

MEDIACENTER

Previous(#)

- [latercera.com](http://www.latercera.com)(http://www.latercera.com)
- [Club La Tercera](http://www.clublatercera.cl)(http://www.clublatercera.cl)
- [La Cuarta](http://www.lacuarta.cl)(http://www.lacuarta.cl)
- [La Hora](http://www.lahora.cl)(http://www.lahora.cl)
- [Paula](http://www.paula.cl)(http://www.paula.cl)
- [Grupo Dial](http://www.grupodial.cl)(http://www.grupodial.cl)
- [Que Pasa](http://www.quepasa.cl)(http://www.quepasa.cl)
- [Mujer](http://mujer.latercera.com)(http://mujer.latercera.com)
- [+ decoracion](http://papeldigital.info/masdecoracion/)(http://papeldigital.info/masdecoracion/)
- [Icarito](http://www.icarito.cl)(http://www.icarito.cl)
- [Viajes](http://papeldigital.info/viajes/)(http://papeldigital.info/viajes/)
- [Zero](http://www.radiozero.cl)(http://www.radiozero.cl)
- [Carolina](http://www.carolina.cl/html/home.php)(http://www.carolina.cl/html/home.php)
- [Beethoven](http://www.beethovenfm.cl)(http://www.beethovenfm.cl)
- [Paula Fm](http://www.paulafm.cl)(http://www.paulafm.cl)
- [Duna](http://www.duna.cl)(http://www.duna.cl)
- [La Perla del Dial](http://www.laperladeldial.cl)(http://www.laperladeldial.cl)
- [Laborum](http://www.laborum.cl)(http://www.laborum.cl)
- [Zoom Inmobiliario](http://zoominmobiliario.com/pub/inicio/index.aspx)(http://zoominmobiliario.com/pub/inicio/index.aspx)
- [Seminarium](http://www.seminarium.com/chile/)(http://www.seminarium.com/chile/)
- [ctrl + z](http://www.ctriz.cl)(http://www.ctriz.cl)
- [Mouse](http://www.mouse.cl)(http://www.mouse.cl)
- [El Diario de Concepción](http://www.diarioconcepcion.cl)(http://www.diarioconcepcion.cl)
- [Ediciones Especiales](http://ee.latercera.cl)(http://ee.latercera.cl)

Next(#)

- [Papel Digital](http://papeldigital.info/lt/)(http://papeldigital.info/lt/)
- [Edición PDF](http://edelect.latercera.cl/edicionelectronica)(http://edelect.latercera.cl/edicionelectronica)
- [Servicios](http://www.latercera.com/canal/servicios/homeServicios/homeServicios.html)(http://www.latercera.com/canal/servicios/homeServicios/homeServicios.html)

La Tercera(/)

- [PORTADA \(/\)](#)
- [PAÍS \(/canal/654.html\)](/canal/654.html)
- [MUNDO \(/canal/678.html\)](/canal/678.html)
- [NEGOCIOS \(/canal/655.html\)](/canal/655.html)
- [DEPORTES \(/canal/656.html\)](/canal/656.html)
- [TENDENCIAS \(/canal/659.html\)](/canal/659.html)
- [ENTRETENIMIENTO \(/canal/661.html\)](/canal/661.html)
- [EDUCACIÓN \(/canal/657.html\)](/canal/657.html)
- [ESTILO\(#TabbedPanelsContent8\)](#)
- [MOTORES \(/canal/665.html\)](/canal/665.html)
- [OPINION \(/canal/893.html\)](/canal/893.html)
- [3BLOG \(/canal/658.html\)](/canal/658.html)
- [3TV \(http://www.3tv.cl\)](http://www.3tv.cl)
- [3RADIO \(http://www.3radio.cl\)](http://www.3radio.cl) (/canal/663.html)
- [3CIUDADANO \(/canal/664.html\)](/canal/664.html)
- [Moda&Decoración\(/canal/737.html\)](/canal/737.html)
- [Viajes\(/canal/730.html\)](/canal/730.html)
- [Vida Sana\(/canal/729.html\)](/canal/729.html)

(http://ads.us.e-planning.net/ei/3/4900/0928305910303152?ct=1&pb=d4489484121808a4&fi=7fcbbcc37d42dea5)



01:32 | [Fallece escritor francés Maurice Druon \(/contenido/727_119137_9.shtml\)](/contenido/727_119137_9.shtml)

(http://ads.us.e-planning.net/ei/3/4900/066da07d27280d73?ct=1&pb=a3a35f615001893a&fi=7fcbbcc37d42dea5)



Aconsejan ingesta de plantas medicinales en el tratamiento del sobrepeso

Un manual español destaca la importancia de combinar dieta, ejercicio físico y el uso de fitoterapia.

por [Agencias \(mailto:\)](#) | 14/04/2009 - 11:05

- [Aumentar](#)(javascript:resizeFont('noteContainer',1))
- [Disminuir](#)(javascript:resizeFont('noteContainer',-1))
- [Comentar\(#boxComentarios\)](#)
- [Enviar a un amigo](#)(javascript:enviarAUUnAmigo())
- [Imprimir](#)(javascript: imprimirArticulo())
- [Alertas](http://www.latercera.com/canal/moviles/movilesSms.html)(http://www.latercera.com/canal/moviles/movilesSms.html)

