

BonpreuEsclat

ENERGIA

Uneix-te a la comunitat d'estalvi d'energia!

0,09980 €/kWh

5.000 kWh aprofitats

25%

Contracta ara!

*Consulta les condicions a bonpreuesclat.cat/comprenergia

NUTRICIÓN

¿Existe el Ozempic de la despensa?

• A corto plazo no hay un alimento que replique el efecto de Ozempic, aunque sí mantener una dieta saludable, y evocar la fábula de 'La liebre y la tortuga': avanzar en el rumbo correcto aunque sea lento da mejor resultados

• **Cómo debe estar de lleno el plato de cada miembro de la familia**

Analizamos si hay alimentos que pueden conseguir los efectos del Ozempic para la pérdida de peso (Getty Images)

Antonio Orti

08/06/2026 06:00

f

🐦

📺

🔗

🗣️

▶

SUSCRIBETE PARA ESCUCHAR

Nos mueve tu bienestar.

BonpreuEsclat

ENERGIA

Uneix-te a la comunitat d'estalvi d'energia!

0,09980 €/kWh

5.000 kWh aprofitats

25%

Contracta ara!

*Consulta les condicions a bonpreuesclat.cat/comprenergia

Hay algo en la despensa que se parece a Ozempic, el medicamento para la diabetes que reduce el apetito y favorece la pérdida de peso. No es el aguacate. Tampoco la avena. Ni siquiera las semillas de chía. Es algo más difícil de etiquetar: es el conjunto de alimentos que una persona come a diario y la cantidad de actividad física que realiza regularmente. Aunque no hay alimento que replique a corto plazo el efecto de Ozempic, la suma de todos ellos, cuando son saludables, pueden evocar la fábula de *La liebre y la tortuga*. A saber: avanzar lento, siguiendo el rumbo correcto, da mejor resultado y suele ser más seguro que ir a mil por hora. Visto con esos ojos, Ozempic sería la liebre (incluso Correcaminos, el personaje de dibujos animados conocido por su *Bip, bip* y el estilo de vida, la tortuga.

Ozempic y sus parientes farmacológicos funcionan imitando una hormona que el cuerpo fabrica de forma natural para mantener el azúcar en sangre bajo control. Al imitarla, obligan al páncreas a liberar más insulina, ralentizan la digestión y generan una sensación de plenitud que aparece antes y dura más tiempo. Como resultado, quien toma el fármaco come menos porque su estómago tarda más en vaciarse y porque su cerebro recibe antes la señal de “ya tienes suficiente comida”.

La semaglutida (el principio activo de Ozempic) produce una pérdida de peso media del **15%** después de unas 68 semanas, una cifra que para la mayoría de pacientes significa un antes y un después, para bien. En cambio, la dieta por sí sola, según el mayor ensayo clínico publicado hasta el momento en el *New England Journal of Medicine*, logra en idéntico periodo de tiempo un descenso del peso corporal del **2,4%**. Como es fácil de imaginar, no hay aguacate en el mundo ni “superalimento” supercalifragilístico que sea capaz de cerrar esa brecha.

Algunos de los considerados superalimentos como el aguacate, el pomelo o los arándanos. (Getty Images)

Pero tal vez la pregunta más interesante sea: ¿actúan sobre los mismos mecanismos el Ozempic y los alimentos? La respuesta es que sí, aunque con una diferencia sustancial: Ozempic imita a una hormona llamada GLP-1, que el propio cuerpo fabrica en el intestino después de comer y que le dice al cerebro algo así como: “¡para de comer, que ya has tenido más que suficiente!” En personas con obesidad, este sistema está averiado: el intestino produce menos GLP-1 del que debería, y las señales de saciedad parecen no llegar al cerebro. En cambio, Ozempic, ajeno a estas deficiencias, manda la señal a la fuerza a nuestra sala de máquinas. Y en un primer momento funciona, ¡vaya si funciona! ¡que se lo pregunten a cualquiera que haya tomado Ozempic o cualquier otro medicamento de la familia de los pinchazos mágicos! Ahora bien, cuando se deja de comprar el fármaco, el cuerpo vuelve exactamente al mismo punto de partida. Un estudio publicado en *The Lancet* en diciembre de 2025 documenta un rebote medio de 8,21 kilos. Aunque las cifras varían según el ensayo clínico, cuando alguien deja de lado las inyecciones subcutáneas, recupera entre el 66% y el 75% del peso perdido en un año, coincidiendo con el regreso del apetito voraz que había antes de iniciar el tratamiento.

