

Domingo 15 de mayo del 2011

## SOCIEDAD

[Volver](#)

## SALUD

# Operación biquini: no hay milagros sin sacrificio

Existe toda una una gama de plantas medicinales para ayudar a que el hambre sea menor y a reeducar el apetito.

**COLPISA | J. Luis Álvarez) | 15/5/2011 | 18:33 h**

Pasó el invierno y el aumento térmico ha devuelto a los armarios la ropa ligera de la temporada anterior. La temporada de baño se acerca rápidamente, pero el bañador revela los excesos de un invierno de fiestas, agasajos y banquetes. Los expertos, reunidos en un simposio en Niza (Francia), son firmes al advertir que «no hay milagros» para adelgazar, no existen dietas estrella que permitan bajar dos tallas en un mes sin correr el peligro de ganarlas al mes siguiente. El secreto es una alimentación equilibrada y hacer ejercicio moderado, según explica Jesús Román Martínez, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Nutrición.

El problema es que los kilos de más terminarán, con el tiempo, por convertirse en obesidad, lo que es una enfermedad y lleva aparejados numerosas dolencias. «Ingerimos más energía que la que gastamos», destaca el profesor Martínez y eso se traduce en un sobrepeso «consecuencia del desequilibrio energético».

Según este experto, no se puede seguir comiendo a los 40 años las mismas cantidades que cuando se tenían 16. «Con la edad comes más y te mueves menos, y es entre los 20 y los 30 años cuando disminuye la masa muscular y se gasta menos energía», lo que lleva al sobrepeso. «Es un fenómeno creciente y no se hace nada para evitarlo», advierte.

Para Jesús Román Martínez «sabemos qué comer», pero «cometemos errores alimenticios». La justificación que suelen dar en la consultas del médico es que «no come bien porque no tenemos tiempo». El profesor asegura que todo es un problema de organización, dado que «si tienes la compra bien hecha puedes comer bien», por lo que reclamó que desde pequeños se eduque a las nuevas generaciones sobre lo que es una alimentación equilibrada.

## Dietas «yo-yo»

Ante la incipiente barriga, por querer enfundarse los pantalones que el año pasado ya nos venían justos o al tener que enseñar los michelines acumulados con el bañador, muchas personas inician las llamadas dietas yo-yo, de disociaciones, de abstenerse de ciertos alimentos o consumir otros en cantidad. Eso se supone la rápida pérdida de kilos que, una vez que se deje ese pseudorégimen vuelven a acumularse. «Además, se exponen a una malnutrición, a la falta de minerales o de vitaminas», apunta, porque perder peso «es muy fácil, la gente se atiborra a diuréticos y laxantes, y ya está, pero no quema la grasa que le sobra». Lo aconsejable es perder entre 1,5 y 2 kilos al mes.

El presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Nutrición advierte que junto a una dieta adecuada realizar una la actividad física «es importante y no debe dejarse de lado».

### **Ayuda farmacéutica**

Desde un punto saludable una ayuda para perder los kilos sobrantes son las plantas medicinales. Eso no significa que haya que ponerse las botas de montaña e irse a recolectar hierbas por los campos. Para eso están los preparados farmacéuticos a base de plantas, tal como pusieron de manifiesto los expertos en el simposio organizado por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito) y el laboratorio Arkopharma.

El farmacéutico cuenta con formación científica en fitoterapia, explica Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta del Infito, «por lo que puede asesorar sobre los preparados de plantas más indicados para cada paciente».

El tratamiento del sobrepeso con plantas medicinales se puede realizar a través diferentes vías: disminución de la ingesta energética, incremento en el gasto, inhibición de la absorción de lípidos, disminución de los depósitos grasos o de la proliferación y diferenciación de adipocitos, añade Teresa Ortega, profesora de Farmacología de la Universidad Complutense de Madrid y vicepresidenta de Infito. «Existen plantas medicinales eficaces y seguras, con principios activos capaces de actuar sobre uno o varios de estos aspectos», destaca la experta.

La planta medicinal con más estudios sobre su eficacia en el control del peso es el té verde o camilina. «Hoy día sabemos que en la hoja de camelia sinensis se combinan diferentes mecanismos como son un incremento en el gasto energético y en la oxidación de grasas y una disminución en el apetito y la absorción de lípidos.

Todo ello mediante la activación de procesos en el sistema nervioso central y actuación en enzimas implicadas en el metabolismo», explica Teresa Ortega.

Otras plantas indicadas para combatir el sobrepeso que han demostrado su eficacia, según enumera la profesora de

Farmacología, 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.

Además, pueden utilizarse, en combinación con las anteriores, productos fitoterápicos con efectos depurativos (alcachofa), diuréticos (ortosifón) y ansiolíticos (amapola de California) que contribuirán de forma importante a reducir el peso corporal cuando el paciente tratado así lo requiera.

### **Preparados terapéuticos, sólo en farmacia**

Desde el pasado 1 de mayo las plantas medicinales con indicación terapéutica sólo se pueden dispensar en farmacias, tras finalizar el periodo de adaptación de la directiva europea al respecto. Hay tres modalidades para los preparados a base de plantas: especialidad farmacéutica, medicamento tradicional a base de plantas y complementos alimentarios.

A las especialidades farmacéuticas se les exige pruebas clínicas e incorporan en su prospecto indicaciones terapéuticas. Los medicamentos tradicionales a base de plantas han de demostrar, por seguridad, un uso tradicional de 30 años (al menos 15 en la Unión Europea). Sólo pueden incluir alegaciones de salud del tipo «utilizado tradicionalmente para...». Ambos tipos son de venta exclusiva en farmacias y no necesitan receta.

Estos productos son elaborados por empresas farmacéuticas, algunas solo dedicadas a las plantas, con igual asepsia que si se tratase de un antibiótico o un simple analgésico.

Los complementos alimentarios, en cambio, son de venta libre en cualquier establecimiento, tanto farmacias como herbolarios, pero no pueden incluir indicaciones ni alegaciones de salud que no hayan sido previamente autorizadas por los organismos sanitarios competentes.



© Copyright LA VOZ DE GALICIA S.A.

Comercializa publicidad local:

Polígono de Sabón, Arteixo, A CORUÑA (España) comercializa publicidad nacional:

Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña en el Tomo 2438 del Archivo, Sección General, a los folios 91 y siguientes, hoja C-2141. CIF: A-15000649.