

Fecha: 07-01-2026

Medio: El Líder

Supl. : El Líder

Tipo: Columnas de Opinión

Título: Columnas de Opinión: No hay "milagros" para bajar de peso

Pág. : 6

Cm2: 132,0

VPE: \$ 120.627

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

5.200

15.600

 No DefinidaDINOS LO  
QUE PIENSAS

cronica@lidersanantonio.cl

## No hay “milagros” para bajar de peso

El deseo de bajar de peso rápido ha abierto espacio a una oferta de productos que prometen resultados inmediatos y sin esfuerzo. Esa promesa, además de ser irreal, es peligrosa. Tomar medicamentos o suplementos para adelgazar sin supervisión médica puede desencadenar crisis hipertensivas, taquicardia, arritmias y aumentar el riesgo de infarto o accidente cerebrovascular. La salud mental también se ve afectada: ansiedad, insomnio, irritabilidad, pánico, depresión e incluso ideas suicidas.

La amenaza se intensifica cuando estos productos interactúan con anticoncep-

tivos, antihipertensivos o antidepresivos. Puede fallar la anticoncepción o aumentar el riesgo de trombosis; precipitar colapsos cardiovasculares; o generar agitación y convulsiones. En el mercado informal, la situación es crítica: falsificaciones, etiquetas engañosas, metales pesados y sustancias prohibidas circulan sin control, con potencial de causar daño hepático y renal. La ciudadanía necesita herramientas simples: comprar solo en farmacias y canales autorizados, verificar el registro ISP, desconfiar de promesas “exprés” y exigir etiquetado en español con composición clara. Y, sobre todo,

comprender que el manejo del peso exige un abordaje integral: alimentación equilibrada, actividad física, apoyo profesional y seguimiento.

La salud no admite atajos. Elegir evidencia por sobre la inmediatez es un acto de responsabilidad personal y colectiva. Evitar el mercado informal no es solo prudencia: es prevención de daños graves.

**Francisco Álvarez**  
académico  
**Química y Farmacia**  
**U. Andrés Bello**