

Campaña de información sobre plantas medicinales para el sobrepeso

Medios de comunicación

Las plantas medicinales permiten abordar el sobrepeso desde todas las vertientes

- **Se aconseja seguir las indicaciones del prospecto y el consejo del farmacéutico**

Madrid, 18 de mayo de 2004. Los pacientes pueden disponer en las farmacias de plantas medicinales de demostrada eficacia y seguridad para los diferentes mecanismos que intervienen en el sobrepeso, según los farmacólogos que han participado en la elaboración de la campaña "*Uso racional de los medicamentos con plantas medicinales*" organizada por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos con el patrocinio de Arkochim. Esta campaña se inicia con las plantas para el sobrepeso, entre las que destacan el té verde, el glucomanano, la garcinia, el ortosifón y la ispágula.

Para Francisco Zaragoza, catedrático de Farmacología de la Universidad de Alcalá de Henares y vocal nacional de Investigación y Docencia del Consejo General de Colegios Farmacéuticos, las plantas medicinales pueden ser de gran ayuda en el tratamiento del sobrepeso, siempre que se asocien a la dieta y al ejercicio. "Las plantas medicinales que se dispensan en farmacia son medicamentos que, como tales, han demostrado una acción terapéutica, pero deben seguirse las pautas indicadas en el prospecto y las recomendaciones del farmacéutico, que es el profesional de la salud que las ha estudiado".

En la monografía del sobrepeso, que se entrega a todos los farmacéuticos que participan en la campaña, se incluye información sobre plantas saciantes, disminuidoras del apetito, reductoras de la absorción, inhibidoras de la lipogénesis y plantas que incrementan la termogénesis. Entre las saciantes se encuentra el fucus y el glucomanano. Este último es un tubérculo rico en fibra que "puede absorber más de 100 veces su peso en agua, formando en el estómago un gel no digerible que provoca una disminución del apetito, para lo cual es necesario ingerir una cantidad importante de agua", explica la profesora Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), que ha elaborado la monografía. Al igual que el glucomanano, la ispágula también produce un efecto saciante al hincharse con el agua, aunque son más empleados para el tránsito intestinal, debido a su efecto fibra.

Entre las plantas inhibidoras de la formación de grasa (lipogénesis), la más estudiada es la *Garcinia cambogia*, de la que se han publicado numerosos ensayos clínicos. Uno de sus componentes, el ácido hidroxícitrico (AHC) inhibe una enzima (*ATPcitrato-liasa*) encargada de transformar el exceso de glucosa en grasas y colesterol. El AHC ha demostrado favorecer la oxidación de las grasas y la utilización de carbohidratos sobrantes, al tiempo que disminuye el colesterol en sangre. También se ha observado que este ácido permite una disminución del apetito.

Otro de los mecanismos para combatir el sobrepeso es el mantenimiento de la temperatura corporal (termogénesis) y que en las personas con sobrepeso suele ser deficiente. Entre las plantas que han demostrado ese efecto se encuentra el guaraná. El té verde, por su parte, mantiene una acción reductora de la absorción de grasa y, al mismo tiempo, inhibidora de la lipogénesis favorecedora de la termogénesis, lo que le ha convertido en una de las plantas más populares en los últimos años. El ortosifón puede ayudar en el tratamiento debido a sus efectos diuréticos.

La utilización de diferentes plantas para el sobrepeso puede estar justificada, según la profesora Navarro, en el hecho de que "cuando se trata de una actividad aislada puede dar lugar a la aparición de un mecanismo compensatorio por parte del organismo que frene la pérdida inicial de peso".