



## BERBERINA

### PUNTOS CLAVE:

- La berberina es un compuesto de color amarillo brillante derivado de varias plantas (entre ellas el agracejo europeo y el sello de oro) y se utiliza desde hace tiempo en la medicina tradicional china y en la medicina ayurvédica para tratar trastornos digestivos y afecciones inflamatorias.
- La berberina ayuda a regular la manera en que el cuerpo procesa el azúcar de la sangre. También sirve como apoyo para disminuir el riesgo cardiovascular, a través de la reducción de los niveles de colesterol "malo" y triglicéridos, además de tener efectos antiinflamatorios y ser un antibacteriano natural.

### BERBERINA Y SALUD

La berberina es un compuesto de color amarillo brillante derivado de varias plantas (entre ellas el agracejo europeo y el sello de oro) y se utiliza desde hace tiempo en la medicina tradicional china y en la medicina ayurvédica para tratar problemas como trastornos digestivos y afecciones inflamatorias. Actualmente se conocen múltiples beneficios de la berberina, entre los que se incluyen:

#### Control de Glucosa

La berberina puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir los niveles de glucosa en sangre, lo que la convierte en una opción valiosa para personas con resistencia a la insulina o diabetes tipo 2.

La ingesta de alrededor de un gramo por día de berberina puede ayudar a bajar los niveles de azúcar en sangre en personas diabéticas, en algunos casos tan eficazmente como ciertos medicamentos hipoglucemiantes.

#### Salud cardiovascular

Hay estudios que muestran tomar berberina por vía oral, sola o con otros ingredientes, puede ayudar a reducir el colesterol total, el colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por su siglas en inglés), también conocido como colesterol "malo") y los niveles de triglicéridos en personas con colesterol alto. También puede ayudar a disminuir la presión arterial, tanto sistólica como diastólica, y la inflamación.

#### Síndrome Metabólico

A través de su función sobre la mejora del perfil lipídico y el apoyo sobre la mejora de la sensibilidad a la insulina, el consumo de berberina puede beneficiar a personas con síndrome metabólico.

#### Salud digestiva

La berberina tiene propiedades antimicrobianas que pueden ayudar en el tratamiento de infecciones gastrointestinales. Hay estudios que muestran que agregar berberina por vía oral a los tratamientos que se usan comúnmente para tratar la infección por *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) puede funcionar tan bien como otros tratamientos más fuertes aceptados para esta condición.

#### Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP)

Algunas investigaciones afirman que la berberina puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre tanto como la metformina, que se indica en algunos casos para prevenir la diabetes en mujeres con SOP. También puede mejorar los niveles de colesterol en comparación a este fármaco, ayudar a controlar los niveles triglicéridos altos, y disminuir los niveles de testosterona e índice cintura-cadera en mujeres con SOP.

### SUPLEMENTOS

La berberina es un compuesto multifacético que, como se ha descrito anteriormente ofrece numerosos beneficios para la salud, que van desde ayudar a mejorar la salud metabólica hasta apoyar la salud cardiovascular y mejora de la salud digestiva. Si bien los alimentos ricos en berberina brindan una forma natural de aumentar su ingesta, los suplementos son una opción conveniente para quienes buscan consumir dosis más altas. En el mercado, existen diversos suplementos con berberina, por lo cual, te recomendamos que antes de consumirla, revises las etiquetas de los productos para que puedas elegir un suplemento que se adapte a tus necesidades con berberina 100% pura en las dosis adecuadas, además de siempre consultar con tu profesional de la salud antes de iniciar su consumo.

La información presentada en este artículo de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un profesional de la salud. Si tienes interés o preguntas acerca del uso de suplementos dietéticos, antes de consumirlos, te recomendamos que consultes a tu médico ya que es la persona adecuada para darte una recomendación de consumo de acuerdo a tu caso particular.

#### Referencias:

- Asbaghi, O., Ghanbari, N., Reiner, Ž., Amirani, E., Hallajzadeh, J., Mirsafaei, L., & Asemi, Z. (2020). The effect of berberine supplementation on obesity parameters, inflammation and liver function enzymes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical nutrition ESPEN*, 38, 43-49.
- Hu, Y., Ehli, E. A., Kittelsrud, J., Ronan, P. J., Munger, K., Downey, T., ... & Davies, G. E. (2012). Lipid-lowering effect of berberine in human subjects and rats. *Phytomedicine*, 19(10), 861-867.
- Medline plus. Berberina. [actualizado en 2024]. Disponible en URL: [https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/1126.html#:~:text=Niveles%20altos%20de%20colesterol%20u%20otras%20grasas%20\(l%C3%ADpidos\)%20en%20la,en%20personas%20con%20colesterol%20alto](https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/1126.html#:~:text=Niveles%20altos%20de%20colesterol%20u%20otras%20grasas%20(l%C3%ADpidos)%20en%20la,en%20personas%20con%20colesterol%20alto).
- Noh, J. W., Jun, M. S., Yang, H. K., & Lee, B. C. (2022). Cellular and molecular mechanisms and effects of berberine on obesity-induced inflammation. *Biomedicine*, 10(7), 1739.
- Xiong, P., Niu, L., Talaei, S., Kord-Varkaneh, H., Clark, C. C., Gäman, M. A., ... & Zhang, J. (2020). The effect of berberine supplementation on obesity indices: A dose-response meta-analysis and systematic review of randomized controlled trials. *Complementary therapies in clinical practice*, 39, 101113.