

Berberine: Usos, beneficios, suplementos y efectos secundarios

Por [Lenore Cangeloso](#)

Contribuidor

Revisado médicamente

[Melina Jampolis, M.D.](#) Dieta / Nutrición

Las comisiones que ganamos de los enlaces de socios en esta página no afectan a nuestras opiniones o evaluaciones. Nuestro contenido editorial se basa en una investigación exhaustiva y orientación del [Consejo Asesor](#) de [Salud de Forbes](#).



Creativo Getty

Tabla de contenidos

- [Qué es Berberine?](#)
- [Usos bereberinos](#)
- [Posibles beneficios bereberes](#)
- [Cómo llevar a Berberine](#)
- [Efectos secundarios bereberes](#)

Mostrar más

Berberine es un químico natural que se encuentra en muchas plantas, incluyendo la planta de uva de Oregón y la cúrcula de árboles. Mientras que la investigación preliminar sugiere que la berberina puede ser beneficiosa para una variedad de problemas de salud como azúcar en sangre alta, diabetes, colesterol alto y presión arterial alta, se necesitan ensayos clínicos humanos rigurosos adicionales para confirmar estas afirmaciones.

Sigue leyendo para obtener más información sobre los usos de berberine, beneficios potenciales y efectos secundarios, así como las formas disponibles del suplemento.

Qué es Berberine?

Berberine tiene una larga historia de uso en los sistemas de medicina tradicional, como [Ayurveda](#) y la medicina de Asia Oriental. Es un compuesto químico de sabor amargo derivado de una variedad de plantas, como *hydrastis canadensis* (goldenseal), *coptis chinensis* (copias o dorado) y *berberis vulgaris* (barberry). La investigación sugiere que la berberina puede tener propiedades antimicrobianas y antibióticas, así como un efecto positivo sobre el metabolismo, pero se necesitan más ensayos clínicos para confirmar estos beneficios.

La bereberina también puede tener numerosos beneficios fisiológicos y actividades farmacológicas en el hígado, el riñón, el corazón y el cerebro, lo que potencialmente proporciona un mayor apoyo metabólico.

Por ejemplo, la berberina activa la enzima quinasa de proteína activada por AMP, que la investigación sugiere ayuda a regular el metabolismo, la función celular y los niveles de energía.

Usos berberinos

La berberina se usa principalmente para ayudar potencialmente a [bajar el azúcar en sangre](#), mejorar la salud cardiovascular, reducir el estrés oxidativo y [reducir el colesterol](#), así como para sus efectos antiartríticos, antiinflamatorios y anticancerígeno, dice Heather Zwickey, Ph.D, profesora de inmunología en la Universidad Nacional de Medicina Natural en Portland, Oregón.

La berberina se encuentra típicamente en forma de cápsula, pero también se formula como gotas para los ojos y geles para una variedad de condiciones inflamatorias de la piel, los ojos o las articulaciones.

Posibles beneficios berberinos

Muchas plantas y hierbas que contienen berberina se han utilizado medicinalmente durante miles de años, pero se necesita más investigación para entender los mecanismos de acción compuestos y los efectos a largo plazo. Dicho esto, la investigación sugiere que puede beneficiar la salud de varias maneras.

Puede ayudar a bajar el azúcar en sangre y prevenir la resistencia a la insulina

Una revisión de 2022 en *Molecules* muestra que la berberina puede ayudar a [reducir los niveles de glucosa en sangre](#) porque aumenta la producción de insulina y mejora la sensibilidad a la insulina, aunque se necesita más investigación para entender completamente estos efectos^[1].

Puede ayudar a bajar el colesterol

La investigación indica que la berberina puede tener un efecto positivo sobre el [colesterol LDL](#) y el colesterol total, aunque se necesitan ensayos clínicos adicionales para entender completamente esta afirmación de salud.

Puede mejorar la salud cardiovascular

La berberina puede tener un efecto positivo en el tejido cardíaco, especialmente en los casos de isquemia (sumo de sangre inadecuado), al mejorar potencialmente la fuerza muscular cardíaca, disminuir la inflamación, reducir la presión arterial y aumentar el gasto cardíaco.