Los fermentados y los alimentos ricos en fibra son claves para generar saciedad

Cuando se le pregunta a Manuel Moñino, presidente del Comité Científico de la Asociación **5 al día**, si existe el “Ozempic de la despensa”, contesta: “por supuesto que sí”. Justo después señala que hay alimentos que estudios robustos vinculan con la salud digestiva como los fermentados, los ricos en fibra, los cereales integrales, las legumbres, las hortalizas, las frutas, las semillas, los frutos secos... “Todos ellos son claves para llevar un patrón de alimentación saludable pero también para obtener los micronutrientes y componentes bioactivos que contribuyen a regular la saciedad”, informa. “Por ejemplo, el haber obligado a alguien recurrentemente a terminarse el plato siendo pequeño puede contribuir a desregular el mecanismo que ajusta el apetito y la saciedad”, sorprende. “Este proceso se exagera mucho en entornos alimentarios que incitan a consumir bebidas azucaradas, alcohol, ultra-procesados, etc.”, prosigue. En todo caso, no basta con tomar el “Ozempic de la nevera o de la despensa” (entendiendo por tal un patrón de alimentación saludable) durante unas cuantas semanas, sino que conviene hacerlo “durante todo el ciclo vital, adaptándolo a las circunstancias personales”, sigue explicando Moñino desde Mallorca, la isla donde vive.

Lee también

¿Puede la comida curar el estrés? Verdades y mitos de la psiquiatría nutricional

ANTONIO ORTI

Cruzar el Atlántico para poder comer pan: la paradoja del gluten que no es gluten

ANTONIO ORTI

Para Moñino, no es razonable tomar Ozempic y esperar que por arte de magia todo lo que alguien no hacía bien durante años desaparezca en un santiamén. De entrada, solamente deberían tomar Ozempic “aquellos cuyo exceso de peso sea la razón de tener que padecer problemas metabólicos, articulares o cardiovasculares”, considera. Dicho esto, si el objetivo es mantener la pérdida de peso, al mismo tiempo que se está tomando Ozempic, hay que aprovechar para cambiar de estilo de vida e incidir también sobre el bienestar emocional, la calidad del sueño o la práctica de actividad física.

“El mayor error, posiblemente, es pensar que la pérdida de peso solamente es atribuible al fármaco”, advierte este experto que en el año 2025 fue **elegido** vicepresidente de la Fundación Europea de Dietistas-Nutricionistas (EFAD), cargo que hasta la fecha ningún español había ocupado.

¿Existe entonces el Ozempic de la nevera? No como una inyección exprés curallotodo, pero sí como un proyecto a largo plazo. La obesidad no solamente provoca tomar muchas más kilocalorías de las necesarias, sino que también guarda una estrecha relación con el deterioro del circuito natural de saciedad. En este sentido, la diferencia entre tomar Ozempic y cuidar el estilo de vida viene a ser la misma que disponer de una instalación eléctrica en condiciones o depender de un grupo electrógeno externo. Ozempic viene a ser como un generador portátil: da luz incluso aunque la instalación de casa esté rota. Cuando lo desenchufas, vuelve la oscuridad, eso sí. La dieta y el ejercicio, en cambio, son el electricista que repara el cableado.

Tener “cara de Ozempic”

Algunas cadenas de comida rápida valoran lanzar, o lo han hecho ya, sus “**menús Ozempic**”. En febrero de 2026, Chris Kempczinski, el CEO de McDonald's, declaró, por ejemplo, que su empresa consideraba ampliar su menú con nuevas opciones **proteicas**, basándose en el feedback de los clientes que toman medicamentos que contienen la hormona GLP-1. **Smoothie King** está considerada la primera cadena de restauración con un menú específicamente diseñado para los usuarios de este tipo de medicamentos. A modo de curiosidad, el hecho de que millones de consumidores consuman en la actualidad Ozempic y fármacos similares llevó al dermatólogo neoyorquino Paul Jarrod Frank a acuñar la expresión “**tener cara de Ozempic**”. Por “cara de Ozempic” se entiende tener un rostro envejecido debido a una pérdida drástica de grasa facial, lo que suele asociarse con pómulos y ojos más hundidos, líneas de expresión más profundas y una piel que cuelga en mayor medida en la zona del cuello y la mandíbula. En opinión de **Jarrod**, se trata del aspecto que acostumbra a adquirir la cara tras una pérdida de peso rápida y significativa.

Mostrar comentarios

MUNDODEPORTIVO

Josep Pedrerol sentencia el resultado de las elecciones a la presidencia del Real Madrid: "Más solo que la una"

Te puede gustar

¡Apenas consume luz! ¡Este mini aire viral bate todos los récords!

Patrocinado por Consomo

Una cucharadita cada noche para depurar el hígad...

Patrocinado por Salsu

Veredicto del test: ¿este cabezal de 49€ reemplaza...

Patrocinado por Informa...

LOS MEJORES VÍDEOS

La Plaza San Martín es un Hyde Park Corner peruano en la víspera de las elecciones

LOS MEJORES VÍDEOS

El sombrero alza a la izquierda peruana

Comer / Tendencias

LA VANGUARDIA

© La Vanguardia Ediciones, SLA Todos los derechos reservados.

Quiénes son

Planeta desde 6,99 € al mes

Disney+

Canal ético