



desde **315€**

Tu seguro **a todo riesgo**

lineadirecta.com

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

(SALUDALIA) 15/04/2009

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 llevada a cabo por INFITO (Centro de Investigación sobre Fitoterapia), que ayer presentó un manual para profesionales de la salud con las indicaciones de las plantas medicinales que han demostrado su eficacia en el sobrepeso, junto con recomendaciones de dieta y ejercicio.

Según los resultados de la encuesta, las mujeres se muestran más proclives que los hombres a adelgazar (29%), y por grupos de población destacan los jóvenes y los residentes en Andalucía. En cambio, los menos proclives a hacer dieta son los mayores de 65 años y los residentes en el País Vasco y Comunidad Valenciana. A dos de cada tres encuestados lo que más les preocupa del sobrepeso son las consecuencias para la salud.

Sólo a un 7% le importa más la estética que la salud y son muy pocos (5%) a los que no les preocupa ninguna de las dos. A medida que aumenta la edad la concienciación sobre las consecuencias del exceso de peso en la salud son mayores, una inquietud que es también superior en madrileños y gallegos. En cambio, la preocupación por la estética crece en jóvenes, estudiantes y valencianos.

Una parte de quienes quieren peso recurren a las plantas medicinales. El 12% de los encuestados utiliza o ha recurrido a la fitoterapia para ello. En este sentido también destacan las mujeres por encima de los hombres, y por grupos de población, las amas de casa, quienes se encuentran entre los 40 y 49 años y los residentes en Cataluña y Andalucía.

"Los preparados de plantas medicinales que podemos encontrar en la farmacia con un registro sanitario tienen todas las garantías de eficacia y seguridad y 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 Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la [Universidad de Granada](#) y presidenta de INFITO.

Por su parte, el profesor Jesús Román, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), insistió en el hecho de que para perder peso "dieta y ejercicio físico son indispensables", y añadió que las plantas medicinales "son una ayuda" para lograrlo. Asimismo, alertó de que cada vez más gente joven, en especial niñas, hacen dietas por su cuenta que no son adecuadas y ponen en riesgo su salud.

MANUAL ORIENTATIVO

Respecto al manual presentado ayer -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; saciantes, como el glucomanano; reductoras del apetito, como el naranjo 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.

secciones

[Nacional](#)
[Internacional](#)
[Política Sanitaria](#)
[Avances en Medicina](#)
[Industria](#)
[Miscelánea](#)
[Hemeroteca](#)

secciones



Más
Noticias

15/04/2009 El 12% de la población española usa plantas medicinales para adelgazar.

15/04/2009 Un experto advierte de que los españoles no toman suficiente calcio y vitamina D en su dieta.

15/04/2009 La tasa de gripe se sitúa en 13 casos por 100.000 habitantes, continuando así el descenso en su intensidad.

15/04/2009 Seis de cada 10 diabéticos podrían evitar complicaciones controlando glucosa, presión, peso y dejando el tabaco.

15/04/2009 El 80% de las cistitis podrían prevenirse fomentando buenas prácticas de higiene, según expertos.

Todo el contenido de este web deberá ser interpretado con fines orientativos. La información proporcionada no pretende reemplazar la consulta y el diagnóstico o tratamiento establecido por su médico, ni la visita periódica al mismo. Optimizado para 800x600 Internet Explorer 5 y Mozilla 1.6.

¿Quiénes Somos? | Anúnciese en Diario de Salud



© 2004 Saludalia interactiva
Todos los derechos reservados

SALUDALIA INTERACTIVA, S.L. Avda. de Viñuelas, 5 y 7. 28760 Tres Cantos - Madrid Tel: (34) 91.203.31.00 Fax:(34) 91.203.31.25
Inscrita en el Registro Mercantil de Madrid, tomo 10851, libro 0, folio 184, sección 8, hoja M/1/1368/ - CIF- B-81443756.