

## EL CONFESIONARIO MÉDICO: PRODUCTOS MILAGRO.

Por: Dra. M. Abigail Rojas Ronquillo

Hola amigos, estamos en pleno verano y muchos queremos deshacernos de los kilos de más para no vernos como molote en la playa. Hemos escuchado de muchos productos que nos prometen resultados sorprendentes, sin dieta ni ejercicio; existen otros que aseguran curar la diabetes, la presión alta, ¡vaya! Hasta los hay que dicen quitar los jiones, juanetes, “frialdad de la vejiga”, y ya mero la calvicie, al mismo tiempo. Hace 1 mes fue noticia nacional la muerte de una joven madre de 24 años en Monterrey, debido al consumo de uno de estos productos milagrosos, llamado AVITIA COBRAX; ella intentaba perder algunos kilos ganados en su reciente embarazo y, desafortunadamente, perdió la vida.

Ahí les va la pregunta truculenta, ¿de quién es la culpa? No soy quien, para juzgar, pero les dejo 2 ideas: 1.- *“El que practica el engaño no morará en mi casa; el que habla mentiras no permanecerá en mi presencia.”* (Sal 101:7); Entonces como dice la sabiduría popular “Tanto peca el que mata la vaca, como el que le agarra la pata”. La responsabilidad de los efectos que producen estos “medicamentos milagro” no sólo es de quien los produce, promociona o vende; si no también de quien los compra y consume. Aunque se presenten como 100% naturales, no hay que olvidar que las plantas pueden tener efectos buenos, y también malos.

De 2010 a la fecha la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) ha decomisado más 4,500,000 de unidades de “productos milagro”, y cerrado más de 2,600 sitios de internet relacionados a su publicidad y venta. Sólo alrededor de 300 de estos productos cuentan con registro sanitario como suplementos alimenticios; la mayoría se venden sin siquiera intentar su evaluación y permiso por esta entidad gubernamental. Y siendo México el 2º lugar a nivel mundial en el consumo de estos productos, es algo alarmante. Así que nos lanzamos a preguntarle a los feligreses de la diócesis de Tuxpan ¿qué duda tienes sobre los “productos milagro” que no te has atrevido a confesar? y esto fue lo que nos dijeron:

### **NARR: ¿ES SEGURA DE TOMAR LA SEMILLA DE BRASIL PARA BAJAR DE PESO? ¿EN QUÉ DOSIS?**

**Dra. Abby.** Excelente producto para iniciar nuestras preguntas y respuestas NARR. La semilla del Brasil (*Bertholletia excelsa*) no sólo NO es segura para uso, si no que desde 2015 se prohibió el uso y venta debido a sus altos índices de TOXICIDAD. ¿Te hace bajar de peso? Un poco, si, pero por que induce un estado de “envenenamiento” que puede ser mortal. Este incluye Selenosis (intoxicación por Selenio) ya que una sola semilla contiene 165% de la dosis diaria recomendada para un adulto. La selenosis se caracteriza por la pérdida de pelo (cabeza, pestañas, cejas, etc.), debilitamiento y ruptura de las uñas; mal aliento, diarrea, náusea, lesiones en la piel, manchas y caída de los dientes; anomalías del sistema nervioso como hormigueos, disminución de la sensibilidad, temblores, debilidad muscular, dolor de cabeza, convulsiones, aumento del colesterol e infarto cardíaco, aumento del riesgo de padecer diabetes mellitus, insuficiencia renal, dificultad respiratoria, taquicardia, hipotensión arterial, inconciencia y muerte. Por si todo lo anterior fuera poco, esta semilla tiene uno de los niveles de radioactividad más altos conocidos en alimentos, debido a sus elevadas concentraciones de Radio y Bario; por lo que la semilla de Brasil produce cáncer, mutaciones y malformaciones congénitas. Y, por último, la cerecita del pastel, contiene Aflatoxinas; estas producen vómitos, dolor abdominal, hinchazón de los pies, alteraciones hepáticas (cirrosis y hepatitis), convulsiones y malformaciones fetales. O sea, ya nada más falta que también tenga

la culpa del desfalco de Duarte. En muy pocos países se permite su uso (como Alemania), donde la dosis máxima permitida es una semilla diaria, pero el consumo promedio al día por persona es de 0.1 semillas. Aquí en México es ilegal.



