

1. ¿Qué es la obesidad y el sobrepeso?

La obesidad y el sobrepeso son condiciones caracterizadas por la acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud. Se clasifican según el Índice de Masa Corporal (IMC):

- **Sobrepeso:** IMC entre 25 y 29.9
 - **Obesidad grado I:** IMC entre 30 y 34.9
 - **Obesidad grado II:** IMC entre 35 y 39.9
 - **Obesidad grado III (mórbida):** IMC $\geq$ 40
-

2. ¿Por qué se produce la obesidad y el sobrepeso?

- Exceso de calorías provenientes de alimentos ultraprocesados
 - Bajo gasto energético (sedentarismo)
 - Disbiosis intestinal
 - Resistencia a la insulina y leptina
 - Desequilibrio hormonal (cortisol, estrógenos, insulina)
 - Estrés crónico y falta de sueño reparador
-

3. Alimentos que producen obesidad y sobrepeso:

- Azúcares refinados: jugos, gaseosas, postres, dulces
- Harinas blancas y carbohidratos ultraprocesados
- Snacks industriales y embutidos
- Aceites vegetales refinados (soya, girasol, maíz, canola)

 **Los aceites vegetales promueven inflamación crónica** por su alto contenido de ácidos grasos omega-6 desequilibrados. Inhiben la oxidación de grasa, aumentan la resistencia a la insulina y promueven adipogénesis.

 **Recomendación:** Usar grasa de cerdo para cocinar, rica en ácido oleico (como el aceite de oliva), estable al calor, sin compuestos tóxicos al freír.

4. Consecuencias de la obesidad y sobrepeso en la salud:

- Hipertensión arterial, dislipidemia, aterosclerosis
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad del hígado graso no alcohólico
- Apnea del sueño, asma
- Cáncer (colon, mama, endometrio)

- Artrosis, dolor crónico, infertilidad

5. Nutrientes con mayor evidencia científica:

Nutriente	Mecanismo de acción	Dosis recomendada	Duración
CLA (ácido linoleico conjugado)	Estimula la oxidación de ácidos grasos, reduce la lipogénesis, modula PPAR γ , mejora la saciedad	3-4 g/día	12-24 sem
L-carnitina	Facilita el transporte de ácidos grasos a la mitocondria para su conversión en ATP	1000-2000 mg/día	≥10 sem
Cromo (polinicotinato)	Mejora la captación de glucosa y la sensibilidad a la insulina	200-400 mcg/día	≥12 sem
Magnesio	Disminuye cortisol, regula insulina, modula AMPK y mejora la función mitocondrial	300-400 mg/día	Continuo
Omega-3 (EPA/DHA)	Inhibe mediadores inflamatorios (IL-6, TNF- α), mejora metabolismo lipídico	1000-2000 mg/día	Continuo

6. Plantas similares a los agonistas de GLP-1:

Planta	Mecanismo similar a GLP-1	Dosis recomendada	Tiempo de uso
Berberina	Activa AMPK, mejora la sensibilidad a la insulina, reduce glucosa, suprime el apetito, estimula secreción natural de GLP-1	500 mg 2-3 veces/día	≥12 sem
Garcinia cambogia	Inhibe ATP-citrato liasa, disminuye síntesis de grasa, aumenta serotonina, mejora saciedad	500-1000 mg antes de comer	≥8-12 sem
Gymnema sylvestre	Bloquea receptores del gusto dulce, mejora secreción de insulina, estimula péptidos incretinas	400-600 mg/día	≥10 sem
Morus alba (hoja de morera)	Inhibe enzimas digestivas (alfa-glucosidasas), reduce absorción de glucosa postprandial y promueve saciedad	500 mg antes de comidas	≥10 sem

Fármacos agonistas de GLP-1 (referencia clínica): - Liraglutida (Saxenda®, Victoza®) - Semaglutida (Ozempic®, Wegovy®) - Dulaglutida (Trulicity®)

Efectos secundarios graves de los agonistas GLP-1 farmacéuticos: - Pancreatitis aguda - Riesgo de tumores de células C tiroideas - Vómitos, náuseas persistentes - Cólicos intestinales severos - Riesgo de obstrucción intestinal (ileo) - Interacciones con otros medicamentos por vaciado gástrico retardado

Las plantas con acción similar representan una alternativa natural, más segura y gradual, ideal para quienes desean evitar efectos adversos graves.

7. Esquema de tratamiento integral:

Fase inicial (0-3 meses): - CLA + L-carnitina + Cromo + Berberina + Garcinia

Fase media (4-6 meses): - Magnesio + Omega-3 + Gymnema + Morus alba

Mantenimiento: - CLA + Omega-3 + Fitoterapia puntual + Dieta y ejercicio

8. Recomendaciones adicionales:

-  Dieta antiinflamatoria: frutas, verduras, legumbres, grasas saludables
 -  Actividad física regular: caminata, HIIT, fuerza muscular
 -  Dormir 7-8 horas, evitar pantallas antes de dormir
 -  Reducir café, azúcar y alimentos proinflamatorios
 -  Apoyo emocional, entorno positivo y metas alcanzables
 -  **Prebióticos:** plátano verde, alcachofa, ajo, cebolla, avena
-

Conclusión:

La obesidad es una condición compleja pero reversible con intervenciones naturales, basadas en evidencia. Nutrientes y fitoterapia seleccionada, acompañados de hábitos saludables, pueden activar el metabolismo, reducir la inflamación y mejorar la calidad de vida de forma sostenible.