ESTO NO ES UNA RECETA NI CONSEJO MÉDICO. Es un mapa de evidencia para entender qué funciona y qué es humo. Los fármacos GLP-1 son de prescripción y seguimiento médico.

Un mapa de evidencia, no un quemagrasas.

Lo que de verdad ayuda a **comer menos**, lo que es humo (y por qué), y la única palanca potente. La fibra y la proteína ayudan algo; casi todos los quemagrasas son ruido, y alguno tiene riesgo; lo único que apaga el apetito de verdad es un fármaco con receta.

EL MAPA EN UNA MIRADA

AYUDA, PERO POCO

Fibra soluble
saciedad, comer menos

Proteína
el saciante natural

HUMO · EFECTO NULO O ÍNFIMO

Garcinia · Café verde
CLA · L-carnitina

Sinefrina · Cromo
cetonas · 5-HTP · berberina

LA PALANCA · CON RECETA

GLP-1
semaglutida, tirzepatida

15 a 23 kg
fármaco, no suplemento

Lo que ayuda sin receta es **modesto y casi gratis** (proteína, fibra, dormir). Los quemagrasas son dinero tirado. La palanca de verdad es un **fármaco**, y se decide con tu médico.

EL VEREDICTO, SUPLEMENTO A SUPLEMENTO · el detalle

SUPLEMENTO	LO QUE PROMETE	EVIDENCIA REAL	VEREDICTO
Fibra soluble glucomanano, psyllium	*Saciedad, comer menos*	Saciedad **real**; sobre el peso, **-0,2 kg** (no significativo)	AYUDA
Proteína	*El saciante natural*	Baja la grelina, sube la saciedad (GLP-1, PYY, CCK)	AYUDA
Garcinia (HCA)	*Bloquea y quema grasa*	**-0,88 kg** (irrelevante) + casos de daño hepático	HUMO
Café verde	*Quema grasa sin dieta*	Estudio **retractado**; multa de la FTC por fraude	HUMO
CLA	*Reduce la grasa corporal*	**-0,70 kg**; encima empeora algunos lípidos	HUMO
L-carnitina	*Quema grasa*	**-1,3 kg**, y el efecto se desvanece con el tiempo	HUMO
Sinefrina naranja amarga	*Termogénico*	Peso **cero**; sube la tensión arterial	HUMO + RIESGO
Cromo, cetonas, 5-HTP	*Control del apetito*	Efecto **mínimo o nulo** en humanos	HUMO
Berberina	*"Ozempic natural"*	Efecto modesto; mecanismo distinto (no es un GLP-1)	NO ES OZEMPIC

Ayuda : efecto real pero modesto sobre la saciedad **Humo** : efecto nulo o ínfimo; alguno con riesgo

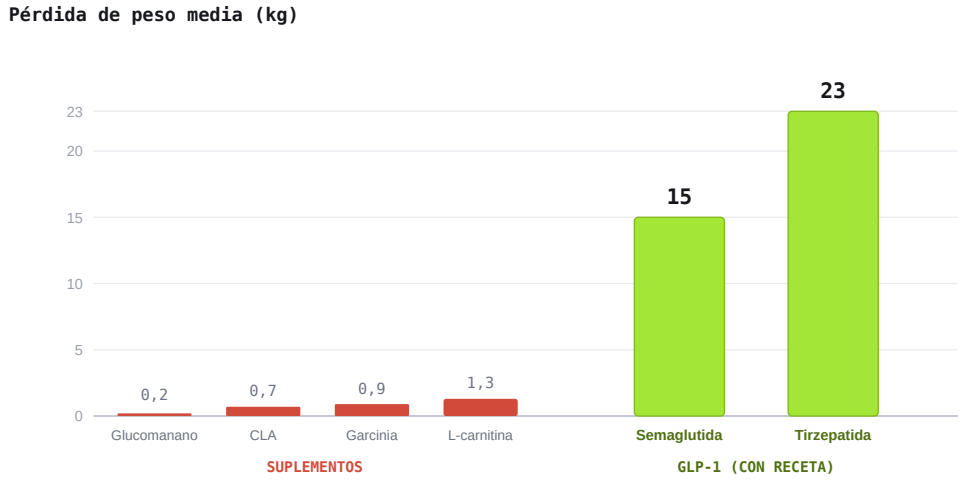
Las cifras son la **diferencia media frente a placebo** en metaanálisis. Casi todos los quemagrasas mueven menos de 1,5 kg, o sea ruido. La fibra y la proteína ayudan a la **saciedad**, no derriten grasa: son herramientas de una dieta, no pastillas.

