



MITOS SOBRE LAS PLANTAS MEDICINALES Y EL SOBREPESO

infito
Centro de Investigación sobre **FITOTerapia**



Edita: INFITO

Ilustración de portada:
Eva Jarániz.

Diseño y maquetación:
Confusión, S.L.
Clara del Rey, 21
28002 Madrid

Impreso en España
Imprenta: Litofinter Industria Gráfica
Mar Mediterráneo, 16.
28830 San Fernando de Henares
Madrid.



Esta publicación
pretende dar respuesta
a las principales cuestiones
que se plantean en torno
al control de peso.

Desde el Centro
de Investigación
sobre Fitoterapia (Infito),
pretendemos contribuir
al control de peso
desde la oficina de farmacia
de una manera saludable,
responsable e informada.



Índice

Introducción

Mitos

1. Las plantas medicinales son un producto “milagro”
2. Las plantas no han demostrado su eficacia
3. Es preferible utilizar una mezcla de plantas preparada por un experto que un producto de fabricación farmacéutica
4. Las plantas de los herbolarios son mas naturales y de mejor calidad
5. Si el médico no prescribe plantas medicinales es que no son eficaces
6. Las plantas medicinales son inocuas
7. Comprar plantas medicinales por correspondencia es cómodo y tiene suficientes garantías de seguridad
8. Tomando plantas medicinales se puede adelgazar muy rápido
9. Utilizando plantas para controlar el peso no es necesario llevar una dieta equilibrada ni hacer ejercicio físico
10. Todas las plantas medicinales son iguales
11. No puedo tomar plantas si tomo otra medicación
12. Las plantas ayudan a perder peso porque favorecen la eliminación de líquidos
13. Si hago ejercicio y llevo una dieta saludable las plantas medicinales no son eficaces
14. Podemos dejarnos aconsejar por conocidos sobre las plantas medicinales más adecuadas para nuestro caso

La verdad sobre los mitos en la alimentación

Por el profesor D. Jesús Román Martínez Álvarez

Recomendaciones para adelgazar con salud



Introducción

Nuestra sociedad se encuentra caracterizada tanto por la sobreabundancia y variedad de alimentos que se ofertan, como por la costumbre adquirida por un porcentaje apreciable de la población, bien por falta de tiempo, bien por comodidad, de realizar comidas con alimentos pre-elaborados, los cuales, en muchos casos, contienen ingredientes con un alto poder calórico. Así, ha sido habitual que los niños llevasen en su mochila, en lugar de fruta y/o bocadillos preparados en casa, productos de bollería industrial, en la cual, hasta fechas recientes, no había un control sobre el tipo de grasas que contenían, correspondiendo la mayoría de ellas a la categoría de las saturadas. Ello ha corrido paralelo con el práctico abandono por parte de nuestros conciudadanos, fundamentalmente en las zonas urbanas, de la denominada “dieta mediterránea”, rica en legumbres y verduras, y en la que los aceites que se emplean son ricos en ácidos grasos insaturados. A todo lo anterior hay que añadir las costumbres sedentarias adoptadas por una alta proporción de personas, debidas, al menos en parte, a las prisas que dominan nuestra actividad diaria, lo cual dificulta los traslados a pie y favorecen los desplazamientos en transporte público o privado.

Todos estos hechos han intervenido en que el porcentaje de personas con sobrepeso u obesidad haya crecido de forma alarmante. Ahora bien, este incremento se ha visto acompañado en los últimos años por una preocupación creciente, derivada de las evidencias de que se dispone, por los problemas para la salud que puede suponer un exceso de masa corporal, y ello sin olvidar los aspectos estéticos. Como consecuencia, son muchas las personas que quieren recuperar el peso adecuado a su constitución y edad, y que, en demasiadas ocasiones, recurren a medidas que no son las más adecuadas, recomendadas en muchos casos por quienes no tienen conocimientos sobre el tema. Esto va unido con una cierta frecuencia a convicciones no fundamentadas tanto sobre las dietas a adoptar, como sobre cuál es el papel que pueden desempeñar determinadas plantas medicinales y quién les puede aconsejar en este sentido.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, INFITO (Centro de Investigación sobre Fitoterapia), siguiendo la línea que ha marcado en todo momento su actuación, ha elaborado esta publicación que intenta servir de apoyo, junto con el consejo farmacéutico, con el fin tanto de prestar ayuda a todas aquellas personas preocupadas por recuperar su peso, como de dar respuesta a determinados mitos relacionados con el tema.

Concha Navarro
Catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada
Presidenta de INFITO



1

*¿LAS PLANTAS MEDICINALES
SON UN PRODUCTO MILAGRO?*

He visto anuncios de plantas medicinales que prometen adelgazar de manera casi milagrosa, aseguran que pueden quitarte muchos kilos de encima en poco tiempo. Sin embargo, he oído a muchos expertos decir que eso no es saludable, que hay que perder peso poco a poco.

¿Serán las plantas entonces un remedio milagroso?

Los preparados de plantas medicinales de dispensación farmacéutica no son milagrosos, como tampoco lo son los medicamentos de "síntesis" o químicos. Tienen un efecto terapéutico demostrado y, en el caso del sobrepeso, permiten una pérdida gradual de los kilos de más, si se administran de forma combinada con una dieta apropiada y un incremento del ejercicio. Por desgracia, y como en otros sectores, hay unos pocos que publicitan beneficios inexistentes. Se trata de prácticas fraudulentas, perseguidas por las autoridades sanitarias, que empañan el prestigio de las plantas medicinales en general.

Los medicamentos de plantas medicinales que se dispensan en la farmacia, como el resto de fármacos, deben cumplir la ley de publicidad del medicamento que establece que ningún tratamiento, sea de origen vegetal o sintético puede anunciar propiedades que no tiene. Dentro de cada envase podemos encontrar un prospecto en el que se indica la posología y las indicaciones, así como un registro sanitario que garantiza su eficacia y seguridad. Unos requisitos de los que carecen las plantas que se venden fuera de la farmacia.

Las plantas medicinales son una medicina "alternativa" que se basa en el efecto placebo: tienes que creer que van a funcionar y entonces funcionan, como si te tomaras una píldora de azúcar pensando que se trata de un medicamento milagroso, tu organismo también lo creería y te sentirías mejor. Pero no tienen ninguna eficacia demostrada, si no crees en ellas no te hacen nada. De hecho, hay muchos médicos que lo dicen, que no sirven para nada y que nunca han demostrado su eficacia.

¿Cómo sé que su efecto no es debido al placebo?

