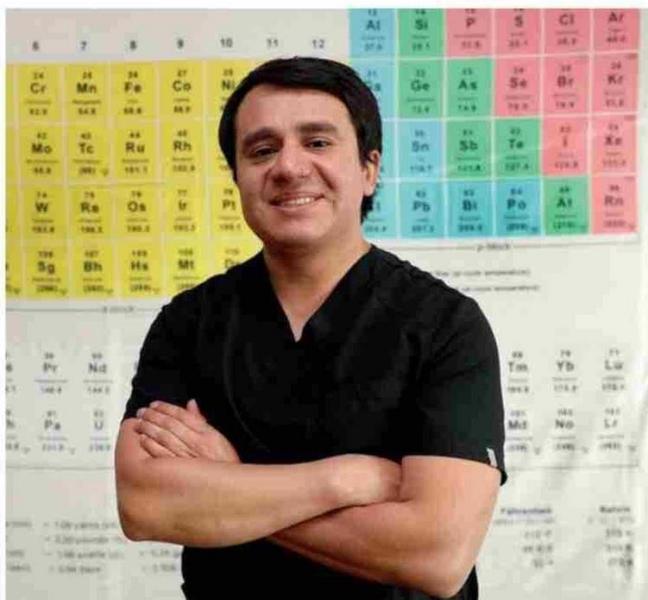


# Entre la moda y el riesgo



**Francisco Álvarez**  
Académico Química y Farmacia U. Andrés Bello, sede Viña del Mar

**E**n tiempos donde las redes sociales influyen incluso en decisiones de salud, urge advertir sobre el uso indiscriminado de suplementos como la creatina y la berberina. Ambos han ganado popularidad por sus supuestos beneficios, pero su consumo sin supervisión puede ser perjudicial.

La creatina, común entre quienes practican deportes, puede mejorar la fuerza y el rendimiento. Sin embargo, mal utilizada, puede provocar molestias estomacales, deshidratación o calambres. Además, algunos productos del comercio informal o que no estén certificados pueden estar contaminados con sustancias peligrosas.

La berberina, por su parte, ha sido erróneamente promovida como el “Ozempic natural” para bajar de peso. Aunque tiene propiedades antiinflamatorias, no existe evidencia sólida en humanos que respalde su uso para adelgazar. Su consumo sin control puede causar náuseas, vómitos o somnolencia.

Frente a esto, es necesario advertir que la creatina y la berberina han caído en una moda que no siempre tiene los beneficios que se buscan.

La salud no debe guiarse por tendencias virales. Siempre es mejor consultar a un profesional capacitado antes de iniciar cualquier tratamiento.