



Viernes, 10 de junio de 2011

GALERÍAS GRÁFICAS

CANALES

BLOGS

PARTICIPACIÓN

HEMEROTECA

BOLETÍN

ESPECIALES

MAPA WEB

granadahoy.com

GRANADA

PORTADA

GRANADA

PROVINCIA

DEPORTES

ANDALUCÍA

ACTUALIDAD

TECNOLOGÍA

CULTURA

TV

OPINIÓN

EL ROCÍO

SALUD



Granada Hoy

Granada

Una dieta con demasiadas expectativas

Una dieta con demasiadas expectativas

Casi el 60% de los granadinos que quieren adelgazar se marca un objetivo por debajo de lo saludable · El té verde ha demostrado reducir de forma significativa el peso y el índice de masa corporal

R. G. / GRANADA | ACTUALIZADO 10.06.2011 - 01:00

0 comentarios 0 votos



Casi seis de cada diez granadinos que acude al farmacéutico en busca de ayuda para controlar su peso se fija objetivos poco realistas y desearía tener una silueta que se sitúa por debajo de lo considerado como saludable, según un estudio del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA). Ambas sociedades científicas han puesto en marcha un programa en las farmacias andaluzas para asesorar sobre el control integral del sobrepeso. Se calcula que unos 327.000 granadinos sufren sobrepeso, la antesala de la obesidad. Los expertos aconsejan perder peso de manera gradual y segura con dieta, ejercicio y preparados de plantas medicinales de dispensación en farmacias.



Las farmacias son el único canal autorizado para dispensar plantas medicinales con indicación terapéutica.

La presidenta de INFITO, Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada, advierte en este sentido que "las farmacias son el único canal autorizado para dispensar plantas medicinales con indicación terapéutica". Desde el pasado 1 de mayo, en 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. Por otro lado, el farmacéutico "cuenta con una formación reglada en fitoterapia", recuerda. Según datos de INFITO, uno de cada diez andaluces recurre a las plantas medicinales para adelgazar.

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 éste). "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", destaca el profesor Jesús Román, presidente del comité científico de SEDCA.

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, y para estos mecanismos existen plantas medicinales que pueden ayudar, explica la profesora Navarro. 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", declara.

0 comentarios 0 votos



0 COMENTARIOS

[Ver todos los comentarios](#)

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido

Blogs



LA CHAUNA DE CULLAR
de José Torrete

Volkswagen
AUTOCASIÓN
Passat
Advance 1.6 TDI 20.290 €
Km 0
2 años de garantía 23.500 €



**SU INMOBILIARIA
ESPECIALISTA
EN VENTA Y
ALQUILER EN EL
CINTURÓN Y
VEGA DE
GRANADA**



fotocasa.es