Muchas de las plantas medicinales que utilizamos hoy en día han sido empleadas con buenos resultados durante cientos de años por millones de personas en todo el mundo, algunas de las cuales creían en ellas y otras no. Ningún efecto placebo consigue eso. Pero lo importante es que la mayoría de estas plantas cuentan con numerosos estudios científicos que demuestran su eficacia, a menudo con similares investigaciones que algunos medicamentos de síntesis. Basta una visita a Medline, la mayor base de datos científica del mundo (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed), perteneciente a la Biblioteca del Congreso de Estados Unidos, para comprobarlo. Tan sólo hay que introducir el nombre de la planta medicinal en inglés o su denominación científica en latín y nos encontraremos con la mayoría de los trabajos de investigación publicados en revistas científicas sobre ella. Y en el caso de plantas como el té verde, el hipérico, la valeriana o la manzanilla, por citar algunas, el número de estudios se contabiliza por centenares.

Todos sabemos que la ignorancia se convierte muchas veces en osadía y hay personas, algunas de ellas con formación universitaria, que en lugar de aplicar un método científico, basado en analizar los resultados y emitir un juicio, se atreven a descalificar la eficacia de las plantas sin haber leído una línea de sus estudios o sin siquiera saber que muchos de los medicamentos actuales, como el ácido acetil salicílico (la clásica aspirina) o el antitumoral taxol tienen su origen en un principio activo de plantas medicinales. El primero se obtuvo tras el aislamiento de un componente de la corteza de sauce y el segundo directamente de la corteza del tejo americano. Dichas descalificaciones son sencillas de realizar porque no se dirigen a una planta medicinal en concreto, sino a todas en general, como si todas sirvieran para lo mismo y fueran en realidad la misma planta.

2

¿LAS PLANTAS NO HAN DEMOSTRADO SU EFICACIA?



3

*¿ES PREFERIBLE UTILIZAR UNA MEZCLA DE PLANTAS
PREPARADA POR UN EXPERTO QUE UN PRODUCTO
DE FABRICACIÓN FARMACÉUTICA?*



Mi dietista me ha preparado una mezcla de plantas que me ayuda a adelgazar. Cada uno necesitamos un tipo de plantas diferentes y esa combinación me produce confianza porque es un experto el que la prepara. En cambio en las farmacias se trata de preparados estandarizados, que no siempre se ajustan a mis necesidades concretas.

¿Hago mal?

La manipulación de medicamentos sólo la puede realizar el farmacéutico, en lo que se conoce como fórmula magistral. También es el único profesional sanitario que puede dispensar medicamentos, por ley, y el único, además, que en su formación académica reglada ha estudiado las plantas medicinales. Él nos puede aconsejar qué plantas medicinales son las más indicadas para nosotros en cada caso.

Aparte de eso, la mayor garantía que nos puede dar un tratamiento, sea de origen vegetal o sintético, es su registro como medicamento, que sólo encontraremos en la farmacia. Ello nos asegura que ha pasado una serie de controles de eficacia y seguridad y de que llega a nosotros en óptimas condiciones de conservación (herméticamente cerrado, por supuesto), que no pueden garantizar todos los productos que se venden fuera de la oficina de farmacia. También nos garantiza la existencia de un prospecto que indica sus propiedades y sus posibles interacciones con otros tratamientos. No debemos confiar en preparados que no estén envasados con un precinto de seguridad y por supuesto no aconsejados por un profesional sanitario.

Los herbolarios están especializados en plantas medicinales y las han vendido toda la vida. Creo que sus plantas son las más naturales que se pueden encontrar, ya que vienen directamente del campo, no han sido manipuladas en un laboratorio. Además, me han asegurado que son de primera calidad.

¿Qué garantías tienen los preparados de plantas que se dispensan en la farmacia?

Las plantas medicinales que se dispensan en farmacia con un registro de medicamento han sido analizadas para comprobar que cuentan con la cantidad adecuada de principios activos y carecen de contaminantes (como pesticidas). Después, para garantizar su estado óptimo de conservación, se someten por lo general a un proceso de triturado en polvo y congelación y se encapsulan o se les da otra forma de administración. Hasta llegar a la farmacia se realizan controles rigurosos para comprobar que lleguen en las mejores condiciones posibles a los consumidores. Todo ello, junto con estudios que avalen su eficacia y seguridad, les permite contar con un registro sanitario y un código de identificación. Esos datos permiten saber los procesos y controles por los que ha pasado cada lote de producto.

Las plantas que se venden fuera de los establecimientos farmacéuticos, sea en herbolarios, supermercados o mercadillos callejeros, no están sujetas a la obligación de someterse a ningún control, salvo el que quieran realizar, de forma voluntaria, sus fabricantes. Si la planta ha perdido sus propiedades, si pudo estar en contacto con otras sustancias, si ha estado expuesta al sol o ha sido manipulada después... es algo que se desconoce. No existen plantas más naturales que otras pero sí preparados de plantas con más controles que otros y al primer grupo pertenecen los dispensados en farmacia.

4

*¿LAS PLANTAS DE LOS HERBOLARIOS SON MÁS
NATURALES Y DE MEJOR CALIDAD?*



5

*¿SI EL MÉDICO NO PRESCRIBE PLANTAS MEDICINALES
ES QUE NO FUNCIONAN?*



Los medicamentos de verdad son los que manda el médico. Yo me fío de lo que me receta y si no me prescribe plantas medicinales será que no sirven. Si algo funciona, esté hecho de plantas o de productos químicos ¿por qué no lo habría de recetar mi doctor? Es quien realmente sabe de medicina.

¿Cómo se explica que las plantas no se receten más?

Muchas plantas medicinales forman parte de las recetas que todos los días firma un médico para, por ejemplo, la menopausia (soja) o las cistitis (cranberry), por citar algunas. Algunas plantas medicinales tienen la consideración de medicamento de prescripción, otras se consideran medicamento tradicional, las hay que se consideran complementos de la dieta y otras muchas especialidades farmacéuticas publicitarias, que se dispensan sin receta, como casi todos los analgésicos y antigripales. Eso no quiere decir que sean más o menos eficaces que los fármacos de prescripción, sino que el legislador ha considerado que corresponden a patologías leves o moderadas que no necesitan estar bajo la supervisión de un médico.

Muchos médicos no recomiendan preparados de plantas medicinales porque no las conocen, ya que su formación reglada no incluye ninguna asignatura relativa a las plantas medicinales, aunque cada vez hay más facultades de Medicina que incluyen cursos de postgrado en Fitoterapia. Los farmacéuticos, por su parte, cuentan en su formación básica con diferentes asignaturas relativas a las propiedades terapéuticas de las plantas. Pueden aconsejarle sobre las plantas más indicadas para usted.

