

El Rincón de

Marta Robles

«Algunos reducen el hambre»



Clara Serrano

Endocrinología y nutrición del Hospital Ruber Internacional

¿Suplementos como el inositol y el vinagre de sidra de manzana son una opción a los pinchazos para adelgazar?

Respecto a suplementos como el inositol, existe evidencia razonable de beneficio en mujeres con síndrome de ovario poliquístico y resistencia a la insulina, aunque su efecto adelgazante suele ser modesto. En cuanto al vinagre de sidra de manzana, algunos estudios sugieren que puede disminuir ligeramente los picos de glucosa tras las comidas y aumentar algo la sensación de saciedad, pero los efectos sobre el peso son pequeños y están lejos de los obtenidos con los fármacos modernos para la obesidad.

¿Qué hay del té verde?

Hay que diferenciar entre tomar té verde como bebida y consumir extractos concentrados en cápsulas. Beber varias tazas suele ser seguro para la mayoría de las personas y puede aportar beneficios cardiovasculares y metabólicos modestos. La preocupación surge con algunos extractos concentrados utilizados en suplementos para adelgazar. En dosis elevadas se han descrito casos de toxicidad hepática.

¿Algún alimento estimula la hormona GLP-1?

No existen alimentos capaces de reproducir ese efecto, pero algunos sí pueden potenciar las señales naturales de saciedad, reduciendo la sensación del hambre y ralentizando la digestión.