

usuario clave [regístrate](#)[iniciar sesión](#)
Buscar[PORTADA](#)[CANALES](#)

[Apple](#)
[Blackhats](#)
[Ciencia](#)
[Comunicación](#)
[Curiosidades](#)
[e-Administración](#)
[Empresas](#)
[Eventos](#)
[Hardware](#)
[Nombramientos](#)
[Seguridad](#)
[Software](#)
[Software Libre](#)
[Telefonía](#)
[Videojuegos](#)
[Wireless](#)

[EL PERIÓDICO](#)

[Blogs](#)
[Editorial](#)
[Entrevistas](#)
[Gadgets](#)
[Minijuegos](#)
[Perfiles](#)
[Tags](#)
[Top noticias](#)
[Video reportajes](#)
[Webcómic](#)

[MIFLECHA](#)[Videos](#)[SERVICIOS](#)

[Boletines](#)
[Contactos](#)
[Formación](#)
[Tienda](#)
[Viviendas](#)

[COMUNIDAD](#)

[Encuestas](#)
[Foros](#)
[Emails de los lectores](#)
[Chat](#)

[VIVIENDAS](#)Acción: Propiedad: Provincia: Buscar

Patrocinado por:

[Spainhouses.net](#)[TIENDA](#)

Entra en la CUBELIST

[SUMERGETE](#)[Ciencia](#) [Noticias](#)[DIETAS](#)

La mayoría de los españoles quiere hacer dieta

A la mayoría de la población española le gustaría que su médico les recomendará plantas medicinales para adelgazar. Así lo indica una encuesta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), responsable de la edición de un nuevo libro donde se aconseja que para que los programas de pérdida de peso sean eficaces deben aunar una dieta saludable, ejercicio físico y preparados farmacológicos de plantas medicinales.

27 Abr 2010 | **SINC**

E "Con la llegada del buen tiempo se incrementa

el número de personas que desea perder peso, y las plantas medicinales de dispensación farmacéutica pueden ayudar a conseguirlo de manera gradual y segura si van acompañadas de dieta y ejercicio", afirma Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la [Universidad de Granada](#) y presidenta de INFITO.



El 26% de la población adulta tiene previsto iniciar una dieta este año. Los factores clave que lo determina es ser mujer (28,5%), tener entre 50 y 64 años y trabajar por cuenta propia (uno de cada tres). Al 59% de las personas encuestadas le gustaría que, en caso de querer adelgazar, su médico le aconsejara preparados de plantas medicinales, como el té verde, la camilina, la alcachofa o el glucomanano.

Sin embargo, como reconoce 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. 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, explica Navarro, "por lo que pueden asesorar sobre qué preparado es más indicado para cada persona".

Según la encuesta realizada por INFITO, 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.

Mitos sobre las plantas medicinales

En el libro *Mitos sobre las plantas medicinales y el sobrepeso*, que ha editado este centro, una de las falsas creencias sobre las plantas medicinales es que fuera de la farmacia las plantas son

[OTRAS NOTICIAS](#)

Científicos identifican por vez primera los genes que causan la ceguera producida por el edema de córnea



Realizan un estudio sobre las reacciones psicológicas ante ordenadores y robots



Los relámpagos son nocivos, afectan al aire y al clima de todo el planeta



Lanzan un sistema de análisis del movimiento facial en 3D



Los astronautas de la ISS intentarán producir cerveza en el espacio



Diseñan una motocicleta eléctrica plegable (y además barata)



Placas solares supereficientes



Descubren un nuevo mecanismo que protege las plantas



Más de 100 millones de hectáreas se destinan ya a cultivos biotecnológicos



Diseñan una nueva batería de iones de litio mucho más segura

[Más noticias](#)

SERVICIOS WEB
ENTERSOFTWEB

grito.net
tu voz en internet
[Alojamiento web](#)

Eventos de Barcelona
[Eventos Barcelona](#)

COECO
Cocinas, Baños, Sofás...

Mejores Casinos Online:
Bonos de Casino
Juegos de Casino
Máquinas Tragaperras
Casino Online
Trucos de Ruleta
Apuestas
Resultados fútbol

¿Quieres saberlo todo sobre Hacking?

[EN EL FORO](#)[El Cerebro al 100%](#)[Preguntas y respuestas sobre los volcanes](#)[El elixir de la vida, la piedra filosofal y otros secretos](#)[2012, ¿FIN DEL MUNDO? NO, ¿CAMBIO EVOLUTIVO? SI](#)[EL PENSAMIENTO DE DIOS
Albert Einstein](#)[Ir al foro de Ciencia](#)



Nokia 2720 con Fusión Orange particulares
Con toda la garantía de Orange.
Gratuito

BOLETÍN SEMANAL

Email:

[Suscribirse](#)

[Boletines publicados](#)

más "naturales" o eficaces. No obstante, "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", indica Navarro.

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

"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", advierte.

Una encuesta anterior de INFITO reveló que uno de cada diez españoles ha recurrido a la fitoterapia para perder peso y que a dos de cada tres personas encuestadas 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.



BOLETÍN

Si quieres recibir cada semana las noticias más interesantes **suscríbete a nuestro boletín.**

COMENTARIOS

LaFlecha.net no se hace responsable del contenido de los comentarios publicados.

[Entérate de cuándo hay nuevos comentarios](#)

No se permitirán los comentarios que :

- puedan resultar ofensivos o injuriosos
- incluyan insultos, alusiones sexuales innecesarias y palabras soeces o vulgares
- apoyen la pedofilia, el terrorismo o la xenofobia

Autor

Comentario



Enviar

BBCode ([Ayuda](#)): [b], [i], [quote], [code]

PUBLICIDAD

Ahora en LaFlecha puedes encontrar [cursos y másters](#)



LeDiet

¡La única dieta que prueba su eficacia y se compromete en los resultados!



Nokia 2720 con Fusión Orange particulares. Con toda la garantía de



Ordenador Portátil Dell Inspiron. Portátil, ordenador, accesorios...

Teléfono

Videojuegos

Libros [c3300](#) [cb435a](#) [cb436a](#)