

## Hydroxycut: ¿Qué es? ¿Funciona? sus precauciones y mucho más

**ANTES**



**DESPÚES**



La frustración por la falta de resultados a la hora de perder peso de las dietas y los programas de ejercicios, a menudo es el factor motivador para que las personas consideren el uso de suplementos como el Hydroxycut. Las afirmaciones son que puede perder casi 11 libras en solo 60 días combinados con una dieta baja en calorías. Si agrega un programa de ejercicio moderado, debería poder perder aproximadamente 4 libras en ocho semanas.

Hydroxycut tiene un marketing impresionante para vender sus productos. Afirman ser la marca de suplementos de pérdida de peso número uno durante más de 20 años. Según su página web, se han vendido más de 100 millones de botellas. Otras declaraciones incluyen que Hydroxycut realmente funciona y está respaldado por la ciencia. La marca hace algunos reclamos sorprendentes, pero eso no significa que todos sean válidos.

El suplemento se vende en línea o se compra fácilmente sin receta en farmacias o tiendas de comestibles. Antes de decidirse a utilizar Hydroxycut o cualquier otro suplemento para perder peso, es importante conocer el producto, los ingredientes, los posibles beneficios y los riesgos.

### ¿Qué es Hydroxycut?

Hydroxycut es una marca registrada que representa a muchos productos comercializados para perder peso. Cada producto tiene una mezcla diferente de ingredientes. Según Melissa Majumdar, MS, RD, CSOWM, LDN, CPT, y Portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética, la mayoría de los ingredientes se anuncian para perder peso, pero no están respaldados por una investigación que muestre la pérdida de peso real.

La mayoría de los suplementos, incluido Hydroxycut, contienen mezclas herbarias y patentadas para mejorar la pérdida de peso. Las "mezclas patentadas" son una forma elegante de comercializar ingredientes combinados para obtener mejores resultados, pero no del todo exactos. Si una etiqueta contiene una mezcla patentada, eso significa que la empresa no tiene que desglosar la cantidad específica de cada ingrediente. Entonces, realmente no sabe lo que está obteniendo con estos productos combinados para perder peso.

Se han realizado investigaciones sobre algunos ingredientes individuales, como la cafeína, que muestran un posible beneficio para la pérdida de peso. De hecho, los estudios indican que la mayoría de los ingredientes funcionan mejor individualmente y no se combinan en una mezcla patentada donde la dosis sigue siendo desconocida. Si está considerando Hydroxycut, tenga en cuenta que no todos los ingredientes individuales han sido investigados para la eficacia de la pérdida de peso.

Hydroxycut promueve varios tipos de productos para perder peso, entre los que se incluyen la mejora de calidad superior, orgánica, no estimulante y para deportes. También están disponibles en pastillas, cápsulas, batidos e incluso gomitas masticables. Parece que hay una mezcla especial de Hydroxycut para todos, pero ¿funciona y es seguro?

## ¿Cómo funciona?

**Hydroxycut afirma que puede ayudar a las personas a perder 4,5 veces más peso que la dieta y el ejercicio solo.** La marca indica que los ingredientes clave para la pérdida de peso, incluido un extracto de café llamado [C. canephora robusta](#), ayudan a lograr estos resultados.

El ingrediente activo principal en Hydroxycut es la cafeína. Si bien se sabe que la cafeína aumenta la tasa metabólica en reposo entre un 7 y un 15 por ciento durante cuatro horas, esto puede o no contribuir a la pérdida de peso, según Majumdar.

Algunas personas también son [sensibles a la cafeína](#) y experimentan temblores, [ansiedad](#), náuseas e [insomnio](#). Aquellos que consumen cafeína de forma regular pueden desarrollar una tolerancia al ingrediente y no experimentar ningún beneficio.

Otro ingrediente activo en el Hydroxycut es la [garcinia cambogia](#), un extracto vegetal que contiene ácido hidroxycítrico (HCA). Aunque la investigación se ha realizado sobre los beneficios potenciales que el HCA puede tener sobre el apetito, no se ha demostrado que ayude a perder

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

---

peso, dice Majumdar.

La cafeína puede ayudarle a perder peso, pero consumir demasiado es peligroso

## ¿Funciona?

No hay estudios en humanos que muestren la eficacia del Hydroxycut, según Majumdar.