Las plantas medicinales son inocuas. No sé si servirán para algo o no pero, como decía mi abuela, al menos mal no te van a hacer. Por eso no tengo problema en comprar las que venden en el mercadillo. El vendedor es de confianza y me ha dicho que puedo tomar la cantidad que quiera sin problemas, que no me va a perjudicar.

¿Se equivoca?

Las plantas medicinales tienen, por lo general, menos efectos secundarios e interacciones que los medicamentos de síntesis, ya que en su composición hay principios activos diferentes que actúan de manera sinérgica y no tienen un único mecanismo de acción. Eso explica que su efecto suela ser también menos rápido. Sin embargo no son inocuas, tienen propiedades terapéuticas y para que actúen correctamente deben tomarse en la posología que indica el prospecto y teniendo en cuenta las precauciones que en él se indiquen.

Los medicamentos basados en plantas medicinales han tenido que demostrar su eficacia y seguridad y garantizar que llegan a las farmacias en las mejores condiciones de conservación, lo que no ocurre con las plantas que se venden fuera de la misma. En cualquier caso hasta con el alimento más sano si no se cumplen las condiciones adecuadas de higiene o se abusa de él puede provocar consecuencias indeseadas. En ese caso no es culpa de la planta o del alimento sino de quien hace un uso inadecuado de él.

6

¿LAS PLANTAS MEDICINALES NUNCA SON PELIGROSAS?





7

*¿COMPRAR PLANTAS MEDICINALES POR
CORRESPONDENCIA ES CÓMODO Y TIENE
SUFICIENTES GARANTÍAS DE SEGURIDAD?*

He visto un anuncio de plantas medicinales para adelgazar que se venden por correspondencia. Parece muy fiable, se ven fotos de personas antes y después del tratamiento y los resultados son evidentes. Además, te garantizan los resultados. Si no te funciona te devuelven el dinero. Me parece una manera muy cómoda de tener los productos en tu casa.

Ya se hacen muchas compras por internet, ¿por qué no también las plantas medicinales?

No es lo mismo comprar un libro o un viaje por internet o correspondencia que un producto destinado a mejorar nuestra salud. Los medicamentos, sean de origen vegetal o sintético, son los únicos que, por ley, pueden anunciar sus propiedades terapéuticas, ya que las han tenido que demostrar. Y si un producto anuncia supuestas propiedades terapéuticas, sea para el sobrepeso o para otra patología, sin serlo, es publicidad engañosa.

La mejor garantía de un tratamiento no son los supuestos testimonios de quienes dicen que los han probado, aunque vayan acompañados de fotos, sean trucadas o no, sino el registro de medicamento, que da fe de que ha superado los rigurosos controles de eficacia y seguridad que exige la legislación y llega al consumidor en las mejores condiciones.

Cualquier producto natural o de síntesis destinado a prevenir o curar una enfermedad debe considerarse medicamento y como tal sólo se puede dispensar en la farmacia.

He oído que hay plantas medicinales muy buenas que permiten adelgazar mucho en poco tiempo, sin necesidad de pasar hambre, y eso es justo lo que necesito. Todas las dietas que he hecho hasta ahora han fracasado porque no conseguía perder muchos kilos y encima luego los volvía a recuperar.

¿Qué plantas son las mejores para perder peso rápidamente?

No existen milagros para adelgazar y con las plantas medicinales tampoco. Con ellas se consigue una pérdida gradual de peso siempre que vayan acompañadas de ejercicio físico y, cómo no, menor ingesta calórica. Todos sabemos que la forma de perder peso más saludable es hacerlo poco a poco, de manera gradual. Las plantas medicinales cumplen esa función y consiguen que la disminución del peso corporal sea mantenida y no se recupere.

Existen muchos tipos de plantas para adelgazar, algunas intervienen en la termogénesis (temperatura corporal), otras en la absorción de las grasas, las hay que contribuyen al tránsito intestinal, otro grupo crea sensación de saciedad, también hay plantas destinadas a facilitar la eliminación de líquidos... Cada tipo de sobrepeso es diferente y el farmacéutico puede ayudar a elegir las plantas medicinales más adecuadas para cada persona.

8

*¿TOMANDO PLANTAS MEDICINALES SE PUEDE
ADELGAZAR MUY RÁPIDO?*



9 *¿UTILIZANDO PLANTAS PARA CONTROLAR
EL PESO NO ES NECESARIO LLEVAR UNA
DIETA EQUILIBRADA NI HACER EJERCICIO FÍSICO?*



A mí siempre me ha dado pereza hacer dieta y soy de vida sedentaria, el deporte sólo me gusta por televisión. Por eso cuando supe que las plantas medicinales ayudaban a perder peso vi la solución, por fin podía conseguir esa figura ideal con la que tanto soñaba sin hacer nada.

Si una planta medicinal me ayuda a quitarme los kilos de más ¿Para qué necesito hacer dieta y ejercicio?

Hay muchas plantas medicinales que han demostrado su eficacia en la pérdida de peso, como el Té verde, el Plantago, el Fucus, la Alcachofa o la Garcinia Cambogia. Cada una de ellas cuenta con unas propiedades e indicaciones diferentes, bien reduciendo la absorción de grasas o acelerando su combustión, reduciendo el apetito o incluso como coadyuvantes, actuando sobre los procesos implicados en el sobrepeso, como el estreñimiento y en algunos casos especiales, la retención de líquidos.

Sin embargo, sean preparados de plantas o medicamentos de síntesis, para que el beneficio se aprecie deben acompañarse de dieta y ejercicio, que reducen la ingesta calórica y aumentan el consumo de calorías. Eso sí, la triple combinación (plantas, dieta y ejercicio) ha demostrado una eficacia muy superior a la de cada uno de estos factores por separado.

Hay muchas plantas que dicen que sirven para adelgazar, por tanto da lo mismo la que te tomes, vas a conseguir el mismo resultado. Al final creo que lo importante es que te tomes alguna y luego, sí, hagas dieta y ejercicio.

¿Será entonces que lo que cuenta es la cantidad de plantas que ingieras en lugar del tipo?

Hay cientos de miles de especies vegetales y cada una tiene sus propiedades. Acompañando a todos los preparados de plantas medicinales que se dispensan en la farmacia hay un prospecto, en el que describen, con todo detalle, cuáles son sus principales componentes, para qué sirven y cómo hay que tomarlas. En el caso de las plantas para adelgazar hay también muchas posibilidades según el efecto deseado: aumentar la sensación de saciedad, reducir la absorción de las grasas, ayudar a eliminarlas con más facilidad... El farmacéutico, con sus conocimientos sobre fitoterapia, puede ayudarnos a elegir la combinación más adecuada en nuestro caso.

