



Tú y Yo para Contrato  
**Habla con quien elijas a todas horas por sólo 6€/mes**  
 power to you



Martes, 27 Abril 2010

[Identificarse](#) | [Registrarse](#)

1699 días informando de manera plural para la región



- [Portada](#)
- [Actualidad](#)
- [Asamblea](#)
- [Especiales](#)
- [Opinión](#)
- [Vídeos](#)
- [El Tiempo](#)
- [Hemeroteca](#)

buscar... 

- [Ocio y cultura](#)
- [Deportes](#)
- [Tecnología](#)
- [Medio Ambiente](#)
- [Nacional](#)

[Portada](#)[Actualidad](#)[Ocio y cultura](#)[Noticias](#)

## Ocio y cultura

Uno de cada 4 españoles quieren perder peso con la ayuda de las plantas medicinales

Diferentes tipos de plantas, ante diferentes necesidades

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)

(0 votos)

Alicia Mendo



26 abr 2010 actualizado 17:46 CET :: Leído 88 veces

Uno de cada cuatro españoles mayores de 18 años tiene previsto iniciar una dieta este año y a la mayoría de ellos les gustaría que su médico les recomendara plantas medicinales para ayudarles a conseguirlo.

Este es el resultado de una encuesta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), que ha editado un libro sobre mitos relacionados con el sobrepeso y las plantas medicinales (disponible en HYPERLINK "<http://www.infito.com>" [www.infito.com](http://www.infito.com)) donde se aconseja que para que los programas de pérdida de peso sean eficaces deben aunar una dieta saludable, ejercicio físico y preparados de plantas medicinales dispensados en farmacia.

Como todos los años, con la llegada del buen tiempo se incrementa el número de personas que desea perder peso. Las plantas medicinales de dispensación farmacéutica "pueden ayudar a conseguirlo de manera gradual y segura acompañadas de dieta y ejercicio", según ha afirmado la catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO, Concha Navarro.

Y es que el 26 % de la población adulta tiene previsto iniciar una dieta este año, las mujeres en mayor medida (28,5 %) que los hombres, y por grupos de población destacan quienes se encuentran entre 50 y 64 años y los trabajadores por cuenta propia (uno de cada tres). A 6 de cada cuatro encuestados (59%) le gustaría que, en caso de querer adelgazar, su médico le aconsejara preparados de plantas medicinales, como el Té verde o Camilina, la Alcachofa o el Glucomanano.

Sin embargo, como reconoce el doctor Alberto Sacristán, especialista en Medicina Familiar y miembro de INFITO, la mayoría de médicos no suele recomendar preparados de plantas "porque no las conoce, no se estudian en la facultad, y para saber cómo actúan tenemos que realizar cursos de posgrado, que cada vez son más frecuentes en las universidades". Quienes sí se han formado en fitoterapia en su carrera son los farmacéuticos, ha explicado Concha Navarro, "por lo que pueden asesorar sobre qué preparado es más indicado para cada persona".

### DIFERENTES TIPOS DE PLANTAS ANTE DIFERENTES NECESIDADES

En este sentido, la profesora de Farmacología de la Universidad Complutense y vicepresidenta de INFITO, Teresa Ortega, ha destacado que hay personas que requieren reducir el apetito, "para lo que tenemos plantas como la Garcinia cambogia, que también ayuda a cumplir mejor la dieta".

A otras les conviene tener una sensación de saciedad, para lo que ayuda el Glucomanano y el Fucus; hay personas que se les aconseja Camilina, por su

capacidad para elevar el gasto calórico a través de la temperatura corporal y reducir la ingesta de grasa. También hay plantas que colaboran en el tránsito intestinal, en la diuresis, y en la depuración hepática, según ha explicado.

En la encuesta de INFITO se revela que uno de cada dos consultados (48%) confía más en los preparados de plantas medicinales que se venden en las farmacias y uno de cada tres tiene su confianza depositada en el herbolario.

En el libro 'Mitos sobre las plantas medicinales y el sobrepeso', que ha editado esta sociedad, una de las falsas creencias sobre las plantas medicinales que se desmontan es que fuera de la farmacia las plantas son más "naturales" o eficaces, cuando es justo al contrario. "Los preparados de plantas medicinales con registro de medicamento que podemos encontrar en la farmacia son justo los que tienen todas las garantías de eficacia y seguridad", ha indicado Concha Navarro.

Por su parte, el profesor Jesús Román, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, que ha colaborado en el libro, ha advertido 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".

Por ello ha recomendado ponerse en manos de un profesional de la salud y combinar el ejercicio físico y la restricción calórica con los preparados farmacéuticos de plantas medicinales.

Una encuesta anterior realizada por INFITO reveló que uno de cada diez españoles ha recurrido a la fitoterapia para perder peso y que 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 es mayor.

## Comentarios

[Añadir nuevo](#) [Buscar](#)

- Los comentarios **no reflejan la opinión de Extremadura al día**
- Deben ser acordes al tema tratado.
- No se permite lenguaje obsceno o injurioso.
- Las condiciones de uso y responsabilidades están claramente recogidas en el enlace [Aviso Legal](#).
- Si detecta un comentario que no se ajuste a estas recomendaciones, por favor ayúdenos, envíe un correo a [abuso@extremaduraaldia.com](mailto:abuso@extremaduraaldia.com)

**¡Sólo los usuarios registrados pueden escribir comentarios!**

Usuario

Contraseña

Recordar mis datos en este equipo

[¿Recuperar clave?](#)

[¿Quiere registrarse? Regístrese aquí](#)

### Compartir la noticia



### ¿Cree que la encuesta del PP sobre intención de voto será acertada?

(75 votos)

Sí, el PP extremeño está ganando terreno 52%

No, simplemente es una muestra pero no coincide con la realidad 48%

[Ver encuestas anteriores](#)

[Últimas noticias](#)