

Ponerse a dieta para adelgazar es el objetivo de uno de cada cuatro españoles

El colectivo situado en la franja de edad de entre 30 y 39 años y los trabajadores por cuenta propia son los grupos que están más dispuestos a perder peso



Verduras y hortalizas son algunos de los alimentos incluidos en las dietas. / Archivo

EFE | MADRID Publicado Lunes , 26-04-10 a las 14 : 40

Uno de cada cuatro españoles ha decidido ponerse a dieta, según una encuesta desarrollada entre más de un millar de personas de todo el país, una preocupación que va aumentando entre la población a medida que se aproxima el verano. El sondeo, presentado en una rueda de prensa por la profesora Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidente del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito), revela que el 26% de los adultos tiene previsto ponerse a régimen, aunque lo harán en mayor medida las mujeres -28,5%- que los hombres -23%-.

Por grupos de población, destaca el colectivo situado en la franja de edad de entre 30 y 39 años, donde más del 30% de los consultados está dispuesto a perder peso, y los trabajadores por cuenta propia, ya que uno de cada tres seguirá una dieta.

En la Comunidad gallega es donde más personas piensan en reducir la ingesta de calorías -un 31%- mientras que los catalanes y los valencianos son los más reacios a reducir su peso, con un 80,4 y un 81 por ciento, respectivamente, que declaran que no quieren seguir un régimen. Navarro ha destacado que a 6 de cada 10 encuestados -59%- le gustaría que, en caso de querer adelgazar, su médico les aconsejara preparados de plantas medicinales.

El doctor Alberto Sacristán, especialista en Medicina Familiar, y Jesús Román, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, han coincidido en señalar que la combinación de dieta, ejercicio físico y plantas medicinales de dispensación farmacéutica son el mejor modo de lograr el peso ideal. Sacristán ha apuntado que la mayoría de los médicos no suele recomendar preparados de plantas porque "no las conoce", ya que no se estudian en la facultad de Medicina.

La obesidad y el sobrepeso, problemas sanitarios de primer orden

Quienes sí se han formado en fitoterapia en su carrera son los farmacéuticos, ha apostillado el experto, quien ha esgrimido que son los que pueden asesorar sobre qué preparado es más indicado para cada persona. Román ha argumentado que el sobrepeso y la obesidad son un problema sanitario de primer orden, pero también lo es la cantidad de personas que realizan dietas "mágicas", que ingieren productos sin consejo de un profesional sanitario o que, simplemente, dejan de comer con tal de verse bien.

Teresa Ortega, profesora de Farmacología de la Universidad Complutense y vicepresidenta de Infito, ha resaltado la eficacia en la pérdida de peso de plantas como el té verde, el plantago, el fucus, la alcachofa o la garmecinia cambogia. Cada una de ellas, ha explicado, cuenta con unas propiedades e indicaciones diferentes, bien reduciendo la absorción de grasas o acelerando su combustión, disminuyendo el apetito o incluso como coadyuvantes, al actuar sobre los procesos implicados en el sobrepeso como el estreñimiento y, en algunos casos especiales, la retención de líquidos.

"No existen milagros para adelgazar y con las plantas medicinales tampoco. Con ellas, se consigue una pérdida gradual de peso siempre que vayan acompañadas de ejercicio físico y, cómo no, menor ingesta calórica", ha puntualizado. Infito ha editado un libro sobre mitos relacionados con el sobrepeso y las plantas medicinales, que está recogido en su página web y que se repartirá en las farmacias.

[La cuenta NÓMINA de ING DIRECT te devuelve dinero cada mes](#)
[Cuenta Azul de iBanesto: 3,50% TAE. Y 4% TAE si vienes de un Banco Online.](#)
[Proteja su casa por sólo 25€/mes, contrate ya su alarma en el 902.510.002](#)

ANUNCIOS GOOGLE

[Dieta Colesterol](#)

95% de éxito Olvidate de los Problemas
<http://www.bostonmedicalgroup.es>

[Adelgazar Rapido?](#)

Adelgace en 21 Días y Pierda hasta 12 Kg. Entregas en 24 horas.
<http://www.Adelgafit.es>

[G A S T R I C O](#)

Desde 2.950 € - G A S T R I C O Balón G A S T R I C O Dorsia
<http://www.dorsia.es/balon-intragastrico>