Para que las plantas medicinales funcionen deben tomarse tal como está indicado en el prospecto. Como ocurre con cualquier medicamento, tomar más cantidad no significa aumentar la eficacia. Por eso es tan importante que sólo consumamos plantas medicinales en cuyo envase se indique claramente cuándo y cómo deben administrarse.

10

¿TODAS LAS PLANTAS MEDICINALES SON IGUALES?



11

*¿NO PUEDO TOMAR PLANTAS SI TOMO OTRA
MEDICACIÓN?*



He leído que algunas plantas medicinales están contraindicadas si ya se toman medicamentos. Sigo un tratamiento para una enfermedad crónica y como no sé las que puedo tomar y las que no prefiero no arriesgarme y no tomar ninguna.

¿Acaso no es la decisión más razonable?

Las plantas medicinales suelen ser más seguras que los fármacos de síntesis o “químicos” pero, al igual que éstos, pueden tener interacciones con otros tratamientos. Por ese motivo hay que leer el prospecto y consultar con el médico o el farmacéutico sobre la medicación que se está tomando. A menudo la planta medicinal puede reforzar el efecto de la medicación convencional o conseguir el mismo resultado que ésta sin efectos indeseados.

Muchas personas reciben fármacos de síntesis que les ha recetado su médico para tratar algunas patologías y, al mismo tiempo, deciden tomar preparados de plantas medicinales sin advertir al farmacéutico que ya reciben medicación convencional, por lo que éste no les puede aconsejar. Otras, en cambio, se lo consultan al médico, y si éste no conoce las plantas medicinales puede desaconsejarles su ingesta, cuando quizá podrían ayudar a mejorar la salud del paciente. En estos casos es aconsejable mostrar el prospecto, que sólo se encuentra en los preparados de plantas medicinales de dispensación farmacéutica, donde se detalla la composición y las posibles interacciones. De este modo tanto los profesionales sanitarios como los propios pacientes pueden estar seguros de que están haciendo lo mejor para la salud.

Ya sé que con las plantas medicinales se pierde peso pero porque eliminas mucha agua. No sé hasta qué punto es grasa lo que pierdes o sólo líquidos, en cuyo caso sólo pierdes unos kilos al principio y luego te paras.

¿Hay plantas medicinales que sirvan para algo más que para eliminar líquidos?

La retención de líquidos es un problema que afecta a muchas personas con sobrepeso. Antes de realizar un tratamiento para su eliminación es conveniente consultar al médico para descartar que esa retención de líquidos pueda ser consecuencia de enfermedades importantes. Una vez comprobado se pueden emplear plantas medicinales con actividad diurética como el Ortosifón o la Cola de Caballo que aunque no son plantas cuya principal indicación sea la pérdida de peso, pueden utilizarse durante un corto periodo de tiempo en combinación con otras más apropiadas para ese fin contribuyendo al proceso de adelgazamiento.

Las plantas que más se recomiendan para eliminar los kilos sobrantes, son otras, como el Té verde, que interviene en la termogénesis (o calor corporal) y en la absorción de grasas; el Glucomanano y el Plantago, que cuando se ingieren con agua forma un gel en el estómago que causa sensación de saciedad; la Garcinia cambogia, que dificulta la acumulación de grasas; o incluso la Alcachofa, que favorece las funciones hepatobiliar y digestiva.

La pérdida de los kilos de más debe hacerse de manera saludable e, individualizada incidiendo particularmente en aquellos factores que participen de forma más activa en el sobrepeso de cada individuo. El farmacéutico puede aconsejar qué plantas son las más indicadas para dicho fin.

12

*¿LAS PLANTAS
AYUDAN A PERDER PESO PORQUE
FAVORECEN LA ELIMINACIÓN DE LÍQUIDOS?*



13

*¿SI HAGO EJERCICIO Y
LLEVO UNA DIETA SALUDABLE LAS
PLANTAS MEDICINALES NO HACEN FALTA?*



Yo ya sigo una dieta y hago ejercicio de vez en cuando. Eso es todo lo que mi endocrinólogo me ha dicho que se necesita para adelgazar, aunque he de reconocer que me cuesta perder esos kilos de más.

¿Qué me podrían aportar las plantas medicinales que no hagan de por sí la dieta y el ejercicio?

Los preparados de plantas medicinales de dispensación farmacéutica son un complemento de la dieta y el ejercicio. Aunque tienen distintas funciones, aceleran la pérdida de grasa y consolidan las pérdidas obtenidas. Se ha demostrado que la combinación de dieta, ejercicio y plantas medicinales ayuda a reducir el sobrepeso de manera eficaz y evita el famoso “efecto yo-yo”, que supone la recuperación de los kilos perdidos.

Las plantas son colaboradoras eficaces y seguras de la dieta y el ejercicio, en la pérdida de peso. Los trabajos científicos internacionales realizados por médicos y farmacéuticos así lo reconocen.

Tengo una vecina a la que le ha ido fenomenal con una planta medicinal. Le he pedido el nombre para tomármela y también, porque, como ella, tengo unos kilos de más que me gustaría perder.

Si le funciona a ella, ¿por qué no me va a funcionar a mí?

En plantas medicinales los únicos consejos en los que podemos confiar son los de aquellos profesionales expertos en plantas medicinales, como es el caso de los farmacéuticos. Al igual que con los medicamentos de síntesis, o “químicos”, lo que es bueno para una persona puede que no lo sea para otra. Hay muchos factores que influyen. Entre ellos el peso, la edad, el género, la cantidad de ejercicio físico que se realiza, la alimentación y los hábitos de vida en general.

Ni conocidos ni supuestos expertos que no sean el médico o el farmacéutico pueden decirnos qué plantas medicinales nos conviene más. Porque nuestra salud es algo demasiado valioso como para dejarlo en manos de cualquiera.



