



Prevención y hábitos de vida

Entrevista

Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la [Universidad de Granada](#) y presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO)

«La Fitoterapia es una disciplina impartida en casi todas las facultades de Farmacia de nuestro país»



Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la UGR y presidenta INFITO

Enviar a otra persona

Imprimir

Los tratamientos sanitarios basados en compuestos no sintéticos y que recurren a la fitoterapia son cada vez más frecuentes. Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la [Universidad de Granada](#) y presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) explica las repercusiones beneficiosas que implica para la salud el consumo de sustancias como la equinácea y el própolis que se convierten en una opción para tratar los casos de algunas infecciones que pueden no responder a los antibióticos. Ciertos preparados fitoterápicos pueden prevenir o disminuir el número de recaídas en determinados procesos patológicos, como es el caso de los elaborados con extractos de arándano americano ricos en proantocianidinas, para los cuales se ha observado una importante disminución de las infecciones del tracto urinario en las personas tratadas con los mismos. Sin embargo, todavía no se ha popularizado el uso de estas sustancias.

TONI GONZÁLEZ | 22 de enero de 2007

¿Porqué se ha generado un interés especial en la fitoterapia?

Hay que tener en cuenta que la Fitoterapia es una disciplina científica impartida en prácticamente todas las facultades de Farmacia de nuestro país y, por descontado, en múltiples universidades de Europa. En ella se contempla la posibilidad de tratamiento (preventivo, curativo o de alivio de síntomas por medio de plantas medicinales y de los distintos productos que se pueden obtener a partir de las mismas). Su interés en terapéutica se debe a sus acciones farmacológicas y por tanto, a la posibilidad de su aplicación en el tratamiento de distintos y variados procesos patológicos.

¿Qué aconseja ante los procesos gripales?

Se pueden recomendar por los profesionales sanitarios, además o en lugar de medicamentos cuyos componentes activos son de origen sintético, distintos preparados fitoterápicos cuya finalidad sea bien la de incrementar las defensas del organismo, como es el caso de los elaborados con equinácea o con própolis, o bien aquellos que contribuyan a mejorar la sintomatología propia de estos procesos catarrales, como es el caso de empleo en su composición de eucalipto o de tomillo, ya que producen una fluidificación de las secreciones bronquiales y alivio de la congestión.

Pero ¿a quién se debe consultar sobre el tratamiento más indicado?

Solo el médico responsable del paciente es el que debe evaluar en qué circunstancias se encuentra indicado el tratamiento con antibióticos como el posible riesgo de sobreinfecciones por bacterias, dado que estas sí son sensibles a los antibióticos, por ejemplo.

Se ha generado cierta desconfianza hacia la medicina natural o basada en productos no sintéticos.

Quizás sea debido a que existe una confusión notable en lo que se refiere a aquellos licenciados en Medicina, con buena formación añadida en materias (como es el caso de la Fitoterapia) que, hoy por hoy, se encuentran práctica y desgraciadamente ausentes de los estudios de Medicina en nuestro país y otras personas que se atribuyen la titulación de médicos actuando como tales en nombre de lo que denominan *métodos naturales*.

Los preparados de *Sabal serrulata* son de gran interés, según distintos ensayos clínicos, en la hiperplasia prostática benigna

¿Hasta qué punto la fitoterapia tiene una base científica?

En el caso de los tratamientos fitoterápicos, las evidencias científicas son abundantes, puesto que, en caso contrario, no podrían haber sido registrados como especialidades farmacéuticas. Se pueden citar ejemplos relativos a distintos procesos patológicos. Por ejemplo, a los preparados de *Harpagofito*, de la uña de gato (*Uncaria tomentosa*) y de las partes aéreas de ortiga en el tratamiento, bien en solitario, bien como coadyuvantes, de distintos procesos reumáticos. Los preparados de *Sabal serrulata* son de gran interés, según se ha demostrado en distintos ensayos clínicos, en el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna. Y los extractos de soja normalizados en cuanto a su contenido en isoflavonas reportan, de acuerdo con las más recientes evidencias clínicas, alivio de la sintomatología menopáusica a un importante número de mujeres que se encuentran en esta etapa de su vida.

¿Qué futuro tiene esta disciplina en nuestro país?

La Fitoterapia avanza hacia una mayor implantación de la misma en nuestro país, en el que se deberían alcanzar las cotas existentes en

Prevención y hábitos de vida

[Psicología y salud mental](#)[Problemas de salud](#)[Atención sanitaria](#)[Investigación médica](#)

Noticias
Artículos
Reportajes
Entrevistas
Infografías

EN LA REVISTA

[Salud](#)[Psicología](#)[Ver otras secciones](#)[Tema de portada](#)[Análisis de productos](#)[Informe](#)[Salud](#)[Psicología](#)[Miscelánea](#)[Economía doméstica](#)[Entrevista](#)[Medio ambiente](#)[Alimentación](#)[Nuevas tecnologías](#)[Consejos](#)[Sentencias](#)[Consultorio](#)

GUÍAS PRÁCTICAS

[Cuidar mayores](#)[Salud y deporte](#)[Salud y alimentación](#)[Ver otras guías](#)[Sexo y salud](#)[Pescados y mariscos](#)[Universidades](#)[Cuidar mayores](#)[Verduras y hortalizas](#)[Todo sobre mi bebé](#)[Frutas](#)[Casi todo sobre mi](#)[mascota](#)[Trabajo y](#)[alimentación](#)[Salud y deporte](#)[Salud y alimentación](#)[Museos](#)[Camino de santiago](#)[ONG](#)[Parques Naturales](#)

