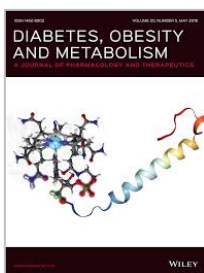


La Eficacia y la Seguridad de las Hierbas Medicinales para Bajar de Peso

A pesar de la gran cantidad de suplementos disponibles, pocos cuentan con estudios que respalden su seguridad y eficacia. En la actualidad no habría pruebas suficientes para recomendar cualquiera de las hierbas medicinales para bajar de peso.



Fuente: Diabetes, Obesity and Metabolism 22(6):891-903

Título original: Effectiveness of Herbal Medicines for Weight Loss: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Autores: Bessell E y colaboradores

Institución: University of Sydney, Sídney, Australia

Introducción

El sobrepeso y la obesidad han alcanzado proporciones epidémicas en todo el mundo, y la prevalencia mundial se ha duplicado desde 1980. La obesidad afecta a casi todos los aspectos de la salud y está fuertemente asociada con diversas enfermedades. Las personas que no pueden reducir el peso de manera satisfactoria con intervenciones de estilo de vida pueden ser candidatos para la farmacoterapia como complemento. No obstante estos medicamentos suelen ser costosos y provocar efectos adversos. Numerosas personas suelen recurrir a los suplementos, que son más fáciles de acceder y pueden tener menos efectos secundarios, como un enfoque alternativo para mantener y perder peso. A pesar de la gran cantidad de suplementos disponibles, pocos cuentan con estudios que respalden su seguridad y eficacia. A diferencia de los medicamentos farmacéuticos que requieren aprobación antes de ser comercializados, no se requieren pruebas clínicas para los suplementos. Numerosos suplementos utilizados para perder peso se basan en hierbas medicinales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve la integración de las hierbas medicinales de probada calidad, seguridad y eficacia en los sistemas nacionales de salud. El objetivo de la presente revisión fue analizar la eficacia y seguridad de las hierbas medicinales para ayudar a perder peso.

Métodos

Se realizaron búsquedas en las bases de datos Medline, Embase, CINAHL y *Web of Science* desde el inicio hasta agosto de 2018. Se incluyeron ensayos aleatorizados que comparaban hierbas medicinales con placebo en sujetos mayores de 16 años con sobrepeso u obesidad, de cualquier género u origen étnico. El sobrepeso y la obesidad se definieron según la clasificación de la OMS de los rangos del índice de masa corporal (IMC). Se excluyeron los estudios que incluían participantes con un IMC < 25 kg/m² o si los participantes incluidos debían necesariamente tener una comorbilidad específica. Esto no excluyó la posibilidad de que los participantes incluidos pudieran haber tenido comorbilidades. Las hierbas medicinales incluían hierbas, materiales a base de hierbas, preparaciones a base de hierbas y productos herbales terminados, que contienen como ingredientes activos partes de plantas o combinaciones según lo definido por la OMS. Se extrajeron las características de cada estudio, incluidos los detalles del estudio, participantes, intervención y medidas de resultado. La seguridad se evaluó entre los grupos de intervención y placebo. Dos revisores evaluaron de forma independiente el riesgo de sesgo de cada estudio. Se realizaron metanálisis para hierbas medicinales con ≥ 4 estudios disponibles. Las diferencias de peso de ≥ 2.5 kg se consideraron clínicamente significativas. Se calcularon las diferencias de medias (DM) o las diferencias de medias estandarizadas (DME) con intervalos de confianza del 95% (IC 95%). La heterogeneidad entre los estudios fue calculada.

Resultados

Un total de 54 estudios con 4331 participantes fueron analizados. La mayoría de los ensayos proporcionaron información limitada sobre el diseño y la metodología del estudio. Las hierbas investigadas con mayor frecuencia fueron *Camellia sinensis* (22%), *Garcinia cambogia* (20%), *Phaseolus vulgaris* (13%) y *Ephedra sinica* (9%). El mismo régimen de estilo de vida se implementó en los grupos de intervención y placebo en cada estudio. Se pidió a los participantes que mantuvieran su dieta habitual en 24 estudios (44%), y se les proporcionó asesoramiento dietético o planes de alimentación para la salud general o pérdida de peso o ambos en 23 estudios (43%). En términos de actividad física, 38 estudios (70%) solicitaron a los participantes que mantuvieran sus niveles habituales, 11 estudios (20%) proporcionaron asesoramiento sobre el ejercicio y 5 estudios (9%) realizaron sesiones de ejercicio para que los participantes asistieran.

Como agente único, solo *Phaseolus vulgaris* resultó en una pérdida de peso estadísticamente significativa en comparación con el placebo, aunque esto no se consideró clínicamente significativo. Seis estudios informaron dosis que van desde 445 mg a 3000 mg diarios de *Phaseolus vulgaris* durante 4 a 13 semanas. De los 7 estudios que investigaron *P. vulgaris* que informaron sobre los efectos adversos, 5 informaron que no hubo efectos adversos relacionados con el tratamiento, y los 2 restantes informaron un aumento de los efectos gastrointestinales, como molestias y flatulencias, en la intervención en comparación con el grupo placebo. Se informó que la flatulencia se resolvió en 1 a 3 días. No se observaron efectos para *Camellia sinensis* o *Garcinia cambogia*. Estadísticamente, pero no clínicamente, se observaron diferencias significativas para las preparaciones combinadas que contienen *C. sinensis*, *P. vulgaris* o *Ephedra sinica*. De las hierbas medicinales probadas en ≤ 3 ensayos controlados aleatorizados, se informó una pérdida de peso estadísticamente y

clínicamente significativa en comparación con placebo para *Irvingia gabonensis*, *Cissus quadrangularis* y *Sphaeranthus indicus* combinados con *Garcinia mangostana*, entre otros, pero estos hallazgos deben interpretarse con cautela debido al pequeño número de estudios, generalmente de mala calidad metodológica, y el informe deficiente de las intervenciones de la hierba medicinal.

La mayoría de las hierbas medicinales parecían seguras para el consumo durante la corta duración de los estudios (frecuentemente ≤ 12 semanas). Se requiere una mayor investigación para determinar el tamaño del efecto, la dosis y la seguridad a largo plazo de las hierbas medicinales.

Conclusión

Si bien los metanálisis demostraron que diversas hierbas medicinales tienen efectos estadísticamente significativos sobre el peso en comparación con el placebo, la pérdida de peso no fue clínicamente relevante. Estas hierbas serían *P. vulgaris* como agente único y preparaciones combinadas que contenían *C. sinensis* o *P. vulgaris*. No se observaron efectos estadísticamente significativos para *G. cambogia*. Actualmente no habría pruebas suficientes para recomendar cualquiera de las hierbas medicinales para la pérdida de peso incluidas en la presente revisión.