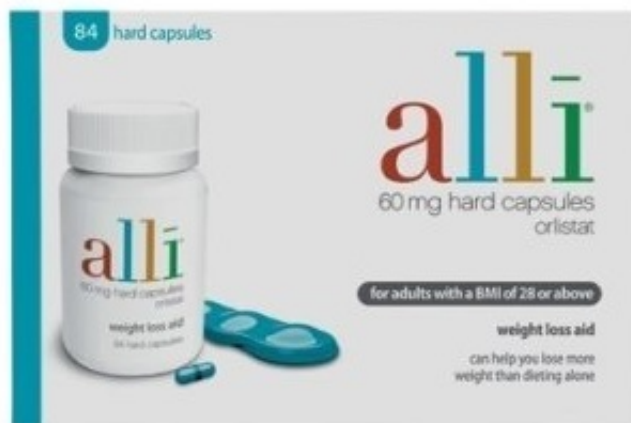


Alli: qué es, cómo funciona, efectos secundarios y más

¿Qué es Alli?



Alli es la única píldora de dieta sin receta aprobada por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) para perder peso. El producto está ampliamente disponible en muchas farmacias y mercados. Sin embargo, esta píldora para la pérdida de peso tiene algunos efectos secundarios y de seguro querrá saber si esta píldora es segura para usted.

¿Cómo funciona Alli?

Alli es la marca de un medicamento llamado orlistat. Si el nombre de ese medicamento le suena familiar, es posible que lo haya visto asociado con una píldora de pérdida de peso recetada llamada Xenical. Alli contiene 60 mg del medicamento orlistat y no requiere receta. Por otra parte, Xenical contiene 120 mg de orlistat y requiere una receta de su proveedor de atención médica.

Alli (orlistat) es un "inhibidor de lipasa". Esto significa que funciona impidiendo que su cuerpo absorba parte de la grasa que está en su comida. Usted toma la píldora antes de comer cada comida y funciona en sus intestinos para eliminar aproximadamente el 25% de la grasa que usted consumió.

Entonces, ¿a dónde va la grasa? El exceso de grasa se elimina de su cuerpo en las heces. Sin embargo, eso no significa que usted puede comer alimentos grasos cuando tome Alli. **El medicamento solo se debe usar mientras consume una dieta balanceada y baja en grasa.**

Efectos secundarios de Alli

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

<http://foromed.com>

Si está considerando tomar Alli para perder peso, debe comprometerse con una dieta baja en calorías y baja en grasas.

Eso significa que comerá menos del 30% de sus calorías diarias totales de grasa y no comerá ninguna comida que contenga más de 15 gramos de grasa. Muchos usuarios de Alli que se quejan de los efectos secundarios los experimentan en respuesta a una comida rica en grasas.

Pero incluso con una dieta cuidadosa, algunos usuarios de Alli pueden tener problemas.

De acuerdo con los Institutos Nacionales de Salud (NIH), algunos de los efectos secundarios más comunes de Alli implican cambios en sus deposiciones. Los ejemplos incluyen:

- Heces aceitosas o blandas
- Una necesidad urgente de ir al baño
- Manchas de grasa en la ropa interior
- Gases
- Dolor de estómago
- Dificultad para controlar sus movimientos intestinales

Los efectos secundarios generalmente se experimentan en las primeras semanas de tomar la píldora. Si todos los efectos secundarios continúan más allá de ese punto, debe hablar con su médico.

También debe asegurarse de comprar Alli de un proveedor de prestigio y controlar el paquete cuidadosamente antes de tomar el medicamento. En los Estados Unidos, en el 2014, hubo episodios de alteración del producto que dieron lugar a un retiro voluntario de las píldoras de dieta. Ahora, Alli vuelve al mercado con un paquete actualizado que facilita ver si se ha abierto la botella.

¿Alli es efectiva?

La respuesta depende de una serie de factores, incluido su compromiso con una dieta baja en calorías y un programa de ejercicios. Alli puede aumentar la cantidad de peso que pierde, pero si no se apega al plan de alimentación, probablemente no perderá peso y si no hace ejercicio de manera regular, el peso probablemente no se mantendrá en niveles óptimos.

Cuando los investigadores estudiaron la pérdida de peso con orlistat, vieron resultados mixtos. Por ejemplo, en un estudio citado por GlaxoSmithKline (la compañía que fabrica Alli), el medicamento ayudó a 26 pacientes a perder el 5,6% de su peso corporal total en tres meses. Eso suena genial. Pero en otro [estudio](#) publicado, los investigadores siguieron a más de 100,000 usuarios de orlistat durante tres años y descubrieron que, aunque los pacientes perdieron aproximadamente 2 libras por mes en los primeros meses, no mantuvieron una pérdida de peso significativa a largo plazo.

¿Debería tomar Alli?

El hecho de que Alli esté disponible para todos, no significa que sea un buen tratamiento para perder peso para todos.

Según la FDA, Alli está aprobado para su uso en adultos con sobrepeso junto con una dieta baja en calorías y baja en grasas, y un programa de ejercicios. La píldora no es una solución fácil para perder peso, pero puede ayudar a algunas personas a perder más peso y mejorar su salud.

Si está pensando en tomar Alli para bajar de peso, hable con su médico antes de tomar el medicamento. No se requiere receta, pero hay ciertos pacientes que no deben tomar orlistat, incluidas pacientes embarazadas, personas con colestasis, síndrome de malabsorción, anorexia nerviosa, bulimia, diabetes, cálculos renales, pancreatitis o enfermedad de la vesícula biliar o tiroidea. Su médico es la mejor persona para determinar si el producto es seguro para usted y cómo perder peso podría mejorar su salud.