14

*¿PODEMOS DEJARNOS ACONSEJAR POR
CONOCIDOS SOBRE LAS PLANTAS MEDICINALES
MÁS ADECUADAS PARA NUESTRO CASO?*

La **verdad** sobre los **mitos** en la **alimentación**

El sobrepeso y la obesidad son un problema sanitario de primer orden, pero también lo es la cantidad de personas que realizan dietas “mágicas”, que ingieren productos incluso tóxicos o que, simplemente, dejan de comer con tal de “verse bien”. En estos casos extremos, la preocupación por la salud no suele ser la que dirige a los pacientes a realizar dietas extraordinarias sino esa presión social que ve con malos ojos el sobrepeso y la obesidad. Así, estas nuevas víctimas de la moda dejan de lado los consejos fundados, científicos, de sus médicos o nutricionistas para seguir a pies juntillas creencias a menudo infundadas cuando no directamente peligrosas. Algunas de ellas las enumeramos a continuación:

Hay dietas mágicas.

Todas se caracterizan por ser absurdas pese a su popularidad. De poco importa que se basen habitualmente en no comer o en comer cosas incomedibles (sólo grasa, no hay que mezclar esto con aquello, sólo plátanos o arroz o fresas...). Finalmente se adelgaza, claro, de puro hambre. Con lo que el cuerpo se desnutra, resiente y daña. Además de volver a engordar enseguida.

El vinagre adelgaza.

Absurdo, claro. Como mucho, el ácido acético puede dañar nuestro estómago si nos excedemos en su consumo. Pero nunca va a llegar a nuestro tejido adiposo y disolverlo como si fueran grasa y jabón.

Las ensaladas adelgazan.

O los caldos... lógicamente, ingerir alimentos con escaso valor calórico siempre será más adecuado para adelgazar que otros con un aporte energético más elevado.

Lo que engorda o adelgaza no es un alimento u otro sino el conjunto de nuestra dieta y el ejercicio físico que realizamos.

Hay alimentos incompatibles.

De esta creencia nacen las llamadas “dietas dissociadas” en las que no se mezclan alimentos de cierto tipo (ricos en proteínas, por ejemplo) con otros (ricos en carbohidratos, por ejemplo). La promesa es, como siempre, adelgazar más deprisa. La realidad es que todas las dietas que eliminan grupos de alimentos conllevan un riesgo nutricional.

Las grasas son diferentes.

Desgraciadamente, se confunden aquí características como el sabor, la digestibilidad, su saturación, el aspecto... con el valor calórico que, en cualquier caso, es de 9 kcal cada gramo de grasa. Ciertamente, preferiremos grasas como el aceite de oliva a otras como la mantequilla para cocinar puesto que son más cardiosaludables.



Las legumbres engordan.

Las legumbres secas, cocinadas de forma coherente sin un exceso de embutidos o de tocino, es una magnífica fuente de proteínas y carbohidratos que pueden perfectamente convertirse en un segundo plato.

El pan engorda.

Una ración habitual de pan nos aporta, además de carbohidratos, proteínas, minerales y vitaminas del grupo B. Si, además, es integral puede ser una excelente fuente de fibra. Y una ración normal de 60 gramos contiene alrededor de 150 kilocalorías.

Desayunar engorda.

Lástima que sea inexacto... y peligroso. De hecho, hay una mayoría de pacientes obesos que no desayunan o lo hacen mal. El motor de nuestro organismo funciona mejor cuando le repartimos "la gasolina" varias veces al día que cuando le ponemos combustible una única vez en una gran comilona. Además, poner en marcha varias veces el día el motor del aparato digestivo también supone un gasto energético ("mover el aparato digestivo", activar las enzimas y jugos digestivos, etc.) superior a hacerlo en una única ocasión.

Sudar adelgaza.

Perder agua corporal con una fuerte sudoración puede disminuir nuestro peso... que recuperaremos inmediatamente después de beber agua. Recordemos que la grasa no se disuelve, como muchos creen, en el sudor o en la orina.

La cerveza produce "barriga cervecera".

La "barriga" proviene de un exceso de kilocalorías ingeridas y/o poco gastadas con nuestra baja actividad física cotidiana. Una caña de cerveza contiene alrededor de 90 kilocalorías, con lo que si usted engorda es más por culpa de las tapas... y sí se trata de una cerveza sin alcohol pueden ser 32 kilocalorías las ingeridas.

Hay productos y suplementos 'milagrosos'.

Lo que nos permite alcanzar nuestro peso es la ingestión energética adecuada junto con una actividad física correcta. Afortunadamente, hay diferentes suplementos que pueden ayudarnos en caso de sobrepeso siempre con una dieta y un ejercicio adaptados a nuestras necesidades. Y desde luego lo que nunca debemos hacer es confiar en supuestos productos milagrosos que nos ofrezcan beneficios maravillosos de forma inmediata. Sobre todo si se venden sin garantía profesional de ningún tipo.

La fruta de postre engorda.

Eliminar la fruta de postre no adelgaza más porque no es cierto que fermente ni que tenga otras mágicas implicaciones con nuestra grasa. Por el contrario, la fruta nos proporciona siempre alegría, dulzor y buena nutrición.

En fin, creemos que no está de más recordar los fundamentos básicos de una alimentación adecuada: tiene que ser variada, suficiente y equilibrada. En ella, no pueden faltar los alimentos básicos: verduras, frutas, aceite de oliva, legumbres, cereales y lácteos en las cantidades y formas culinarias de preparación que mejor se adapten a nuestras necesidades. El resto de los alimentos pueden también formar parte de cualquier dieta en las cantidades y proporciones correctas.



Recomendaciones
para **adelgazar con salud**

El sobrepeso está considerado como la antesala de la obesidad. De esta última es conocido que está asociada a mayor probabilidad de sufrir multitud de enfermedades, como hiperlipemias, diabetes, hiperuricemia, hipertensión arterial, arteriosclerosis, síndrome de apnea del sueño, osteoartritis, varices e incluso tumores. El obeso tiene entre 23 veces más posibilidades que una persona con peso normal de presentar cualquiera de estos procesos, de manera aislada o, como suele ocurrir con más frecuencia, en combinación. Esto se traduce en un incremento de la mortalidad por cualquier causa, multiplicándose de forma exponencial a medida que aumenta el exceso de peso. Pero también la persona con sobrepeso, de la que nos ocupamos en esta publicación, tiene un mayor índice de mortalidad global por cualquier causa, que la persona sin exceso de peso.

Se considera sobrepeso cuando el Índice de Masa Corporal (IMC) está entre 25 y 30. Esta cifra es el resultado de dividir el peso (kg) dividido por la altura (en metros) elevado al cuadrado (kg/m^2). Entre 25 y 26,9 es sobrepeso tipo I (1 de cada 5 españoles) y entre 27 y 29,9 estamos ya ante una preobesidad (que sufre otro quinto de la población). No es una medida exacta, ya que no considera la edad, el sexo, la talla o la proporción de tejido muscular y adiposo o graso pero sí indicativa. También es muy diferente dónde se localiza el exceso de grasa. Una acumulación en la zona del abdomen, el michelín, es mucho más peligrosa para la salud que, por ejemplo, en las caderas (las famosas cartucheras). La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) considera que en la población española se puede hablar de situación de riesgo cuando la medida de la circunferencia sobrepasa los 95 cm en el varón y los 82 cm en la mujer, siendo el riesgo muy elevado a partir de 102 cm en el hombre y 90 cm en la mujer. La buena noticia es que es más sencillo actuar contra el sobrepeso que ante la obesidad.

