¿Sientes pasión por las nuevas tecnologías?...
La información al alcance de todos

Obesidad
Encuentra la solución definitiva Adelgaza y olvídate de las dietas

Cómo adelgacé los 23 kgs.
que me sobraban siguiendo un sencillo consejo, y sin riesgos.

Anuncios Google

EL GLUCOMANANO, EL TÉ VERDE Y LA GARCINA AYUDAN A PERDER PESO DE FORMA EFICAZ Y SEGURA

miércoles, 15 de abril de 2009

Calcula Tu Peso Ideal
Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 0,3e/sms
www.blinkogold.es/Test-Pesoldeal

Adelgaza con L-Carnitina
L-Carnitina líquida, capsulas, etc. ¡ 20% descuento ! Envíos Gratis 24h
www.nutritienda.es

Empieza a Perder Peso HOY
Yo Luche por Años con mi Sobrepeso Hasta que Encontre este Truco
www.Abdomen-Ideal.com

Anuncios Google

- Saciar el apetito y actuar sobre las grasas son algunos de los efectos de los preparados de plantas medicinales de dispensación farmacéutica.
- Ensayos clínicos avalan la eficacia de diversas plantas medicinales en el tratamiento del sobrepeso como refuerzo de la dieta y el ejercicio.

Madrid, 15 de abril de 2009. El glucomanano, el té verde y la garcinia son algunas de las plantas medicinales de dispensación farmacéutica que han demostrado mayor eficacia y seguridad en el tratamiento del sobrepeso, como recoge la revisión monográfica Plantas medicinales para el tratamiento del sobrepeso, editado por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) con la colaboración de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA). Este manual, disponible de manera gratuita para los profesionales de la salud, reúne una serie de ensayos clínicos que avalan las propiedades de diferentes tipos de plantas que ayudan a perder peso junto con dieta y ejercicio. También se incluyen recomendaciones dietéticas y de hábitos de vida elaboradas por los doctores Miguel Ángel Rubio, de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, y Jesús Román, presidente de la SEDCA.

“Las plantas medicinales de dispensación farmacéutica cuentan con un registro sanitario que garantiza su eficacia y seguridad. Acompañadas de dieta y ejercicio pueden lograr una pérdida moderada pero constante de esos kilos de más y de una manera saludable”, explica el profesor Román. En el libro se recogen 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; las hay 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. “Según las necesidades de cada persona, el farmacéutico recomendará el uso de una u otra planta”, explica una de las coordinadoras del libro, la profesora Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO, “ya que, debido a su formación académica, 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”.

El té verde está indicado para perder peso por estimular la actividad termogénica, y por tanto la combustión de las grasas, propiedad que también tienen dos plantas estimulantes, el mate y el guaraná, señala la otra coordinadora del libro, Teresa Ortega, profesora de Farmacología de la Universidad Complutense y vicepresidenta de INFITO. Según se recoge en los estudios analizados por INFITO, el uso habitual de preparados de té verde estandarizados ayuda a reducir el colesterol LDL (el malo), los triglicéridos y el cociente LDL/HDL. Sus compuestos vegetales han demostrado que podrían ayudar a prevenir la aparición de ciertos tipos de cáncer y la enfermedad coronaria.

Los componentes mayoritarios del té verde reducen la acumulación de ácidos grasos libres, colesterol, glucosa, insulina y leptina, entre otros. A las catequinas, uno de sus activos más importante, varios estudios le atribuyen un aumento importante de la termogénesis, niveles que se alcanzan con la administración de cafeína pero a niveles muy elevados. Estas propiedades ayudan a perder peso y se centran en la grasa abdominal y subcutánea. “Otra de las ventajas que aporta el uso de esta planta es el hecho de que no produce diarreas puesto que las grasas que no son absorbidas no pasan por el proceso de emulsión”, asegura Teresa Ortega.

Plantas saciantes

Por su parte, el glucomanano es una fibra que, al ser ingerido con una cantidad considerable de agua, se hincha en el tubo digestivo, lo que genera sensación de saciedad. Numerosos estudios han constatado la eficacia del glucomanano en el tratamiento del sobrepeso, el estreñimiento, la hiperglucemia y la hipercolesterolemia. La mayoría de sus actividades están relacionadas con su capacidad de absorber agua, lo que le permite aumentar hasta 100 veces de tamaño cuando entra en contacto con este líquido, transformándose en un gel viscoso no digerible. Además, el glucomanano se usa en alimentación como fibra soluble desde hace dos décadas (en países occidentales).

proximas convocatorias

Principal
Inicio
Quiénes somos
Qué es ANMIF
Convocatorias
Avisos
Enlaces
Foro
Buscador
Escríbanos
Mapa del Sitio
Legalidad

Revistas
Todas las Revistas
Agenda-Calendario
Comunicaciones
InfoPyme
Medios Inter@ctivos
Red Global
Café Ítaca
Archivo de noticias

Visita Café Ítaca

Todas las Secciones
Actualidad
Alimentación y Gastronomía
Automoción y Logística
Ayudas y Trucos
Empresas y Productos
Entrevistas
Formación
Inmobiliaria y Construcción
Internet
Monográficos
Novedades
Publicidad y Marketing
Salud
Subvenciones
Tecnología
Turismo
Opinión del usuario

Acceso usuarios

Usuario
Clave
Recordarme
Entrar
¿Recuperar clave?
¿Quiere registrarse?
Regístrese aquí

Última hora

“Los especialistas aconsejan tomar entre 3 y 4 gramos al día para reducir el exceso de peso en personas con sobrepeso”, afirma la profesora Ortega. En Japón se usa el glucomanano desde el siglo IX como alimento. Otras plantas saciantes son el fucus y el plantago.

Alcachofa

La alcachofa es una planta indicada para el sobrepeso por sus propiedades depurativas. En concentraciones adecuadas también provoca la disminución de los lípidos en la sangre y es capaz de reducir los síntomas del síndrome de colon irritable. Uno de sus componentes, la cinarina, está especialmente indicado para reducir el nivel de colesterol y eliminar kilos. Los voluntarios que se sometieron a un ensayo clínico con cinarina experimentaron una disminución del 20% de colesterol y perdieron, además, 5 kilos de media. La combinación de sus propiedades antioxidantes, que evitan la oxidación del LDL-colesterol, e hipocolesterolemiantes, hace de los preparados de alcachofa un fitomedicamento ideal en la prevención de la aterosclerosis y otras alteraciones cardiovasculares asociadas al sobrepeso”, afirma la profesora Concha Navarro.

El libro Plantas Medicinales para el Tratamiento del Sobrepeso, publicado por Editorial Complutense, está disponible de manera gratuita para los profesionales de la salud que lo soliciten en el teléfono de INFITO 902 141 161. Los contenidos también están disponibles para los consumidores en la **web**

Siguiente >

[Volver]

Encuestas

¿Que le parece el nuevo Foro?

- Mejor que el anterior
- Más cómodo y organizado
- Más util porque es más variado
- Me da igual
- Peor que el anterior

Votar

Resultados

2001-2009 ARBOL DE NOTICIAS © **ANMIF** - España -Design by Sils.Net