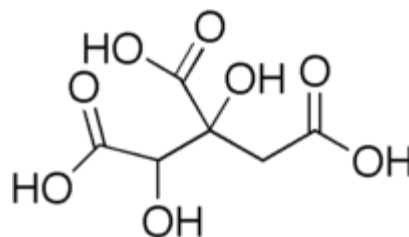


GARCINIA CAMBOGIA
Julio 2012



Descripción

Vegetal nativo de la India cuyos frutos contienen ácido hydroxicitrico (HCA).

Se ha propuesto que el HCA puede ayudar al descenso de peso por inhibición de la lipogénesis modulando la enzima ATP citrato liasa, responsable de la conversión del citrato a acetil-coenzima A y en última instancia la síntesis de ácidos grasos.

Se ha teorizado también sobre la posible mejora de la resistencia durante el ejercicio por el incremento de la oxidación de ácidos grasos, así como la supresión del apetito.

Beneficios Postulados y Grados de Evidencia

Condición	Fuerza de la Evidencia	Observaciones
Descenso de peso	Débil	Escasos estudios con resultados contradictorios
Aumento de la resistencia al ejercicio	Insuficiente	No hay ensayos clínicos
Disminución del apetito	Débil	Escasos estudios

Seguridad y Efectos Adversos

No existen informes específicos sobre la seguridad	Publicado un informe reportando dos casos de hepatotoxicidad
Otros efectos	Sin evidencia de efectos adversos en cantidades recomendadas – posibles efectos laxantes

Dosis

Las presentaciones comerciales recomiendan 1,5 gramos diarios divididos en 3 tomas iguales.

Biodisponibilidad

No se han publicado estudios acerca de la biodisponibilidad de las presentaciones comerciales.

Referencias

1. Heymsfield SB, Allison DB, Vasselli JR, Pietrobelli A, Greenfield D, Nunez C. Garcinia cambogia (hydroxycitric acid) as a potential antiobesity agent. *JAMA* 1998;280(18):1596–1600.
2. Pittler MH, Ernst E. Dietary supplements for body-weight reduction: a systematic review. *Am J Clin Nutr*. 2004;79:529–536.
3. Onakpoya I, Hung SK, Perry R, Wider B, Ernst E. The Use of Garcinia Extract (Hydroxycitric Acid) as a Weight loss Supplement: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Clinical Trials. *J Obes*. 2011;2011:509038.
4. Mattes RD, Bormann L. Effects of (-)-hydroxycitric acid on appetitive variables. *Physiol Behav*. 2000;71:87–94.
5. Ohia SE, Opere CA, LeDay AM, Bagchi M, Bagchi D, Stohs SJ. Safety and mechanism of appetite suppression by a novel hydroxycitric acid extract (HCA-SX) *Mol Cell Biochem*. 2002;238:89–103.
6. Roy S, Shah H, Rink C, Khanna S, Bagchi D, Bagchi M, Sen CK. Transcriptome of primary adipocytes from obese women in response to a novel hydroxycitric acid-based dietary supplement. *DNA Cell Biol*. 2007;26:627–639.
7. Kolodziejczyk J, Masullo M, Olas B, Piacente S, Wachowicz B. Effects of garcinol and guttiferone K isolated from *Garcinia cambogia* on oxidative/nitrative modifications in blood platelets and plasma. *Platelets*. 2009;20:487–492.
8. Amin KA, Kamel HH, Abd Eltawab MA. Protective effect of *Garcinia* against renal oxidative stress and biomarkers induced by high fat and sucrose diet. *Lipids Health Dis*. 2011;10:6.
9. Roongpisuthipong C, Kantawan R, Roongpisuthipong W. Reduction of adipose tissue and body weight: effect of water soluble calcium hydroxycitrate in *Garcinia atroviridis* on the short term treatment of obese women in Thailand. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2007;16:25–29.
10. Lobb A (14 April 2009). "Hepatotoxicity associated with weight-loss supplements: a case for better post-marketing surveillance". *World J. Gastroenterol*. 15 (14): 1786–7