ESCUELAS DEL CONSUMIDOR

[Obesidad infantil](#)[Dejar de fumar](#)[Escuela de espalda](#)[Ver otras escuelas](#)[Obesidad infantil](#)[Aprender a aprender](#)[Dejar de fumar](#)[Escuela de espalda](#)[Compra de vivienda](#)[Reciclaje en el hogar](#)[Seguridad alimentaria](#)

Y ADEMÁS

[Mastectomía preventiva](#)
4/01/2007[Luis Alonso Pulpón, presidente de la Sociedad Española de Cardiología \(SEC\)](#)
1/01/2007[Tratamiento con melatonina](#)
29/12/2006[Sordera inducida por el ruido](#)
17/11/2006[Tiempo de prevenir la gripe](#)
10/11/2006[El embarazo paso a paso](#)
16/10/2006

Boletín de Salud

Suscríbete

Alemania donde tanto los prescriptores de medicamentos (médicos) como los dispensadores de los mismos (farmacéuticos) poseen una buena formación en estos medicamentos procedentes de la naturaleza. Las líneas de investigación ocupan prácticamente todos los campos, sobre todo teniendo en cuenta el importante esfuerzo que, desde hace un par de décadas, se está dedicando a la validación científica que avale el empleo terapéutico de un importante número de especies vegetales. Las esperanzas puestas en las investigaciones que se están realizando con distintos productos obtenidos a partir de plantas medicinales son importantes. De hecho, en los últimos años hemos contemplado la incorporación de nuevos fitopreparados elaborados a partir de soja, arándano americano, ortiga, uña de gato y fitoesteroles de distinta procedencia, entre otros, que han contribuido claramente a la mejora de la salud.

¿Cree en la alimentación funcional?

No se trata de creencias o no. Se trata de si aquello que se adiciona a un alimento tiene unas actuaciones demostradas y si se añade en la cantidad suficiente y necesaria para que ejerza el beneficio esperado. Por otro lado, la funcionalidad de un alimento siempre depende de la situación de quien lo ingiere. Esto significa que, en determinados casos, pueden ser necesarias cantidades superiores de ciertos productos que se encuentran normalmente en los alimentos.

ANTIGUO COMO LA HUMANIDAD

La equinácea, utilizada ya desde el siglo XVIII por los indios norteamericanos como cicatrizante, es una de las plantas medicinales más estudiadas, con cientos de investigaciones que avalan sus propiedades para fortalecer el sistema inmune, lo que le hace especialmente útil



Echinacea purpurea

contra las infecciones respiratorias. Estas propiedades se atribuyen a la acción sinérgica del conjunto de sus componentes (polisacáridos heterogéneos y glucoproteínas, ácidos fenólicos libres y flavonoides, entre otros). Según indica el Centro de Investigación sobre Fitoterapia, a pesar de que existen estudios clínicos que demuestran la eficacia de los preparados con esta planta, no se ha revelado aún qué componente en concreto es el responsable de los beneficios.

La equinácea es, además de uno de los «fármacos vegetales» con más tradición, la que cuenta con mayor respaldo científico en el tratamiento de las infecciones respiratorias. La Organización Mundial de la Salud (OMS), la Comisión E de Alemania (Agencia Alemana del Medicamento que estudia el uso de las hierbas medicinales) y la European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) han reconocido su uso para el tratamiento de resfriados e infecciones crónicas de las vías respiratorias superiores. La dosis recomendada por vía oral es el equivalente a 900 mg por día, y la prolongación del tratamiento no debe exceder las ocho semanas, no por el riesgo de toxicidad sino, tal y como indica la comisión de plantas medicinales alemana, por la posibilidad de que pierda efectividad con tratamientos largos.

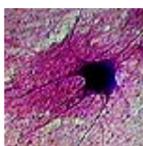
 [Suscríbete gratuitamente a nuestro boletín](#)

 [Ir a la portada de Salud](#)

[Ver las portadas de...](#) 

Hoy te ofrecemos en Salud...

Cerebro y aprendizaje



Expertos confirman que el cerebro aprende reforzando las conexiones entre las neuronas

[\[Leer más\]](#)

Cáncer: el mejor ataque, una buena defensa



Expertos apuntan que el sistema inmunológico es capaz de luchar contra el cáncer ya establecido

[\[Leer más\]](#)

ENTREVISTA

«Algunas experiencias anteriores a la adopción pueden generar secuelas autistas»



Michael Rutter,
Unidad de
Psiquiatría Social
del Medical

Research Council (MRC). Londres,
Reino Unido >> [Leer](#)

NOTICIAS

[\[ver más noticias\]](#)

El CSIC investiga las neuronas de asta de ciervo para curar lesiones medulares 21/1/2007

Un equipo de científicos investiga el tratamiento no invasivo del cáncer con nanopartículas magnéticas 20/1/2007

Los bancos públicos de sangre de cordón umbilical almacenan ya cerca de 25.000 unidades 20/1/2007

La Ley del Alcohol incluye medidas restrictivas que no variarán las pautas de consumo, según Cerveceros de España 20/1/2007

Boletín de Salud

Suscríbete

Microorganismos resistentes en unidades de cuidados intensivos



Con microorganismos cada vez más resistentes a los antibióticos, es difícil tratar las infecciones intrahospitalarias en unidades de cuidados intensivos >>

[Leer](#)

INFOGRAFÍA

Díálisis



[ver infografía](#)



[Accede a nuestra versión accesible y RSS](#)

[¿Quieres saber quiénes somos?](#) | [Mapa web](#) | [Escríbenos](#)

En **CONSUMER.es EROSKI** nos tomamos muy en serio la privacidad de tus datos, [aviso legal](#). © FUNDACIÓN EROSKI