

Extremadura
Según un estudio de Infito

Uno de cada tres extremeños quiere perder peso y la mitad de los que hacen dieta recurre a plantas medicinales

Directorio

- Dietética
- Nutrición
- Sociedad Española
- alimentación



Foto: EUROPA PRESS

Las plantas medicinales ayudan a perder peso de forma "gradual y segura" acompañadas de dieta y ejercicio

MÉRIDA, 25 Jun. (EUROPA PRESS) -

A uno de cada tres extremeños adultos le gustaría perder peso, aunque sólo uno de cada cinco se plantea o se ha planteado hacer dieta, según revela un estudio del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito).

El mismo estudio señala que la mitad de los ciudadanos de la región que realizan dieta recurre a las plantas medicinales para ayudar en la pérdida de peso.

Infito y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca) han puesto en marcha un programa, que en estos momentos recorre las farmacias extremeñas, para asesorar sobre el control integral del sobrepeso con dieta, ejercicio y preparados de plantas medicinales de dispensación en farmacias.

Se calcula que "más de 400.000 extremeños sufren sobrepeso, la antesala de la obesidad. De dicha cifra, 250.000 son de la provincia de Badajoz, según señala Infito en nota de prensa en la que detalla el resultado de su informe con respecto a Extremadura.

Explica que las plantas medicinales ayudan a perder peso de forma "gradual y segura" acompañadas de dieta y ejercicio y desde las farmacias extremeñas se proporciona un asesoramiento integral gratuito, con un dietista y un farmacéutico.

"Cerca de la vacaciones hay más extremeños que se acercan en busca de información", explica la consultora de Infito en Badajoz, Erika Robles.

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, cuando 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", ha recordado Navarro.

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.

PLANTAS MEDICINALES

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 Erika Robles.

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 señalado

Otras plantas que han demostrado su eficacia son la Garcinia cambogia, que disminuye la lipogénesis, que es la 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.