad de bajar de peso puede llevar a consumirlas sin la supervisión de un profesional de la salud, lo que provocaría serios riesgos.

Múltiples son las ofertas de medicamentos para adelgazar que encontramos en el mercado y en internet, basta hacer el ejercicio escribiendo “pastillas para adelgazar” en un buscador y se desplegará gran cantidad de información sobre estos productos ¿pero sabemos qué efectos tienen?, ¿a qué riesgos nos exponemos al utilizarlos?

La ansiedad de bajar de peso nos puede llevar a consumirlos sin la supervisión de un profesional de la salud y exponernos a serios riesgos, por lo que es fundamental asesorarse para conocer las contraindicaciones y los efectos secundarios que estos pueden tener.

Los medicamentos utilizados para bajar de peso plantean importantes riesgos para la salud cuando se automedica, pudiendo generar dependencia física, intoxicación, interacciones medicamentosas y resistencia, además de otros efectos como diarrea crónica, estreñimiento, alteraciones metabólicas, hipopotasemia (disminución del potasio en la sangre), arritmia cardíaca; accidente cerebrovascular hemorrágico e isquémico; insuficiencia renal y hepática.

Dentro de este grupo de fármacos podemos distinguir los que actúan a nivel del Sistema Nervioso Central, este grupo de fármacos actúan en el centro regulador del apetito, provocando una reducción de este y otros tipos de fármacos que tienen como finalidad reducir las calorías consumidas, interfiriendo en la absorción de grasas en el intestino. Pero de la misma manera que todos los medicamentos anteriores, las limitaciones existen en los efectos secundarios que producen.

También están los productos adelgazantes que no requieran prescripción médica, muchos de estos productos carecen de estudios o son escasos y, por lo tanto, su efecto y eficacia no están demostradas, entre estos tenemos, productos con efecto diurético, laxantes o estimulantes del sistema nervioso central. Otro grupo destacable son las fibras solubles que pueden aumentar su volumen en el estómago produciendo saciedad y así fomentar el control del peso.

Por todo lo anterior, debemos conocer los riesgos y efectos de los medicamentos y productos para adelgazar, además de asesorarnos por profesionales de la salud que nos puedan informar, orientar y acompañar en el proceso de pérdida de peso tan ansiada.

Hay que recordar que no hay fórmulas mágicas para adelgazar y que ante la avalancha de publicidad sobre estos productos debemos tener una visión crítica de la información e informarnos con las personas adecuadas.