

## Una de cada cuatro personas mayores de 18 años quiere hacer dieta en España

A la mayoría de la población española le gustaría que su médico les recomendara plantas medicinales para adelgazar. Así lo indica una encuesta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), responsable de la edición de un nuevo libro donde se aconseja que para que los programas de pérdida de peso sean eficaces deben aunar una dieta saludable, ejercicio físico y preparados farmacológicos de plantas medicinales.

SINC

26/4/2010 16:48 CEST



[La planta de té \(\*Camellia sinensis\*\)](#) es la especie cuyas hojas y brotes se utilizan para elaborar esta bebida. Foto: Arthur Chaoman.

“Con la llegada del buen tiempo se incrementa el número de personas que desea perder peso, y las plantas medicinales de dispensación farmacéutica pueden ayudar a conseguirlo de manera gradual y segura si van acompañadas de dieta y ejercicio”, afirma Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO.

El 26% de la población adulta tiene previsto iniciar una dieta este año. Los

factores clave que lo determina es ser mujer (28,5%), tener entre 50 y 64 años y trabajar por cuenta propia (uno de cada tres). Al 59% de las personas encuestadas le gustaría que, en caso de querer adelgazar, su médico le aconsejara preparados de plantas medicinales, como el té verde, la camilina, la alcachofa o el glucomanano.

Sin embargo, como reconoce Alberto Sacristán, especialista en Medicina Familiar y miembro de INFITO, “la mayoría de médicos no suele recomendar preparados de plantas porque no las conoce, no se estudian en la facultad. Para saber cómo actúan tenemos que realizar cursos de posgrado, que cada vez son más frecuentes en las universidades”.

Quienes sí se han formado en fitoterapia en su carrera son los farmacéuticos, explica Navarro, “por lo que pueden asesorar sobre qué preparado es más indicado para cada persona”.

Según la encuesta realizada por INFITO, uno de cada dos consultados (48%) confía más en los preparados de plantas medicinales que se venden en las farmacias, y uno de cada tres tiene su confianza depositada en el herbolario.

### **Mitos sobre las plantas medicinales**

En el libro *Mitos sobre las plantas medicinales y el sobrepeso*, que ha editado este centro, una de las falsas creencias sobre las plantas medicinales es que fuera de la farmacia las plantas son más “naturales” o eficaces. No obstante, “los preparados de plantas medicinales con registro de medicamento que podemos encontrar en la farmacia son justo los que tienen todas las garantías de eficacia y seguridad”, indica Navarro.

Por su parte, Jesús Román, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación y que ha colaborado en el libro, recomienda ponerse en manos de un profesional de la salud y combinar el ejercicio físico y la restricción calórica con los preparados farmacéuticos de plantas medicinales.

“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 sin consejo de un profesional sanitario o que,

simplemente, dejan de comer con tal de verse bien”, advierte.

Una encuesta anterior de INFITO reveló que uno de cada diez españoles ha recurrido a la fitoterapia para perder peso y que a dos de cada tres personas encuestadas lo que más les preocupa del sobrepeso son las consecuencias para la salud. Sólo a un 7% le importa más la estética que la salud y son muy pocos (5%) a los que no les preocupa ninguna de las dos.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

MEDICINAL | TÉ | ADELGAZAR | PLANTA | DIETA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)