El sitio web Hydroxycut menciona un pequeño estudio de investigación sobre el extracto de café, uno de los ingredientes individuales de su producto, y el posible efecto sobre la pérdida de peso. El estudio incluyó a 50 personas que sí perdieron peso con extracto de café en una dieta insípida baja en calorías. Sin embargo, este estudio aún no se ha publicado en una revista revisada por pares.

La Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS, por sus siglas en inglés) indica que la garcinia cambogia tiene poco o ningún efecto sobre el peso corporal y tiene algunos problemas de seguridad, según Majumdar.

La conclusión es que se necesitan más estudios para demostrar la efectividad y la seguridad de los ingredientes individuales enumerados en Hydroxycut para perder peso.

## Ingredientes

Hydroxycut produce una serie de suplementos para perder peso con diferentes ingredientes, dice Majumdar. La mayoría de ellos contienen cafeína, hierbas y otras mezclas patentadas.

Aunque la cafeína se considera el principal ingrediente activo, la siguiente lista incluye otros ingredientes que se encuentran en Hydroxycut:

- Cafeína
- Cromo
- Potasio
- Magnesio
- Garcinia Cambogia
- Extracto de *Gymnema sylvestre* (hoja)
- Lecitina de soja enriquecida con fosfatidilserina
- Yohimbina
- Pimienta de cayena
- Té hydroxy, (extracto de té verde, extracto de té blanco, extracto de té oolong, extracto de jengibre, cetona de frambuesa, quercetina dihidratada)
- Extracto de hoja de manto de señora (*Alchemilla vulgaris*)
- Extracto de hoja de olivo (*Olea europaea*)

- Extracto de Komijn (semilla de comino) (*Cuminum cyminum*)
- Extracto de hoja de menta (*Mentha longifolia*)
- Concentrado de fruta de acerola
- Extracto de [fruta de goji](#)
- Extracto de [fruta de arándano](#)
- Extracto de semilla y fruta de granada.

El Hydroxycut, tomado en las cantidades diarias recomendadas por la etiqueta, contiene 600 miligramos de cafeína. La ingesta recomendada diaria promedio de cafeína en los Estados Unidos es de 168 a 280 miligramos, dice Majumdar.

Hydroxycut se formuló originalmente utilizando efedra como ingrediente clave. La efedra es un poderoso estimulante y fue prohibida por la Administración de Drogas y Alimentos ([FDA](#)) en 2004 porque causó efectos secundarios graves. El producto tuvo que reformularse antes de volver a colocarse en el mercado como un suplemento para perder peso.

### ¿Es seguro?

Los suplementos que incluyen Hydroxycut **no están regulados** por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Sin embargo, hay ocasiones en que la FDA se involucra en la revisión de suplementos si los problemas de salud pública son una preocupación. Varios suplementos, incluido Hydroxycut, se indicaron en casos graves de salud, incluidas algunas muertes.

Hydroxycut fue retirado voluntariamente del mercado en mayo de 2009 debido a la toxicidad hepática (envenenamiento del hígado). Hydroxycut fue posteriormente reformulado y comercializado, dice Majumdar.

### ¿Qué es lo que se sabe sobre el Hydroxycut?

Hydroxycut **no es un suplemento seguro en este momento**. Se ha indicado como un factor que contribuye a varias condiciones de salud, incluida la rhabdomiolisis, la toxicidad hepática, las convulsiones, los problemas cardiovasculares y más. En este momento, no se comprende bien cuál de los ingredientes de Hydroxycut es problemático y si hay un efecto de dosis-respuesta a Hydroxycut.

Según Garcumdar, se indicó que la *Garcinia cambogia* estaba asociada con **efectos secundarios negativos**, como:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Síntomas del tracto respiratorio superior
- Síntomas gastrointestinales

- Manía
- Daño hepático.

Un informe de un caso publicado en Hospital Pharmacy indicó que una mujer de 18 años de edad sin antecedentes clínicos significativos presentaba arritmia ventricular potencialmente mortal (latidos cardíacos anormales) después de aproximadamente 10 días de uso de **Hydroxycut Gummies**.

