





Noticia nº174.713


Por: COM SALUD  web confirmada
 

 Salud

archivo

 Alquiler coches
  Cruceros baratos
  Hoteles baratos

Contacto: [Silvia Avallone](#)
[contacto](#)

16 de Mayo de 2012 | Tiempo de lectura: 6 minutos

Los mitos para adelgazar se incrementan en la Operación Bikini

Casi la mitad de las dietas para adelgazar no son sanas

•La mitad de las dietas no son supervisadas por profesionales sanitarios •La campaña Cuida tu línea con salud recorrerá las farmacias españolas para ofrecer programas integrales del control del sobrepeso que incluyan dieta, ejercicio y plantas medicinales



Me gusta

0

[/noticias.info/](#) Un 42 % de las dietas utilizadas para perder peso se basan en criterios poco saludables, según un informe realizado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) y el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), tras entrevistar a 6.000 personas que acudían a

a la farmacia para perder peso. Regímenes protéicos, eliminación de comidas, disociación de alimentos y ayuno son algunos los trucos más utilizados con la intención de adelgazar. SEDCA e INFITO recuerdan que "para perder peso de manera saludable hay que tomar de 3 a 5 comidas al día, sin privarse de ningún grupo de alimentos, y practicar ejercicio regular, a lo que se puede añadir preparados de plantas medicinales de dispensación farmacéutica".

SEDCA e INFITO han iniciado la campaña Cuida tu línea con salud, que trata de concienciar sobre la importancia de combatir el sobrepeso de manera equilibrada y con el asesoramiento de un profesional sanitario. La campaña incluye un equipo de dietistas y expertos en fitoterapia que recorrerá las farmacias de cada comunidad para apoyar al farmacéutico en la elaboración de programas integrales que incluyan dieta, ejercicio y preparados de plantas medicinales. El pasado año, esta iniciativa recorrió unas 2.000 farmacias y atendió a más de 200.000 pacientes. También han lanzado un portal (www.adelgazar.edu.es) en el que se desmontan los mitos sobre el adelgazamiento y las plantas medicinales y en el que un equipo de dietistas, farmacéuticos y médicos responderán a las preguntas de la población sobre la pérdida de peso saludable.

"Uno de los principales mitos que surgen en plena operación bikini es el de que se puede adelgazar más de 5 kilos al mes sin comprometer la salud", asegura Jesús Román, presidente del Comité Científico de la SEDCA. El profesor Román advierte que las pérdidas de peso "deben ser moderadas y sostenidas para ser eficaces". También critica las dietas que dicen lograr pérdidas de peso eliminando grupos enteros de nutrientes o separando su ingesta (disociadas). "Una dieta equilibrada incluye alimentos de todo tipo que garantizan el aporte correcto de carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. Si suprimimos grupos de alimentos, podemos dejar de ingerir nutrientes y, así, perder peso de forma temporal pero acabaremos recuperándolo en un efecto yo-yo perjudicial para la salud".

Los regímenes proteicos a base de batidos, barritas y sobres son las más populares para perder peso. Casi el 15% de los encuestados reconoció haber seguido alguno de ellos en el último año. Otras de las dietas preferidas son aquéllas basadas en la supresión de ingestas como el desayuno y la cena, con el 12%. Además, el 8% reconoció haber suprimido determinados grupos de alimentos y el 3%, haber ayunado algún día para perder peso, según la misma encuesta. Un dato positivo es que algo más de la mitad afirmó haber seguido un régimen "con menos calorías pero equilibrado". Son sobre todo las mujeres entre 34 y 55 años las que tienen un comportamiento más sano a la hora de perder peso. Una de cada tres españolas en esa franja de edad dice que siguió una dieta equilibrada.

Mitos sobre las plantas

6 de cada 10 personas que acuden a la farmacia para adelgazar asegura haber utilizado plantas medicinales. "Las personas con sobrepeso cada vez confían más en la fitoterapia para perder los kilos

noticias.info

Nuestra misión es recoger todas las noticias institucionales y corporativas que se publican cada día en español en el mundo y ponerlas a tu disposición, cuándo, dónde, y como las necesites.