TRATAMIENTO DEL SOBREPESO

El sobrepeso no requiere tratamiento médico salvo que existan factores de riesgo añadidos, como ocurre con la obesidad, pero los expertos recomiendan actuar sobre los hábitos alimentarios y la actividad física y, en caso de necesitarlo, recurrir a las plantas medicinales de dispensación farmacéutica. Los preparados farmacéuticos de plantas permiten una reducción de peso algo mayor que con dieta sola, pero sobre todo, permiten que la pérdida de peso se mantenga a largo plazo.

Los endocrinos consideran que pérdidas leves o moderadas, entre un 5 y un 10 % del peso inicial, contribuyen de manera eficaz a disminuir las comorbilidades asociadas al exceso de peso. Por tanto, el objetivo inicial de pérdida de peso debe contemplarse como una pérdida moderada de peso conseguida en un plazo aproximado de 6 meses. Lo razonable es perder entre 0,5 y 1 kg por semana. Pérdidas mayores suelen ser indicativas de que el sujeto está perdiendo kilos a expensas de tejido no graso (agua, músculo, masa ósea, etc.).

TRATAMIENTO DIETÉTICO

El tratamiento del sobrepeso conlleva el cambio de hábitos alimenticios. Para instaurar una pauta dietética adecuada se deben considerar una serie de variables como el peso, edad, sexo, enfermedades asociadas, trabajo, vida social y laboral, gustos, clima y actividad física. Es importante conocer los hábitos previos del paciente, en especial los que orienten a alteraciones de la conducta alimentaria: hábitos de picoteo, importante apetencia por lo dulce o salado o crisis de hambre vespertina o nocturna. También deben valorarse los posibles antecedentes de atracones y vómitos autoinducidos o el empleo abusivo de laxantes o diuréticos.

La mayor parte de los especialistas recomienda no realizar dietas muy estrictas porque el grado de cumplimiento está en relación a la severidad de las mismas. Se trata de restringir la ingesta de calorías aproximadamente entre 500-600 kcal diarias, respecto a la alimentación que venía realizando. Esto suele implicar que con dietas entre 1000-1200 kcal en las mujeres y entre 1000-1500 kcal entre los hombres, se puede controlar al 80-90% de los sujetos con problemas de sobrepeso. La dieta debe ser equilibrada en nutrientes (50 % de carbohidratos, 15-20 % de proteínas y un 30 % de grasas), evitando las modas de dietas alternativas, más o menos «mágicas» (disociadas, cetogénicas, monótonas, macrobióticas, etc.) donde la pérdida de peso va asociada a una pérdida importante de agua y de masa muscular y no de grasa corporal. El peso de la báscula y el volumen corporal disminuyen rápidamente, pero la re-ganancia de peso (incluso por encima del peso previo) es la norma.



El problema radica en la capacidad del sujeto para iniciar y mantener una dieta de por vida, porque si la abandona vuelve a recuperar el peso perdido. Por eso es mejor plantearlo como una modificación del estilo de vida, donde el ejercicio cumple un papel fundamental no sólo en la pérdida inicial de peso, sino sobre todo en el mantenimiento a largo plazo.



Como normas generales podrían servir las **siguientes sugerencias:**

Aprender a controlar los hábitos alimentarios reduciendo la cantidad de grasa de la dieta. Pensando que un gramo de grasa contiene más calorías (9 kcal por gramo) que los hidratos de carbono o las proteínas (4 kcal por gramo).

Utilizar métodos de cocción bajos en grasa:

- Horno
- Microondas
- Hervido
- Ollas rápidas
- Grill o plancha
- Cocción al vapor

Evitar (alto en grasa)

- Comida fritas o salsas con aceites
- Carnes grasas
- Embutidos
- Lácteos enteros y quesos curados
- Potaje de legumbres
- Pasta con salsas
- Patatas fritas
- Huevos fritos
- Mayonesa, margarina
- Helados

Seleccionar (bajo en grasa)

- Plancha, grill, microondas, hervido, vapor, etc.
- Carnes magras de ternera, cerdo, ave, conejo.
- Embutidos de pavo, jamón cocido, jamón serrano, magro, cecina.
- Lácteos desnatados o semidesnatados, light, queso de Burgos.
- Ensalada de legumbres, con hortalizas.
- Pasta con tomate y verduras
- Patatas cocidas o asadas
- Huevos escalfados, duros, revueltos, tortilla, al plato, plancha...
- Mayonesa y margarina ligeras
- Sorbetes, polos hielo, helado yogur

Para aliñar y reducir el consumo de grasa oculta utilizar

- Hierbas y especias: orégano, laurel, cilantro, perejil, albahaca, menta, nuez moscada, curry, pimienta, pimentón, canela, etc.
- Mostaza, Ketchup
- Salsas de yogur (solo o rebajado con limón).
- Mayonesa o salsas de aderezo bajo en calorías
- Vinagre o vinagreta
- Limón
- Jengibre fresco rallado
- Rábanos rallados
- Queso parmesano rallado (muy oloroso)

ACTIVIDAD FÍSICA

El segundo punto de actuación es el incremento de la actividad física. No es imprescindible practicar un ejercicio físico que comporte un gran esfuerzo, como gimnasia, deportes de competición, musculación, etc. Estos deportes permitirán estar en mejor condición física, pero para conseguir reducir esos kilos extras, además de la dieta, es suficiente con la realización de una actividad física aeróbica reducida, no más allá de los 30-40 min diarios, y que pueden ser tan sencillos como caminar a ritmo rápido.

Cuando hablamos de ejercicio físico también queremos incluir aquellas actividades cotidianas que se pueden realizar sin esfuerzo, aunque conlleven un poco más de tiempo y que contribuyen a sumar calorías negativas, como realizar la compra andando (con carrito), emplear el transporte público, bajar una parada antes de su destino o ir hasta la parada siguiente para coger el autobús o metro, subir algún tramo de escalera (desechando el ascensor o las escaleras automáticas); salir a pasear al perro, etc.

