

Un 12% de la población española usa plantas medicinales para adelgazar

14.04.09 | 14:12. Archivado en Dieta (<http://blogs.periodistadigital.com/vidasaludable.php?cat=8622>)

(PD).- Uno de cada cuatro españoles mayores de 18 años tiene previsto iniciar una dieta este año y un 12 por ciento utiliza o ha utilizado plantas medicinales para conseguirlo, según una encuesta elaborada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), que insiste en la importancia de su uso "como refuerzo de la dieta y el ejercicio". ()

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 resultas más proclives que los hombres a utilizar la fitoterapia (un 29 por ciento está a favor), especialmente las amas de casa, de entre 40 y 49 años. Por comunidades autónomas, hay más adeptos entre los residentes de Andalucía y Cataluña, mientras que son más reticentes en País Vasco y Comunidad Valenciana.

La encuesta también revela que a un 59 por ciento 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 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 ORIENTATIVO

Respecto al manual presentado este martes --disponible de un modo gratuito para todos aquellos profesionales de la salud que lo soliciten en el teléfono 902 141 161 o en la web 'www.infito.com'--, 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, como la garcinia; otras actúan a través de la termogénesis o temperatura corporal, como el té verde (en la imagen); saciantes, como el glucomanano; reductoras del apetito, como el naranjo amargo o citrus; y preparados destinados a mejorar la función hepatobiliar 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.

1 comentario (<http://blogs.periodistadigital.com/vidasaludable.php/2009/04/14/dieta-adelgazar-obesidad-gordura-kilos-t-9090#comments>)