LITORALPRESS

Fecha: 11-07-2025
Medio: La Estrella de Antofagasta
Supl. : La Estrella de Antofagasta
Tipo: Noticia general
Título: **Moda y riesgo**

Pág. : 9
Cm2: 61,8
VPE: $ 51.164

Tiraje: 6.200
Lectoría: 28.739
Favorabilidad: No Definida

Moda y riesgo

Señor director:
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. 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.

Francisco Álvarez, UNAB