

Qué son y cómo funcionan

Los llamados **GLP-1** son fármacos inyectables de prescripción nacidos para la diabetes tipo 2 y hoy también aprobados para la obesidad. Imitan a hormonas que tu intestino libera al comer. **Ozempic** y **Wegovy** son semaglutida; **Mounjaro** es tirzepatida, que actúa sobre dos dianas a la vez.

Principio activo	Marca	Indicación	Cómo es
Semaglutida	Ozempic	Diabetes tipo 2	Agonista GLP-1 · 1 vez/semana
Semaglutida	Wegovy	Obesidad / sobrepeso	Misma molécula, dosis mayor
Semaglutida	Rybelsus	Diabetes tipo 2	Versión en pastilla (oral)
Liraglutida	Victoza / Saxenda	Diabetes / obesidad	Agonista GLP-1 · diario
Tirzepatida	Mounjaro	Diabetes / obesidad	Doble diana GIP + GLP-1 · semanal

Cómo actúan en tu cuerpo



Menos hambre

Actúan en el cerebro reduciendo el apetito y los pensamientos sobre comida.



Más saciedad

Enlentecen el vaciado del estómago: te llenas antes y durante más tiempo.



Mejor azúcar

Ayudan al páncreas a regular la glucosa solo cuando hace falta.

Beneficios demostrados

✓ Pérdida de peso notable

Con semaglutida, de media ~15% del peso en algo más de un año (ensayo STEP). Con tirzepatida, hasta ~20% a dosis altas (ensayo SURMOUNT).

✓ Control de la diabetes

Mejoran de forma marcada el azúcar en sangre; fue su uso original.

✓ Protección cardiovascular

En personas con riesgo, la semaglutida ha reducido eventos como el infarto (ensayo SELECT).

✓ Menos esfuerzo de fuerza de voluntad

Al bajar el apetito, comer menos deja de ser una lucha diaria.

Los contras a tener en cuenta

Ningún fármaco es solo beneficios. Los GLP-1 tienen **efectos adversos** y un riesgo que nos importa especialmente en nutrición: **perder músculo además de grasa**. Conocerlos permite prevenirlos.



EL PUNTO CLAVE EN NUTRICIÓN

Pérdida de masa muscular

Qué ocurre

Cuando se pierde peso rápido, parte de lo que se va **no es grasa, sino músculo**. Con los GLP-1, distintos estudios estiman que **una cuarta parte o más** del peso perdido puede ser masa magra si no se interviene.

Por qué importa

El músculo sostiene tu metabolismo, tu fuerza y tu salud a largo plazo. Perderlo **baja tu gasto en reposo** y favorece recuperar el peso después.

Cómo protegerlo

Proteína suficiente en cada comida y **entrenamiento de fuerza** 2-3 veces por semana. Es la mejor defensa, y donde un profesional marca la diferencia.

Otros efectos secundarios



Digestivos (lo más común)

Náuseas, vómitos, diarrea o estreñimiento, sobre todo al subir la dosis. Suelen mejorar con el tiempo.



Pérdida de apetito excesiva

Comer muy poco puede dejar carencias de proteína, vitaminas y minerales.



Cálculos en la vesícula

La bajada rápida de peso puede favorecer su aparición.



Efectos raros pero serios

Pancreatitis. Vigilancia médica si hay dolor abdominal intenso y persistente.



No son para todo el mundo. Están contraindicados con antecedente personal o familiar de cierto cáncer de tiroides (carcinoma medular) y deben valorarse con cuidado en embarazo, pancreatitis previa u otros casos. **La indicación es siempre médica.**

Qué hacer al dejar la medicación

La gran pregunta: **¿qué pasa al dejarlo?** Sin un plan, el apetito vuelve y es muy frecuente **recuperar buena parte del peso**. La fase de salida es tan importante como el tratamiento.



El efecto rebote es real. En los estudios, al suspender el fármaco de golpe, las personas recuperaron **cerca de dos tercios del peso perdido en un año** (extensión del ensayo STEP). No es falta de voluntad: el cuerpo recupera el apetito que el fármaco frenaba. Por eso la salida debe **planificarse**.

El plan de salida, paso a paso

1 Retirada gradual y guiada
La decisión de bajar dosis o suspender es médica. Hacerlo poco a poco ayuda a que el apetito no se dispare de golpe.

2 Hábitos consolidados antes de salir
Llega a la retirada con tu alimentación y tu rutina ya asentadas, no improvisando al final.

3 Proteína y fuerza como pilares
Mantener músculo es lo que sostiene el metabolismo y evita recuperar grasa. Innegociable durante y después.

4 Acompañamiento nutricional
El seguimiento profesional en la fase de salida es lo que más diferencia mantener el resultado de recuperarlo.

Los 4 pilares para mantener el resultado



Proteína en cada comida
1,2-1,6 g por kg de peso al día, repartida, para conservar músculo.



Entrenamiento de fuerza
2-3 sesiones semanales: el estímulo que le dice al cuerpo que conserve el músculo.



Comida real y saciante
Verdura, proteína y fibra para sentirte lleno sin depender del fármaco.



Seguimiento regular
Revisiones para ajustar a tiempo y no esperar a recuperar el peso.