*a. Semilla del Brasil.*

### **JCDLM: ¿EN REALIDAD FUNCIONA LA CHÍA?**

**Dra. Abby.** Pues a lo mejor te sorprendes JCDLM, pero la respuesta es SI. La chía (Salvia hispánica) es uno de los alimentos conocidos con mayor concentración de ácidos grasos omega 3 y 6 (ácidos grasos buenos); también contiene vitamina B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, calcio, hierro, magnesio, fósforo y zinc. Son ricas en fibra y no se conocen efectos tóxicos de su uso. La COFEPRIS permite su venta y consumo sin alertas. Claro que, como todo en esta vida, no se debe de abusar, ya que el consumo frecuente y/o de grandes cantidades nos puede producir algunos efectos indeseables. Efectos como hipoglucemia (baja peligrosa del azúcar en sangre), ya que la semillas al hidratarse producen mucílago (gel insípido), que se solidifica en el interior del estómago y disminuye la absorción de los carbohidratos (harinas y azúcares); este mismo mecanismo es el que produce una sensación de saciedad (estar lleno de la panza) con el que se promociona su venta para bajar de peso. Puede también producir diarrea, y no se recomienda su uso en personas por problemas gastrointestinales; sin embargo, sí no se toman suficientes líquidos cuando se consumen alimentos ricos en fibra se puede producir, en cambio, constipación intestinal (estreñimiento). Algunas personas han sufrido de hipotensión (presión baja de la sangre) durante su uso, pero se desconoce el mecanismo que lo ocasiona. Por último, las personas que son alérgicas a los cacahuates, nueces y almendras no deben de consumir chía, ya que también pertenece al grupo de los frutos secos. No olviden que si quieren bajar de peso la alimentación sana y el ejercicio jamás serán reemplazados por un montón de semillas de chía, utilícenla sólo como parte de una buena alimentación.



*b. La chía es un fruto seco con varias utilidades en la salud.*

### **DASG: ¿LA MORINGA FUNCIONA?**

**Dra. Abby.** ¡ay la bendita moringa DASG! Aquí te traigo la mera verdad científica sobre esta planta. Popularmente se cree que la moringa (*Moringa oleífera*), puede tratar más de 300 enfermedades diferentes, pero la realidad es que sólo se han comprobado propiedades antimicrobianas y antioxidantes, equivalentes a las de otras plantas (como el chacloco). La Universidad Tecnológica de Sonora ha conducido múltiples estudios sobre la moringa, y la cultivan para su investigación; encontrando así que el uso prolongado de la planta puede tener efectos tóxicos y producir daños hepáticos, renales, hipertrofia (crecimiento) de bazo y timo, alteración en pruebas de sangre, genotoxicidad (daño en el material genético) y efectos anticonceptivos no deseados (esterilidad, infertilidad). Las sustancias tóxicas encontradas están presentes principalmente en la raíz y corteza, mientras que la hoja es posiblemente la más segura para su consumo, por lo que es la única porción de la planta que la COFEPRIS permite comercializar. Siempre vigilando la salud, efectos secundarios, y evitando su uso prolongado. ¡Aah, por cierto! NO EXISTE ninguna evidencia científica que compruebe que disminuye los niveles de glucosa (azúcar) en los pacientes diabéticos, así que, si se las ofrecen para eso, es un fraude.



*c. En México sólo está permitido el uso de la hoja de moringa, no el resto de la planta.*

### **JDRT: ¿A POCO EL NONI ES MUY BUENO?**

**Dra. Abby.** Pues de olor no JDRT (quien lo haya tenido cerca sabe que apesta horrible). Lo cierto es que si, es muy bueno. El noni (*Morinda citrifolia*) es una planta que se usa medicinalmente desde hace más de 2000 años en casi todos los continentes. Existen muchos estudios sobre este arbusto y se ha encontrado que tiene propiedades inmunomoduladoras (mejora las defensas), antimicrobianas, antioxidantes y anticancerosas; SI, eso último no es vacile. Se encontró en estudios que el jugo de noni podía disminuir la vascularidad (arterias) en tumores de mama humanos *in vitro*. Es rico en vitamina C, esteroides, fenoles y otros activos que le dan estas propiedades. Se puede utilizar toda la planta, pero los beneficios descritos aparecen con el uso de la pulpa o jugo del fruto. En México la COFEPRIS permite solo la comercialización y consumo de la fruta, no del resto del arbusto. En los últimos 10 años ha tenido 4 reportes médicos de toxicidad hepática en Europa, pero sólo uno de los casos fue comprobado. Pero antes de que se me emocionen y salgan corriendo a comprar 3 costales de noni, es necesario decirles que, en 2006, una revisión hecha por investigadores del Instituto de Biología Farmacéutica de la Universidad de Basilea, en Suiza, concluyó que aún no se cuenta con datos clínicos confiables sobre buena parte de las propiedades terapéuticas que se le atribuyen; la información científica disponible no permite validar los usos y la seguridad del empleo del noni, porque la mayoría fueron estudios farmacológicos que se quedaron en etapas tempranas de investigación y no se han probado en humanos. Al mismo tiempo, las investigaciones toxicológicas que declaran la seguridad de su consumo son insuficientes, y aun no conocemos las dosis y vías de administración idóneas. Y ya para terminar les comento que este fruto tropical (parecido a la guanábana) sube los niveles de glucosa en sangre, por lo que NO es recomendable su uso en diabéticos.