La única palanca que de verdad apaga el hambre: los GLP-1.

La semaglutida (Wegovy, Ozempic) y la tirzepatida (Mounjaro, Zepbound) suprimen el apetito **desde el cerebro**. Pero son **fármacos con receta** y seguimiento, no suplementos, y el peso vuelve al dejarlos.

15-23
KG EN LOS ENSAYOS

EL ABISMO: SUPLEMENTOS VS GLP-1



Las cuatro barras de la izquierda son los quemagrasas; las dos de la derecha, los GLP-1. Estudios y poblaciones distintas; ilustra el orden de magnitud, no una comparación directa. Fuentes: SURMOUNT-5 y STEP.

EL ORDEN SENSATO · sin gastar en humo

1. **Lo gratis primero.** Proteína suficiente en cada comida, fibra soluble (con agua, antes de comer) y dormir bien. Mueven la saciedad más que cualquier cápsula de la estantería.
2. **Olvida los quemagrasas.** Garcinia, café verde, CLA, L-carnitina, cetonas, sinefrina: dinero tirado, y alguno con riesgo (hígado, tensión).
3. **Si es obesidad, el médico.** La palanca real existe y es un GLP-1 con receta y seguimiento. Esa decisión se toma en consulta, no en la tienda.

LA CONVERSACIÓN QUE IMPORTA

Lleva este mapa a tu médico.

Si tu situación es de **obesidad**, los GLP-1 (semaglutida, tirzepatida, y orales como el orforglipron) suprimen el apetito de verdad, con **15 a 23 kg** en los ensayos. Pero son fármacos con receta, con efectos adversos (sobre todo digestivos) y seguimiento, y el peso **vuelve si se dejan**: es un tratamiento crónico, no un atajo.

Antes de gastar en suplementos, recuerda: ningún quemagrasas de venta libre apaga el apetito; la garcinia tiene casos de daño hepático y la sinefrina sube la tensión; el café verde se sostuvo en un fraude retractado; y la berberina no es Ozempic natural.

Y lo más útil casi no cuesta dinero: proteína, fibra y **dormir**, porque dormir poco dispara el hambre al día siguiente.

SABER MÁS EN KRECE

La guía GLP-1 →
Ozempic, Wegovy, Mounjaro y la familia entera

Berberina: el mito →
Por qué no es "Ozempic natural"

Protocolo de obesidad →
La pérdida de peso con evidencia, paso a paso

Aviso legal. Este documento es material informativo y educativo elaborado por KRECE. No constituye consejo médico, diagnóstico ni tratamiento, ni una recomendación para iniciar, suspender o modificar ningún suplemento o medicación. Las cifras citadas proceden de metaanálisis y ensayos clínicos sobre poblaciones distintas y no constituyen una pauta personalizada; el manejo del apetito y del peso debe individualizarse con un profesional sanitario. Los fármacos GLP-1 son de prescripción y seguimiento médico. Algunos suplementos tienen interacciones o riesgos relevantes (por ejemplo hepatotoxicidad o aumento de la tensión arterial). No abandones ni inicies un fármaco por tu cuenta. KRECE no se responsabiliza del uso que se haga de esta información.