

Uso de suplementos

Es preocupante el uso indiscriminado de suplementos como la creatina y la berberina.

En 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 certificado pueden estar contaminados con sustancias peligrosas y, evidentemente, generar un problema de salud grave para la persona que lo consume.

La berberina, por su parte, ha sido erróneamente promovida como el "Ozempic natural" para bajar de peso, y así lo han adquirido muchas personas con esa finalidad. Según el académico de Química y Farma-

Es necesario advertir que la creatina y la berberina han caído en una moda que no siempre tiene los beneficios que se buscan.

cia de la Universidad Andrés Bello, Francisco Álvarez, aunque tiene propiedades antiinflamatorias, no existe evidencia sólida en humanos que respalde su uso para adelgazar. Su consumo sin control puede causar náuseas, vómitos, somnolencia, entre otras dificultades para el

organismo.

Frente a esto, es necesario advertir a la población que utiliza estas sustancias, que la creatina y la berberina han caído en una moda que no siempre tiene los beneficios que se buscan. Por el contrario, hay que ser cuidadoso con su consumo para evitar alguna dificultad.

3903261

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