

Sevilla

La mitad de los andaluces que quiere adelgazar se marca un objetivo por debajo de lo saludable, según un estudio

Directorio

- [Sociedad Española](#)
- [enfermedades cardiovasculares](#)
- [riesgo cardiovascular](#)
- [pérdida de peso](#)



Foto: EUROPA PRESS.

Los expertos recomiendan controlar el sobrepeso de manera gradual y segura con dieta, ejercicio y plantas medicinales

SEVILLA, 9 Jun. (EUROPA PRESS) -

La mitad de los andaluces que acuden al farmacéutico en busca de ayuda para controlar su peso se fija objetivos "poco realistas" al perseguir siluetas que se sitúa "por debajo de lo considerado como saludable", según revela un estudio realizado por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), en el que han participado cerca de un millar de andaluces.

Para frenar esta propensión a fijar objetivos no recomendables, ambas sociedades científicas han puesto en marcha un programa en las farmacias españolas, que en estos momentos está recorriendo Andalucía, que

tiene como fin asesorar sobre el control integral del sobrepeso.

De hecho, los expertos de estas dos entidades aconsejan perder peso de manera gradual y segura a base de dieta, ejercicio y preparados de plantas medicinales de dispensación en farmacias.

"Con la proximidad del verano aumenta el número de personas que quieren adelgazar, algo que es importante que se haga de forma controlada, bajo el asesoramiento de un especialista que nos aconseje sobre nuestra salud, y con la ayuda que nos proporcionan los preparados de plantas medicinales", ha destacado al respecto Lucía Sáenz, consultora de INFITO en Sevilla.

De hecho, y según datos de esta sociedad, uno de cada diez andaluces recurre a las plantas medicinales para adelgazar. En este sentido, la presidenta de INFITO, Concha Navarro, quien también es catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada (UGR), ha puntualizado que las farmacias "son el único canal autorizado para dispensar plantas medicinales con indicación terapéutica", además de que el farmacéutico "cuenta con una formación reglada en fitoterapia".

Además, desde el pasado 1 de mayo, fecha en la que finalizó el plazo de adaptación de la directiva europea sobre plantas medicinales, éstas sólo se pueden dispensar en farmacias cuando están indicadas para tratar o prevenir alguna patología.

En el programa puesto en marcha por INFITO y la SEDCA participan a nivel nacional 125 dietistas, que han visitado 2.000 farmacias y atendido a más de 200.000 pacientes (135.000 el pasado año y 70.000 este año).

"La colaboración entre dietistas y farmacéuticos permite ofrecer una asistencia integral en el sobrepeso que incluye dieta, ejercicio y plantas medicinales, una fórmula que está consiguiendo pérdidas de peso graduales, mantenidas y, sobre todo, seguras", ha agregado por su parte el presidente del comité científico de SEDCA, el profesor Jesús Román.

PLANTAS MEDICINALES INDICADAS EN EL SOBREPESO

El tratamiento del sobrepeso se puede realizar a través de la disminución de la ingesta energética o de los depósitos grasos, del incremento en el gasto energético, de la inhibición de la absorción de lípidos o de la proliferación y diferenciación de adipocitos. Para estos mecanismos, según Sáenz, existen plantas medicinales que pueden ayudar.

Precisamente, la planta medicinal con más investigaciones sobre su eficacia en el control del peso es el té verde o Camilina. "En su hoja se combinan diferentes mecanismos como el incremento en el gasto energético y en la oxidación de grasas y una disminución en la absorción de lípidos", ha declarado.

La revista Journal of the American College of Nutrition publicó el pasado año un estudio de la Universidad de Oklahoma que revelaba que el consumo de té verde, "en forma de infusión o en cápsulas durante ocho semanas, reducía de forma significativa el peso corporal y el Índice de Masa Corporal". Además, ejercía un efecto positivo sobre perfiles lipídicos (LDL-colesterol y cociente LDL/HDL).

Otras plantas que han demostrado su eficacia son la garcinia cambogia, que disminuye la lipogénesis (acumulación de grasas) y reduce el apetito; plantas con mucílagos que inducen efecto saciante, como el plantago, o que contienen además principios activos capaces de disminuir la grasa abdominal, como el Fucus; o plantas como el Mate o el Guaraná con efectos similares al té verde.

© 2011 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.