Puede tener efectos antiinflamatorios

Berberine es un amargo alcaloide que proporciona efectos antiinflamatorios sistémicos, dice Alicia McCubbins, una doctora naturópata con sede en Vancouver, Washington. Estas propiedades pueden beneficiar procesos metabólicos generales, como potencialmente contribuir a la prevención de la aterosclerosis, diabetes tipo 2, la obesidad y complicaciones cardiovasculares. Las propiedades antiinflamatorias de Berberine se han estudiado extensamente, pero su mecanismo de acción aún no se entiende, lo que pone de relieve la necesidad de una investigación adicional.

Puede tener propiedades antioxidantes

Una revisión de 2018 en *Frontiers in Pharmacology* concluye que los efectos antioxidantes de berberine son comparables a los de la vitamina C, un antioxidante altamente potente^[2]. Sustancias como la vitamina C y la berberina actúan como antioxidantes para ayudar a evitar el daño que los radicales libres pueden causar a las células.

Puede tener propiedades antibacterianas y antimicrobianas

La berberina tiene propiedades astringentes y se considera un antimicrobiano natural con potencial para expulsar bacterias, parásitos y hongos/candidatos, comparte Dr. McCubbins. Estas propiedades antimicrobianas pueden ayudar a mejorar ciertas condiciones, como [diarrea](#) aguda, disentería, ictericia e infecciones vaginales, aunque se necesita más investigación para apoyar estas afirmaciones. Si un individuo cree que tiene una infección bacteriana de cualquier tipo, debe consultar a su proveedor de

atención médica para el diagnóstico y tratamiento adecuados antes de tomar berberine o cualquier otro suplemento.

Mayo mejorar la salud digestiva

La berebera puede beneficiar preocupaciones digestivas, como el estreñimiento y [la acidez](#), según el doctor. McCubbins. "Estos alcaloides pueden proporcionar beneficios prometedores a la conexión del cerebro del intestino", agrega, enfatizar la importancia del vínculo entre la digestión, el estado de ánimo y la salud en general.

Puede apoyar la pérdida de peso y la gestión de peso

Los bereberinos pueden ayudar a disminuir la grasa y el almacenamiento de glucosa mejorando los procesos metabólicos, como la descomunal de lípidos (grasas) y azúcares, sugiere la investigación. El impacto positivo de Berberines en el microbioma intestinal también puede ser un componente clave en su apoyo a la gestión del peso.

Puede mejorar los síntomas del Síndrome de Ovario Poliquístico (PCOS) y la Ovulación

Según la revisión en *Molecules*, tomar 1.500 miligramos de berberina al día durante tres meses redujo los altos niveles de testosterona en mujeres con [SOP³¹](#). Esta condición puede implicar niveles anormales de hormonas reproductivas y resultar en una serie de desequilibrios, lo que conduce a problemas como pequeños quistes en los ovarios o menstruación anormal. Los expertos también creen que la berberina mejora la resistencia a la insulina, que es una característica común del SOP. Sin embargo, los investigadores sugieren que se necesitan más ensayos clínicos para confirmar este efecto de la berberina, incluyendo la duración del tratamiento y la dosificación terapéutica.

OFERTA DE PARTNER CARACTERADO

Maná liposomal Su Azúcar de Sangre

manna

Vitamins Evolved.

LIPOSOMAL

**BLOOD SUGAR
BALANCE**

OPTIMAL BIOAVAILABILITY

POWERED BY NANOFUSE™ TECHNOLOGY

15.22 fl oz | 450ml | Dietary Supplement

- El ácido linoolénico de aceite de linaza ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina y la respuesta del azúcar en la sangre
- Gymnemic Sylvestre añadido es una planta medicinal, considerada durante mucho tiempo con propiedades antidiabéticas
- La mezcla de vitamina E y B ayuda a reducir la resistencia a la insulina
- Se sabe que la canela de Ceilán ayuda a disminuir los niveles de azúcar en la sangre
- Hecho con Fenugreek para ayudar a mejorar la forma en que su cuerpo utiliza azúcar al ralentizar la digestión y la absorción de carbohidratos

[Compra ahora](#)

En el sitio web de Manna

Cómo llevar a Berberine

Los suplementos bereberinos están disponibles en forma de cápsula, tableta o tintura, lo que permite una dosis precisa y un consumo fácil. Las cápsulas pueden ser preferibles para la mayoría de los consumidores dado su sabor muy amargo, explica el doctor. McCubbins. La beberina se toma a menudo como tónica digestiva de 5 a 30 minutos antes de las comidas. La bereberina es naturalmente amarga que estimula los jugos gástricos para una digestión funcional más eficiente, continúa.