VENTAJAS DEL EJERCICIO FÍSICO

Existen motivos por los que la actividad física resulta beneficiosa para las personas con sobrepeso.

- Consume calorías. A más peso, se gastan más calorías para el mismo tiempo empleado
- Ayuda a controlar el apetito
- Ayuda a preservar la musculatura corporal. De esta manera cuando se adelgaza, se pierde menos masa muscular y favorece que el metabolismo no disminuya
- Reduce los factores de riesgo asociados a la obesidad. Incluso aunque se pierda poco o nada de peso, la actividad física mejora la resistencia a la insulina, la respiración y ayuda a controlar la tensión arterial
- Tiene efectos psicológicos positivos. El ejercicio hace que la gente se sienta bien, ayuda a controlar el estrés y reduce la ansiedad
- Se correlaciona con el éxito a largo plazo del control del peso. Una actividad física regular es la que mejor se relaciona con la pérdida de peso a corto plazo pero sobre todo con el mantenimiento a largo plazo



ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR Y EJERCICIO

Algunas personas ya están acostumbradas a caminar o practicar algún deporte con regularidad y lo que les gustaría sería mejorar su condición física. Para perder peso el ejercicio de baja intensidad y prolongado, como las caminatas, es suficiente para conseguir ese objetivo. Si lo que el paciente desea es realizar un entrenamiento más en profundidad, estamos hablando de ejercitar el sistema cardiovascular y musculoesquelético. Esta fase es ideal para las personas que han perdido peso y quieren comenzar a practicar algún deporte o ejercicio más allá de las simples caminatas. El entrenamiento cardiovascular depende de tres variables: frecuencia, intensidad y duración del ejercicio.

Frecuencia: se recomienda realizar un ejercicio de tipo aeróbico, entre 3 y 5 veces a la semana.

Intensidad: durante el ejercicio la frecuencia cardiaca debe mantenerse dentro de unos límites determinados para que se considere entrenamiento cardiovascular. La frecuencia cardiaca máxima tolerable por una persona está establecida por la fórmula: $220 - \text{edad}$. Por lo tanto en una persona de 40 años, la frecuencia cardiaca máxima estaría en 180 latidos por minuto (lpm). Durante la sesión de entrenamiento se recomienda que el sujeto trabaje en una zona comprendida entre el 60 al 90 % de su capacidad máxima. En nuestro caso hablaríamos de una frecuencia cardiaca entre 108 y 162 lpm.

Duración del ejercicio: la duración es de 20-60 min de actividad aeróbica, trabajando en el intervalo de pulsaciones recomendado.

Tipo de actividad: se recomiendan aquellas actividades que requieran el empleo de grandes grupos musculares, ya sean rítmicas o aeróbicas: correr, ciclismo, senderismo, esquí de fondo, remo, natación, patinaje, baile, subir escaleras, gimnasia aeróbica.

Como es lógico se precisará una atención médica previa al inicio de esta actividad comenzando de forma paulatina, en el rango de frecuencia cardiaca aeróbica más baja (60 %) e ir aumentándolo paulatinamente.

Este tipo de ejercicio contribuye poco para perder peso, pero sí para mantenerlo posteriormente o bien mejorar de forma global el status cardiovascular.

MODIFICACIONES DEL ESTILO DE VIDA

Junto a la dieta y la actividad física, el sujeto con exceso de peso debe aprender a modificar toda una serie de hábitos de vida que influyen negativamente en su relación con el peso: aprender a comprar alimentos bajos en calorías, aprender a cocinar sin grasas, no ver la TV mientras se come, masticar lentamente, comer en platos pequeños, conocer las calorías de lo que se ingiere (manejo de tablas de composición de alimentos y hacer registros alimentarios), etc. Las modificaciones en los hábitos de vida son los más difíciles de cambiar porque implican un cambio en actitudes mantenidas durante años y que no pueden modificarse de un día para otro. En este punto, la educación nutricional y de actitudes tiene mucho camino que realizar.

ALGUNOS CONSEJOS GENERALES SOBRE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

Realizar la compra después de haber comido y con un listado de lo que se tiene que comprar.

Seleccionar alimentos bajos en calorías. Mirar las etiquetas. Esconder en casa los alimentos ricos en calorías. No saltarse ninguna comida. Aprender a comer en platos pequeños. No comer viendo la televisión

Comer LENTAMENTE (mínimo en 20-30 min) para que aparezcan las señales de saciedad, masticando despacio y descansando entre bocado y bocado. Comer gran cantidad de verdura o sopa como primer plato te servirán para sentirte más lleno.

Tomar al menos 8 vasos de agua o de bebidas sin calorías (infusiones, refrescos light, gaseosa). Contribuirán a aplacar el hambre.

En casos de apetito, tomar fruta, zanahorias, tallos de apio, algún yogur o incluso 3-4 frutos secos, aceitunas sevillanas o uvas pasas. No obsesionarse con la pérdida de los kilos sobrantes. Es suficiente controlar el peso una vez por semana e ir anotándolo en un gráfico. Lo que importa es evaluar el peso al inicio del tratamiento y no sólo respecto a la semana anterior.

Si un día se sale de la dieta, ¡no importa!, esto influye poco siempre que el resto de los días se cumpla la dieta.

En las comidas fuera de casa pensar en comida «baja en calorías, baja en grasas». Si ya conoce las calorías de los principales alimentos y las formas de cocción no tendrá problemas para pedir correctamente el menú sin desaprovechar las buenas dotes culinarias.

No emplear las dietas de moda. Son sólo pasajeras y el peso hay que cuidarlo de manera indefinida.

Intentar mantener la alimentación saludable también en los fines de semana y durante las vacaciones.

TRATAMIENTO CON PLANTAS MEDICINALES

Por último, el paciente debe recibir información de las plantas medicinales que le pueden ayudar a perder peso y mantenerlo. Aquí es importante el papel del farmacéutico que le orientará según las causas y tipos de sobrepeso.

Para que el tratamiento con plantas medicinales sea eficaz debe ir acompañado de dieta y ejercicio. En el tratamiento se debe tener en cuenta la seguridad y eficacia a largo plazo, junto a las medidas generales, precisamente porque el exceso de peso requiere un tratamiento prolongado. Existen 5 estrategias por las que un tratamiento podría favorecer la pérdida de peso.

- Reducción de la ingesta
- Bloqueo en la absorción de nutrientes, especialmente grasas
- Incremento de la termogénesis
- Modulación del metabolismo y depósito de grasas y proteínas
- Modulación central de la regulación del peso corporal

En definitiva, para que la planta medicinal tenga impacto sobre el peso corporal debe alterar la ingestión alimentaria, el gasto energético o ambos. La multicausalidad del sobrepeso será el argumento futuro para emplear también una combinación de plantas medicinales que actúen a distintos niveles.

