publicidad

Ir a la portada de estética

El 12 por ciento de la población española utiliza plantas medicinales para perder peso

15-IV-09. El 29 por ciento de las mujeres encuestadas se muestra favorable al uso de plantas medicinales

El 12 por ciento de la población española utiliza, o ha utilizado en alguna ocasión plantas medicinales para adelgazar, según concluye una encuesta realizada por Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), que insiste por otro lado, en la importancia de su uso "como refuerzo de la dieta y el ejercicio". Además, uno de cada cuatro españoles mayores de 18 años tiene previsto iniciar una dieta con la llegada del verano.

La encuesta revela asimismo, que por sexos, las mujeres resultan 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.

Por otro lado, el 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.

Preparados de farmacia

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".

En este sentido, el martes se presentó el 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), 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.

Subir Imprimir

Claves del manual

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.

ANUNCIOS **GOOGLE**

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

Adelgazar y perder peso
Perder kilos sin dieta Nueca y Eficaz Autoterapia
www.zerodietproduct.com

5 Kilos a La Semana?
Si, es posible para perder peso mucho y rápido.
www.Trimgel.es/Adelgazar