¡Gracias a todos por apoyarnos!



de más, porque buscan preparados que sean, al tiempo, eficaces y seguros, y las plantas medicinales que se dispensan en la farmacia han tenido que demostrar que lo son para contar con una indicación terapéutica en el sobrepeso", destaca la profesora Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO.

Sin embargo, las plantas medicinales para perder peso, advierte, también "están relacionadas con muchas falsas creencias". Una de las más comunes es la de "creer que o bien existen plantas que consiguen adelgazar rápidamente sin hacer ningún esfuerzo o, todo lo contrario, que las plantas no sirven para nada", confirma. Como explica esta experta, "preparados de plantas medicinales de dispensación en farmacias, como el Té Verde, la Garcinia y el Plantago, cuentan con multitud de estudios científicos en los que se demuestra que pueden ayudar a la pérdida gradual de peso y, sobre todo, a no recuperarlo después, dentro de un programa que incluya dieta y ejercicio".

La encuesta también revela que sólo la mitad de quienes desean adelgazar acompañan su dieta con algún tipo de ejercicio físico. Para el doctor Alberto Sacristán, miembro del Comité de Actividad Física de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, "realizar ejercicio de forma regular resulta imprescindible para reducir el peso y no recuperarlo después". El doctor Sacristán subraya el papel de farmacéutico para ayudar a controlar el sobrepeso: "Desde la oficina de farmacia se puede realizar una labor importante de detección y control del sobrepeso, y en la derivación al médico cuando hay enfermedades asociadas u obesidad". El farmacéutico, además, "ha estudiado las plantas medicinales en su carrera y puede recomendar la más indicada para cada persona".

Sin control de un profesional sanitario

Sólo algo más de un tercio (37%) de quienes siguieron una dieta admitieron haber seguido las indicaciones de un profesional sanitario. El resto admitió basarse en las recomendaciones de un amigo o vecino (32%) o en una revista o libro (18%).

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, comenta el doctor Sacristán. "Y para estos mecanismos existen plantas medicinales específicas", añade. La planta medicinal con más investigaciones sobre su eficacia es el té verde o Camilina, resalta por su parte Teresa Ortega, profesora de Farmacología de la Universidad Complutense y vicepresidenta de INFITO. Su hoja "tiene efectos como el incremento en el gasto energético y en la oxidación de grasas y una disminución en la absorción de lípidos". Otras plantas indicadas en el sobrepeso que han demostrado su eficacia son la Garcinia cambogia, que disminuye la lipogénesis (acumulación de grasas) y reduce el apetito; las que contienen mucilagos que inducen efecto saciante como el Plantago, o bien las que incluyen, además, principios activos capaces de disminuir la grasa abdominal, como el Fucus; así como el Mate o el Guaraná, con efectos similares al té verde.

Sin embargo, recuerda la profesora Ortega, "la eficacia y seguridad de los preparados fitoterápicos sólo está garantizada en la farmacia". Desde el pasado año, las plantas medicinales con indicación terapéutica sólo se pueden dispensar en farmacias. Siete de cada diez entrevistados aseguraron que las farmacias les ofrecían más garantías a la hora de comprar plantas medicinales para sus dietas, mientras que dos de cada 10 preferían los herbolarios u otros establecimientos.

Vídeo comunicado en: www.comsaludtv.com/FTPTVsobrepeso.html

Difundido el: 16 de Mayo de 2012
Publicado el: 16 de Mayo de 2012 11:56
Actualizado el: 16 de Mayo de 2012 11:56
Ubicación: Madrid, Provincia de Madrid, Comunidad de Madrid (España)
Fuente: COM SALUD
Página web: <http://www.comsalud.es>
Tipo: Comunicado de Prensa
Zona de impacto: Nacional
Palabras clave: INFITO, dietas, operación bikini, plantas medicinales para adelgazar, SEDCA.

Contacto de comunicación

Nombre: Silvia Avallone
Correo electrónico: [Contáctanos](mailto:Silvia.Avallone@comsalud.es)