

## *Importante*

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con el picolinato de cromo en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales



1. González Muñoz MJ, Meseguer I, Martínez Para MC, Aguilar MV, Bernao A. Repercusiones del picolinato de cromo en el metabolismo proteico en función de la edad. Nutr Hosp. [Internet]. 2006 [Consultado 24 de noviembre de 2023]; 21(6): 709-714. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000900013#:~:text=Antecedentes%3A%20Comercializado%20como%20suplemento%20diet%C3%A9tico,su%20acci%C3%B3n%20sobre%20la%20insulina.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000900013#:~:text=Antecedentes%3A%20Comercializado%20como%20suplemento%20diet%C3%A9tico,su%20acci%C3%B3n%20sobre%20la%20insulina.)

2. Díaz Rúa A. Top 5 mejores suplementos para perder grasa (según la ciencia) [Internet]. España: Fitgeneration; ©2023. [Consultado 24 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://fitgeneration.es/mejores-suplementos-perder-grasa/>

3. Diaz Gil D. Picolinato de cromo: la mejor opción para controlar la insulina y mejorar la salud [Internet]. España: HSN Blog; ©2023. [Consultado 24 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.hsnstore.com/blog/suplementos/perder-peso-grasa/picolinato-de-cromo/>

4. Chromium picolinate (en español) [Internet]. Drugs [actualizado 16 de agosto de 2023; consultado 24 de noviembre de 2023]. Disponible en: [https://www.drugs.com/mtm\\_esp/chromium-picolinate.html](https://www.drugs.com/mtm_esp/chromium-picolinate.html)

## ¿Por qué es conocido?

Se utiliza comúnmente para la pérdida de grasa



El picolinato de cromo es la combinación entre el mineral cromo y el ácido picolínico.

Se vende como un suplemento nutricional y se utiliza para prevenir la deficiencia de cromo, que puede desarrollarse como resultado de una mala alimentación, el estrés y el envejecimiento

## Efectos



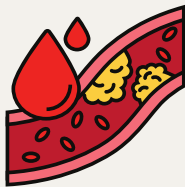
Regula la glucosa sanguínea



Mejora la sensibilidad a la insulina



Supresor del apetito



Reduce el colesterol y los triglicéridos



Beneficia la salud cardiovascular

Las investigaciones que han proporcionado los posibles efectos no cuentan con suficiente evidencia científica

## Dosis recomendada

La suplementación para tratar los síntomas más agudos, tal como el control de la glucosa o suprimir el apetito, pueden alcanzar los 600mcg diarios, divididos durante el día en dosis más pequeñas: 200mcg.

200 - 600 mcg al día



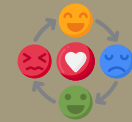
## Posibles efectos secundarios



Dolor de cabeza



Insomnio



Cambios de ánimo

## Efectos secundarios poco comunes

Problemas para pensar  
Dificultad para concentrarse  
Problemas con el equilibrio  
Nauseas  
Dolor de estómago  
Picazón

Cansancio  
Pérdida de apetito  
Orina oscura  
Heces de color arcilla  
Intercicia

No tomar en caso de tomar sustancias antiácidas, medicamentos para la tiroides o antiinflamatorios no esteroideos.

## ¿Es recomendable?

Aunque se ha comercializado para la pérdida de grasa o para la mejora de la "sensibilidad a la insulina" no produce ninguno de estos efectos