*d. Fruto del Noni.*

### **AMS: ¿ES CIERTO QUE CONSUMIR GLUTATIÓN ES NECESARIO PARA LA SALUD? ¿ES CIERTO QUE SOLO EL PRODUCTO “IMMUNOTEC” LO CONTIENE?**

**Dra. Abby.** querida AMS, el glutatión es un péptido (pedazo de proteína) super importante para la salud humana ya que juega un papel vital en la inmunidad, la eliminación de restos de medicamentos, la antioxidación celular; así como un papel fundamental en numerosas reacciones metabólicas como la

síntesis ADN, proteínas, prostaglandinas, el transporte de aminoácidos y la activación de enzimas. A pesar de todo lo anterior, debo decirte que el IMMUNOCAL, y otros productos de la marca IMMUNOTEC, son un fraude. La COFEPRIS informó desde 2014 que este producto es “un fraude publicitario, que viola la ley”, y ha intentado retirarlo del mercado desde entonces; cosa que se ha dificultado ya que su comercialización se realiza de persona a persona y no en establecimientos o internet. ¿Sí el glutatión es tan bueno porque IMMUNOTEC es un fraude? Simple: el glutatión lo produce el cuerpo humano en el hígado, no hay necesidad de consumirlo. Debido a su estructura molecular es imposible su administración por vía oral, ya que el ácido gástrico lo “deshace”. Y por si ocurriera algún milagro, soportara el ácido gástrico y se pudiera absorber, el glutatión está presente en TODOS los alimentos, no existe necesidad de consumirlo en tabletas. Aguas amigos, que los defensores del IMMUNOCAL están re-locos y lo defienden como si fuera su mamacita. Durante años se han negado a aceptar esta evidencia científica y te lo van a querer vender como a \$1000 o \$1500 el frasco, vaya hasta hacen convenciones anuales, sin importarles que regulación sanitaria los ande buscando.



e. El Immuncal, de Immunotec, es un fraude.

### JMA: ¿QUÉ EFECTOS TIENE EL USO PROLONGADO DE HERBALIFE?

**Dra.Abbey.** ¡uff, JMA! Me alegra que me preguntes esto. Durante mucho tiempo me he opuesto fuertemente en la práctica médica al uso de productos de HERBALIFE, OMNILIFE, y otros similares, ya que existen toneladas de investigaciones científicas que comprueban lo dañinos que son para la salud, Lamentablemente son productos que tienen registro sanitario y tienen permitida la venta en este país y más de 80 países alrededor del mundo. Su catalogación como suplemento dietético (en esa clasificación ganaron su registro sanitario en México) evita los rigurosos controles sanitarios que les supondría una catalogación como producto farmacológico. Uno de los principales efectos secundarios de su uso prolongado es la toxicidad hepática (hepatitis colestásica), que es sobre el que existen más estudios; pero también se ha relacionado con aparición de fibroquistes mamarios, hipertensión arterial sistémica, infartos cardiacos y derrames cerebrales. En la actualidad cuentan con alertas de riesgo sanitario en Colombia, Argentina, España, Israel, Islandia, Suiza y 17 países más. En México, aunque su venta es legal, la COFEPRIS ha alertado que “los beneficios prometidos por estos productos pueden no ser los recibidos”. México el país # 2 en ventas de HERBALIFE a nivel mundial, es impactante la cantidad de gente que lo vende y consume; pero más impactante es como la gente se niega a aceptar los resultados de los estudios

científicos y los defiende a capa y espada. La evidencia está al alcance de la mano, aquí les dejo sólo 1, de los muchos estudios: <http://www.redalyc.org/pdf/1993/199317374009.pdf>



*f. Los productos de Herbalife producen daño severo en el hígado.*

## **DMRR: ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR INFORMACIÓN SOBRE ESTAS “MEDICINAS MILAGROSAS”?**

**Dra. Abby.** excelente pregunta DMRR, es importante informarnos bien antes de consumir este tipo de productos; de una fuente confiable y segura. El mejor lugar para hacer esto en la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS). Si desean denunciar u obtener información de algún producto pueden ingresar a <http://www.cofepris.gob.mx> > tramites y servicios > denuncia sanitaria; también pueden llamar al Centro de Atención telefónica al [01-800-033-5050](tel:01-800-033-5050) de lunes a viernes de 8:30 a 18:00 horas. Pueden también contactarlos por e-mail en [contactociudadano@cofepris.gob.mx](mailto:contactociudadano@cofepris.gob.mx). La Farmacopea Herbolaria de los Estados Unidos Mexicanos (FHEUM) contiene toda la información necesaria sobre plantas y sus usos medicinales aprobados y probados, pueden encontrarla en internet en <http://www.farmacopea.org.mx>. Pueden también checar el *Acuerdo Por El Que Se Determinan Las Plantas Prohibidas O Permitidas Para Tés, Infusiones, Aceites Vegetales Comestibles Y Suplementos Alimenticios* en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/a1512993.html>



*g. La COFEPRIS es la encargada de supervisar y regular la venta de medicamentos y suplementos alimenticios.*

¡Este artículo no fue milagroso, pero si nos ayudó con muchas dudas! No olviden enviarnos sus preguntas y sugerirnos temas sobre otras enfermedades en <https://www.facebook.com/ElConfesionarioMedico> o al correo [ab2y\\_74@hotmail.com](mailto:ab2y_74@hotmail.com). Hasta el mes que viene, y no olviden acudir a su médico.