Existen diferentes tipos de plantas medicinales indicadas en el tratamiento coadyuvante del sobrepeso, como las lipolíticas, que reducen la absorción de la grasa; otras actúan a través de la termogénesis o temperatura corporal, como el té verde; las hay saciantes, como el glucomanano; reductoras del apetito; preparados destinados a mejorar la función hepatobiliar y digestiva, como la alcachofa. Según las necesidades de cada persona, el farmacéutico recomendará el uso de una u otra planta, ya que, debido a su formación académica, es el profesional mejor preparado para aconsejar qué preparados son más adecuados para cada tipo de sobrepeso, y derivar al médico en caso de obesidad o patologías asociadas.

El té verde o camilina está indicado para perder peso por estimular la actividad termogénica, y por tanto la combustión de las grasas, propiedad que también tienen dos plantas estimulantes, el mate y el guaraná. Según diversos estudios analizados por INFITO, el uso habitual de preparados de té verde estandarizados ayuda a reducir el colesterol LDL (el malo), los triglicéridos y el cociente LDL/HDL. Sus compuestos vegetales han demostrado que podrían ayudar a prevenir la aparición de ciertos tipos de cáncer y la enfermedad coronaria.



Los componentes mayoritarios del té verde reducen la acumulación de ácidos grasos libres, colesterol, glucosa, insulina y leptina, entre otros. A las catequinas, unos de sus principios activos más importantes, varios estudios le atribuyen un aumento importante de la termogénesis, niveles que se alcanzan con la administración de cafeína pero a niveles muy elevados. Estas propiedades ayudan a perder peso y se centran en la grasa abdominal y subcutánea. Otra de las ventajas que aporta el uso de esta planta es el hecho de que no produce diarreas puesto que las grasas que no son absorbidas no pasan por el proceso de emulsión.

Plantas saciantes

Por su parte, el **glucomanano** es una fibra soluble que, al ser ingerida con una cantidad considerable de agua, se hincha en el estómago, lo que genera sensación de saciedad. Numerosos estudios han constatado la eficacia del glucomanano en el tratamiento del sobrepeso, el estreñimiento, la hiperglucemia y la hipercolesterolemia. La mayoría de sus actividades están relacionadas con su capacidad de absorber agua, lo que le permite aumentar hasta 100 veces de tamaño cuando entra en contacto con este líquido, transformándose en un gel viscoso no digerible. Además, el glucomanano se usa en alimentación como fibra soluble desde hace dos décadas (en países occidentales). Los especialistas aconsejan tomar entre 3 y 4 gramos al día para reducir los kilos de más en personas con sobrepeso. En Japón se usa el glucomanano desde el siglo IX como alimento. Otras plantas saciantes son el fucus y el plantago.

El fucus, debido a su contenido mucilaginoso, cuando se administra con suficiente cantidad de líquidos, provoca sensación de saciedad y actúa como regulador intestinal, lo que contribuye a la reducción de peso corporal.

El plantago o ispágula, además de tener un efecto saciante, ha demostrado que ayuda al tránsito intestinal. Es ideal como coadyuvante en las dietas de adelgazamiento ya que es capaz de inducir sensación de saciedad y disminuir la absorción de carbohidratos y lípidos. Está indicado en casos de estreñimiento para restaurar y mantener la regularidad intestinal. Se puede emplear en personas ancianas o mujeres embarazadas. De la misma forma que interfiere en la absorción de azúcares y lípidos, sus mucílagos pueden alterar la absorción de algunos fármacos (antibióticos), y vitaminas (B12), por lo que se desaconseja en casos de malnutrición crónica y anemia, y se recomienda espaciarlo de las tomas de otros medicamentos.

Plantas reductoras del apetito

Entre las plantas reductoras del apetito destaca la **Garcinia cambogia**. También posee propiedades demostradas en la acumulación de grasa y en la pérdida de peso en general. Los preparados de garcinia son de especial utilidad en el caso de los pacientes con sobrepeso no sometidos a dieta drástica, con bajos ingresos de hidratos de carbono, si bien existe constancia de un mejor cumplimiento de las dietas hipocalóricas cuando el individuo es tratado con preparados de garcinia. Su empleo es igualmente recomendable para evitar ganancias ponderales, tras concluir un tratamiento de pérdida de peso.

Plantas depurativas

La alcachofa es una planta indicada para el sobrepeso por sus propiedades depurativas, ya que estimula la función hepatobiliar. En concentraciones adecuadas también provoca la disminución de los lípidos en la sangre y es capaz de reducir los síntomas del síndrome de colon irritable. Uno de sus componentes, la cinarina, está especialmente indicado para reducir el nivel de colesterol y eliminar kilos. La combinación de sus propiedades antioxidantes, que evitan la oxidación del LDL-colesterol, e hipocolesterolemiantes, hace de los preparados de alcachofa un fitomedicamento ideal en la prevención de la aterosclerosis y otras alteraciones cardiovasculares asociadas al sobrepeso.



| PLANTA | Sacia | Estimula la termogénesis | Bloquea la absorción | Modula el apetito | Ayuda al tránsito intestinal | Depura |
|-------------|-------|--------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|--------|
| Té verde | | x | x | | | |
| Glucomanano | x | | | | | |
| Plantago | x | | x | | x | |
| Fucus | x | | | | x | |
| Garcinia | | | x | x | | |
| Alcachofa | | | | | | x |

Este manual ha sido elaborado por:

Dña. M^a Concepción Navarro, Presidenta de INFITO y Catedrática de Farmacología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada.

Dña. Teresa Ortega, Vicepresidenta de INFITO y Profesora de Farmacología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Jesús Román Martínez Álvarez, Profesor del Grado de Nutrición y Dietética de la Universidad Complutense de Madrid. Presidente del comité científico de la Sociedad española de dietética.

Carlos Mateos, Director de COM SALUD.



A vibrant, stylized illustration of a forest scene. The background is a bright green. In the center, a large, light green oval shape is superimposed over the scene. The forest consists of various trees: a tall, dark green coniferous tree in the center, a tree with a red trunk and bare branches on the left, and another tree with a brown trunk and bare branches on the right. The sky is light blue with stylized orange and yellow suns or moons. In the foreground, there are several colorful flowers and plants, including a large orange flower with a white outline, a red flower, and a yellow flower. The overall style is flat and graphic.

Patrocinado por
 **Arkopharma**