

ARKO NOTICIAS

GARCINIA CAMBOGIA Y CONTROL DE PESO



Descripción botánica

La **garcinia cambogia** es un árbol perenne que crece en el sur de la India y pertenece a la familia botánica de las clusiáceas.

Posee una corona redondeada y ramas relativamente caídas u horizontales.

Sus hojas son de color verde oscuro, brillantes y opuestas. Posee de tres a cuatro flores naranjas rojizas que crecen juntas. Su fruto, grande y generalmente globular y aplastado, posee profundas ranuras verticales que definen unos 6 a 8 lóbulos romos.

Usos tradicionales

El fruto de la **garcinia cambogia** es muy apreciado como condimento en ciertas zonas costeras del sur de la India proporcionando a sus platos un particular sabor ácido.

En lo que respecta a su utilización terapéutica, se ha venido utilizando tanto el extracto crudo como la corteza del fruto, en el primer caso para facilitar la digestión y en el segundo por sus propiedades astringentes y antisépticas, así como para el alivio de problemas intestinales y reumatismo.

Parte activa

La corteza seca del fruto contiene un 30% de Ácido (-) hidroxycítrico. Químicamente, este ácido (A.H.C) es muy similar al ácido cítrico presente en las distintas frutas de la familia de los cítricos, aunque en un porcentaje mucho menor, siendo la **garcinia cambogia** la especie vegetal que destaca por tener el mayor contenido de AHC.



Mecanismo de acción del AHC

Aunque el AHC no empezó a ser conocido hasta 1994, las investigaciones sobre dicho ácido se remontan a más de 30 años cuando se estudió en profundidad los aspectos fisiológicos del AHC.

En estos estudios, el (-)A.H.C produjo una inhibición de la síntesis de la grasa en cultivos celulares del hígado humano y en el hígado de ratas vivas que habían recibido este componente oralmente o por inyección.

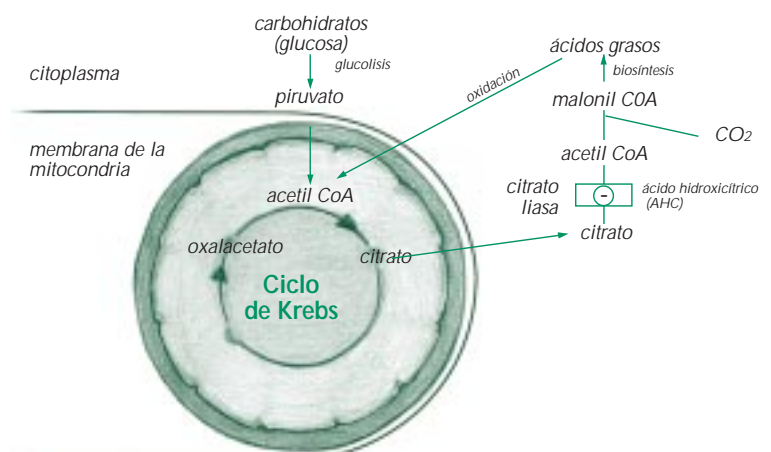
Asimismo, durante dichas investigaciones, pudo demostrarse que la inclusión de AHC en la dieta de los animales test se producía una notable supresión del aumento de peso en ratas jóvenes en crecimiento, además de tender a comer menos.

El gran interés suscitado por el AHC reside en su múltiple mecanismo de actuación, así como en la ausencia de efectos secundarios.

La acción del AHC produce un incremento en la síntesis y almacenamiento de glucógeno, **reduciendo el apetito y la ganancia de peso.**

a) Reducción de la conversión de carbohidratos en grasa

El AHC induce una reducción de la conversión de carbohidratos en grasa gracias a su acción inhibitoria de la ATP-citrato liasa, enzima que convierte el citrato en ácidos grasos y colesterol, primer paso para la síntesis de grasa en el organismo. Este bloqueo se traduce en un aumento de la síntesis y almacenamiento de glucógeno (en hígado, músculos e intestino delgado).



Mecanismo de acción

b) Control del apetito

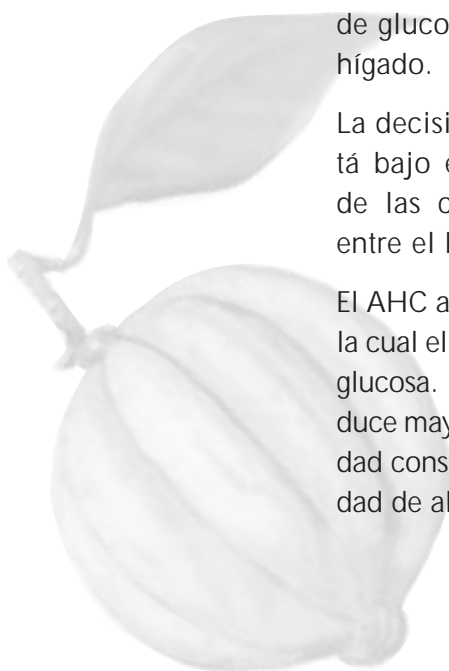
Una de las funciones principales del hígado es asegurar que la sangre posea continuamente unas concentraciones adecuadas de glucosa (azúcar) como combustible energético del cerebro. El cerebro no puede quemar grasa o proteínas, sólo glucosa. El primer paso en este proceso es la gluconeogénesis, en el que, la glucosa se forma a partir del ácido pirúvico.

La glucosa fabricada de nuevo puede después ser liberada en el torrente sanguíneo o almacenada como reserva de energía en forma de glucógeno para su posterior utilización.

Así, cuando los niveles (almacenes) de glucógeno en el hígado son bajos (después del ayuno o durante el hambre), se tiende a comer gran cantidad de alimento para sentirse satisfecho o lleno, sensación que se obtiene cuando se alcanzan los niveles adecuados de glucosa o glucógeno en el hígado.

La decisión de comer más está bajo el control fisiológico de las conexiones nerviosas entre el hígado y el cerebro.

El AHC aumenta la velocidad a la cual el hígado puede fabricar glucosa. Esto significa que produce mayor sensación de saciedad consumiendo menor cantidad de alimento.



TOLERANCIA

El AHC es un componente natural que ofrece una serie de ventajas frente a otros productos existentes para la pérdida de peso. Al no actuar sobre el sistema nervioso central no es estimulante, es decir, no interfiere en el sueño, ritmo cardíaco ni tensión arterial.

Estudios de toxicidad llevados a cabo en animales, han demostrado que la DL50 (dosis letal para el 50% de los animales tratados) era superior a 2000 mg/kg para la administración intraperitoneal y superior a 4000 mg/kg para la administración oral. Se pudo demostrar que el citrato y el AHC ofrecían un perfil de seguridad similar.



CONCLUSIÓN

La revisión de los estudios realizados ponen de manifiesto la utilidad de la garcinia cambogia en el marco del sobrepeso. Procura una mayor energía y un efecto saciante, evitando además que los carbohidratos procedentes de la alimentación (frutas, verduras y azúcares) se transformen en grasa.