El *Journal of Medical Case Reports* publicó un caso que involucró a una mujer de 65 años de edad que desarrolló un síndrome de vasoconstricción cerebral reversible (RCVS) dos semanas después de comenzar a tomar el suplemento para la pérdida de peso Hydroxycut. El RCVS es un síndrome caracterizado por el estrechamiento de las arterias cerebrales que causa dolor de cabeza severo y problemas neurológicos.

Se publicó un caso en el *Journal of Military Medicine*, donde tres soldados del Ejército de los EE. UU. Desarrollaron rabdomiólisis por esfuerzo después de usar Hydroxycut. La rabdomiólisis por esfuerzo o inducida por el ejercicio es la descomposición del músculo por el esfuerzo físico extremo. Parece que los soldados estaban tomando dosis extremadamente altas de cafeína y mezclas de estimulantes contenidas en Hydroxycut, lo que se indicó como un factor que contribuye a su diagnóstico.

En general, determinar la seguridad de los suplementos es difícil porque no están regulados por la FDA, como los alimentos y los medicamentos. Eso significa que la seguridad y la calidad del suplemento no están reguladas, ni se comprueba la consistencia de los ingredientes con la etiqueta de información de los suplementos, dice Majumdar.

### ¿Se debe tomar Hydroxycut?

Majumdar recomienda encarecidamente no usar Hydroxycut.

Junto con los cambios en la nutrición, la actividad física y la modificación del comportamiento, las personas pueden perder peso sin tomar suplementos. A veces se recomienda la orientación de médicos como dietistas registrados (DR).

Algunos DR tienen capacitación avanzada y experiencia especializada en la pérdida de peso. Los dietistas registrados acreditados como Especialistas Certificados en Obesidad y Control de Peso (CSOWM) pueden ser una gran ayuda si usted está luchando con la pérdida de peso, sugiere Majumdar.

Según Majumdar, dependiendo de su peso y comorbilidades, algunas personas también pueden calificar para medicamentos para perder peso aprobados por la FDA. Estos serían recetados por un médico especializado en la pérdida de peso y pueden incluir:

- [Orlistat](#) (Xenical, Alli)
- Lorcaserina ([Belviq](#))
- Fentermina-topiramate (Qsymia)
- Naltrexona-bupropion (Contrave)
- Liraglutida ([Saxenda](#))

## Consideraciones

Hydroxycut es un popular suplemento para perder peso, pero no necesariamente la mejor opción para su salud. Según los expertos en control de peso, hay mejores maneras de perder peso que tomando suplementos. Aprender a comer mejor, hacer ejercicio y cambiar su estilo de vida son métodos seguros y efectivos para perder peso. Es posible que desee considerar obtener ayuda de un médico o dietista registrado que se especialice en la pérdida de peso. Perder peso es un gran objetivo, pero se recomienda hacerlo de la manera correcta y mantenerse saludable durante todo el proceso.

### Referencias:

Drayton A. Hammond, PharmD, MBA, BCPS et al. Taquicardia ventricular precipitada por el uso del suplemento dietético Hydroxycut Gummies. Hospital Pharmacy Journal, 2015. [DOI: 10.1310/hpj5007-615](https://doi.org/10.1310/hpj5007-615).

Administración de Alimentos y Medicamentos. [Toxicidad hepática tras el consumo de suplemento dietético](#). Hydroxycut, Junta de Evaluación de Riesgos para la Salud, 2009.

Gregory L Cvetanovich et al. Síndrome de vasoconstricción cerebral reversible en un paciente que toma citalopram e Hydroxycut: reporte de un caso. Diario de informes de casos médicos, 2011. [DOI: 10.1186 / 1752-1947-5-548](https://doi.org/10.1186/1752-1947-5-548).

Melinda L. Carol. Suplementos dietéticos para la pérdida de peso con hidrocortico: un factor que contribuye al desarrollo de la rhabdomiolisis por esfuerzo en tres soldados del Ejército de EE. UU. Medicina militar, Volumen 178, Número 9, 2013. [DOI: 10.7205 / MILMED-D-13-00133](https://doi.org/10.7205/MILMED-D-13-00133).

Tse-Ling Fong MD et al. Hepatotoxicidad debida a Hydroxycut: una serie de casos, The American Journal of Gastroenterology, 2010. [DOI: 10.1038 / ajg.2010.5](https://doi.org/10.1038/ajg.2010.5).