Dosage bereberes

Las personas deben consultar a un proveedor de atención médica o herbolario para discutir la dosificación precisa (que no está estandarizada), y leer las instrucciones del fabricante, dice el doctor. Zwickey. Se considera generalmente seguro en dosis [diaria] de 2 gramos. Para [alcanzar resultados óptimos], un individuo probablemente quiera utilizar al menos 1 gramo (1000 miligramos) al día. La mayoría de los suplementos [contienen] 500 miligramos por cápsula, por lo que alguien querría tomar [al menos dos] cápsulas al día, continúa.

La dosis bereberina puede depender de los objetivos de salud de un individuo. En cuanto al azúcar en sangre, una revisión sistemática y metaanálisis de 2019 en la *Revista Endocrina* encontrada tomando menos de 2 gramos de berberina al día durante tres meses afectó positivamente los niveles de glucosa en sangre de los participantes con diabetes tipo 2.^[4]

Mientras tanto, una revisión de la investigación disponible en *Terapias Complementarias en Práctica Clínica* examinó la respuesta de la dosis de extracto de berberina para personas con obesidad y buscando el manejo del peso, encontrando que dosis de 500 miligramos tomadas tres veces al día conducía a una disminución en el [índice de masa corporal \(IMC\)](#), circunferencia de la cintura y peso corporal^[5].

Efectos secundarios bereberes

Los suplementos bereberinos pueden tener algunos efectos secundarios, incluyendo diarrea, malestar estomacal y dolor de cabeza, dice el Dr. McCubbins.

La berberine está aumentando en popularidad y muy comercializada a la comunidad de pérdida de peso, continúa. Ten cuidado y consulta a un médico naturopático sobre [el] uso terapéutico [de berberine antes de consumirlo].

Si bien la berberina suele ser bien tolerada, puede causar dolor abdominal y distensión, estreñimiento, diarrea, flatulencia, náuseas y vómitos, añade el doctor. Zwickey.

Es Berberine segura?

La principal preocupación de seguridad de la berberine es que pueda interactuar con varios medicamentos, dice el doctor. Zwickey. La interacción potencial más severa es con la ciclosporina, un fármaco inmunosupresor utilizado después de un trasplante de órganos y para ayudar a manejar afecciones autoinmunes como [la artritis reumatoide](#), ya que la berberina aumenta la concentración de ciclosporina en la sangre, explica.

Independientemente de si una persona toma la berberina como un suplemento extraído independiente o en todo un formato de hierbas, es importante seguir las instrucciones de dosis recomendadas proporcionadas por el fabricante del producto o un profesional de la salud. Berberine está contraindicada para los niños, así como para personas embarazadas y lactantes, señala el doctor. Zwickey.

Qué considerar cuando compra de bereberina

Debido a que la mayoría de los fabricantes purifican la berberina de una planta, las pruebas de laboratorio de terceros para la identidad de la berberina, la resistencia, la calidad y la pureza es esencial, dice el Dr. Zwickey. Uno debe ser muy particular acerca de la obtención de suplementos de una compañía de suplementos de grado médico para asegurar pruebas de terceros de empresas de buena reputación y garantía de calidad para [la mejor] regulación [dosificación], agrega Dr. McCubbins.

También es importante para asegurar que la berberine se obtenga de manera sostenible, según el Dr. McCubbins. El oro, aunque es una excelente fuente de berberine, está en peligro. Las empresas de suplementos de buena reputación son conscientes de este [problema], explica. La mayoría de las etiquetas de suplemento especifican de qué hierbas se extrae la berberina.

Dado que la berberine carece de estudios de seguridad a largo plazo, se debe consultar con un proveedor de atención médica antes de añadir berberine a su régimen de suplementos para garantizar que sea apropiado y seguro para sus necesidades de salud únicas. Para obtener más información sobre los beneficios potenciales para la salud de la berberine, hable con un médico naturópata, herbolario certificado o acupunturista.