CIUDADANO





Web Social

- [Digg](http://digg.com/submit?phase=2&url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml)(http://digg.com/submit?phase=2&url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml)
- [del.icio.us](http://del.icio.us/post?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&title=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso)([http://del.icio.us/post?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&title=Aconsejan ingesta de plantas medicinales en el tratamiento del sobrepeso](http://del.icio.us/post?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&title=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso))
- [Facebook](http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&t=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso)([http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&t=Aconsejan ingesta de plantas medicinales en el tratamiento del sobrepeso](http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&t=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso))
- [Google](http://www.google.com/bookmarks/mark?op=edit&bkmk=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&title=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso)([http://www.google.com/bookmarks/mark?op=edit&bkmk=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&title=Aconsejan ingesta de plantas medicinales en el tratamiento del sobrepeso](http://www.google.com/bookmarks/mark?op=edit&bkmk=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&title=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso))
- [Magnolia](http://ma.gnolia.com/bookmarklet/add?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&title=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso)([http://ma.gnolia.com/bookmarklet/add?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&title=Aconsejan ingesta de plantas medicinales en el tratamiento del sobrepeso](http://ma.gnolia.com/bookmarklet/add?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&title=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso))
- [Pownce](http://pownce.com/send/link?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml¬e_body=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso¬e_to=all)([http://pownce.com/send/link?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml¬e_body=Aconsejan ingesta de plantas medicinales en el tratamiento del sobrepeso¬e_to=all](http://pownce.com/send/link?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml¬e_body=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso¬e_to=all))
- [Technorati](http://technorati.com/faves?add=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml)(http://technorati.com/faves?add=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml)
- [Twitter](http://twitthis.com/twit?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml)(http://twitthis.com/twit?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml)
- [Yahoo](http://myweb2.search.yahoo.com/myresults/bookmarklet?u=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&t=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso)([http://myweb2.search.yahoo.com/myresults/bookmarklet?u=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&t=Aconsejan ingesta de plantas medicinales en el tratamiento del sobrepeso](http://myweb2.search.yahoo.com/myresults/bookmarklet?u=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml&t=Aconsejan+ingesta+de+plantas+medicinales+en+el+tratamiento+del+sobrepeso))
- [Fresqui](http://tec.fresqui.com/post?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml)(http://tec.fresqui.com/post?url=http://www.latercera.com/contenido/729_118917_9.shtml)

Una encuesta realizada en España reveló que uno de cada cuatro españoles mayores de 18 años tiene previsto iniciar una dieta este año y un 12% utiliza o ha utilizado plantas medicinales para conseguirlo, según datos del **Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito)**, que insiste en la importancia de su uso "como refuerzo de la dieta y el ejercicio".

La agencia de noticias Europa Press informa que con motivo de la presentación del manual "Plantas Medicinales para el Tratamiento del Sobrepeso", editado por Infito con la colaboración de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca), el presidente de este organismo, **Jesús Román**, subrayó la importancia de combinar la dieta, el ejercicio físico y el uso de diversas plantas medicinales "para lograr resultados".

Por sexos, **las mujeres resultan más proclives que los hombres a utilizar la fitoterapia** (un 29% está a favor), especialmente las dueñas de casa, de entre 40 y 49 años.

FITOTERAPIA

La encuesta también revela que a un 59% de los consumidores que planean perder peso les gustaría que su farmacéutico les asesorara al respecto, principalmente las mujeres menores de 40 años.

En este sentido, la catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada en España, y presidenta de Infito, **Concha Navarro**, abogó por adquirir los preparados de plantas medicinales en farmacias, "ya que ofrecen más garantías de eficacia y seguridad que cualquier otro tipo de establecimiento".

"Los consumidores cada vez son más conscientes de que las plantas medicinales con indicación terapéutica son medicamentos como los de síntesis y la farmacia es el único lugar donde se deben adquirir", destacó. Asimismo, indicó que, "debido a su formación académica, el farmacéutico es el profesional mejor preparado para aconsejar qué preparados son más adecuados para cada tipo de sobrepeso, y derivar al médico en caso de obesidad o patologías asociadas".

MANUAL

Respecto al manual presentado hoy, el documento aconseja la ingesta de algunas plantas medicinales por su mayor eficacia y seguridad en el tratamiento del sobrepeso.

Así, el libro recoge las diferentes tipos de plantas medicinales indicadas en el tratamiento coadyuvante del sobrepeso, como las **lipolíticas**, que reducen la absorción de la grasa; otras actúan a través de la termogénesis o temperatura corporal, como **el té verde**; saciantes, como el **glucomanano**; reductoras del apetito, como el **naranja amargo o citrus**; y preparados destinados a mejorar la función hepatoiliar y digestiva, como **la alcachofa**, entre otras.

Además, el manual reúne una serie de ensayos clínicos que avalan las propiedades de los diferentes tipos de plantas que ayudan a perder peso, e incluye recomendaciones dietéticas y de hábitos de vida.

Sé el primero en comentar

[Agregar Comentario\(#idComentar\)](#)

Página #{pageNum}

#{commentTemplate}

#{date} | #{author}

#{message}

- [abuso\(javascript:reportAbuse\('#{msgboardId}', '#{msgId}', 200, 0, 3\);\)](#)


- Páginas:
#{pageNumbersTemplate}

[#{pageNum}#{boxComentarios}](#)

#{date} | #{author}

#{message}



Procesando...
Gracias por comentar
#{errorMsg}
Intente comentar luego