



**PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA
CONTROLAR EL SOBREPESO
CON PLANTAS MEDICINALES
EN LA OFICINA DE FARMACIA:
“TU FARMACÉUTICO RESPONDE”**







Esta guía
pretende dar respuesta
a todas aquellas consultas
sobre control de peso dirigidas
por la población
y los profesionales sanitarios
al Centro de Investigación
sobre Fitoterapia (Infito)
entre los meses
de enero y marzo de 2006.

Desde esta institución,
pretendemos contribuir
al control de peso desde
la oficina de farmacia
de una manera saludable,
responsable e informada.

1 ¿Cómo se calcula el peso ideal?

No hay un peso ideal; éste depende de la constitución física de cada individuo y de su masa muscular. El índice más usado actualmente es el *índice de masa corporal* (IMC), descrito por Garrow. Este índice se halla dividiendo el peso (Kg) entre la altura elevada al cuadrado (m) ($IMC = \text{Peso}/\text{Altura}^2$). Los valores normales son entre 20 y 25.

Se habla de obesidad cuando el *Índice de Masa Corporal* (IMC, o en inglés, *Body Mass Index*, BMI) es superior a 30. Se habla de sobrepeso cuando está entre 25 y 30:

< 25.....	normal
25-27.5	sobrepeso leve
27.5-30	sobrepeso moderado
30-35	obesidad
> 35.....	obesidad mórbida

2 ¿Cómo debo conservar el peso ideal?

Para conservar un peso sano y evitar la obesidad, lo esencial es una dieta sana y hacer algún tipo de actividad física adecuada a la edad.

Si bien los componentes genéticos desempeñan un papel fundamental en algunos casos, los factores ambientales contribuyen considerablemente a la obesidad. En la actualidad, la dieta típica europea, compuesta por alimentos energéticos y grasos, unida a una vida cada vez más sedentaria, favorece la obesidad.

Los obesos prefieren los alimentos con alto contenido en grasas, a pesar de que los lípidos (grasas) llenen menos que los hidratos de carbono o las proteínas y contengan el doble de calorías. Además, ingerir grasas es fácil, quemarlas no tanto, ya que el cuerpo prefiere quemar hidratos de carbono.

Existe un auténtico desequilibrio entre la energía que se ingiere y la energía que se gasta mediante la actividad física. Esta preocupante tendencia también afecta a niños y adolescentes.



3

¿Qué es el metabolismo?

El concepto «metabolismo» indica el gasto energético de una persona cada día. Depende de la edad, del peso, altura y sexo y principalmente depende del nivel de hormonas en sangre, especialmente de las tiroideas.

Lo que no sabemos claramente es por qué unas personas tienden a «ahorrar» y conservar todo lo que comen, y por lo tanto, a engordar más que otras. Una forma adecuada de acelerar el metabolismo es con ejercicio físico.

4

¿Por qué si como poco no adelgazo?

Lo que importa para adelgazar es que las calorías totales que se ingieren sean inferiores a las que se gastan (déficit energético negativo). A veces se come poca cantidad y se percibe la sensación de estar comiendo poco pero si nos alimentamos a base de alimentos muy calóricos, grasas, aceites, frutos secos, bollería, comida rápida..., se produce un incremento de peso.

Por otra parte, el gasto energético depende de varios factores:

- El sexo: los varones pueden comer más que las mujeres porque gastan más.
- La talla del individuo.
- La cantidad de masa magra (principalmente de masa muscular) que posee un determinado individuo.
- La actividad física que realice cada persona.

Además, estos factores están interrelacionados entre sí: la persona que suele realizar más actividad física suele estar más musculada.



5

Deseo comenzar una dieta de control de peso ¿A quién puedo acudir?

Analice su *índice de masa corporal* (ver pregunta 1), para conocer su grado de sobrepeso. Si el IMC es superior a 25 tiene obesidad y debe consultar a su médico especialista (endocrinólogo). Si por el contrario, tiene sobrepeso y no padece ninguna enfermedad crónica, el farmacéutico puede ayudarle a perder el exceso de peso.

6

¿Cuáles son las recomendaciones para desinflamar el vientre?

Es importante comer despacio, masticando bien para no tragar demasiado aire. También se deben evitar las comidas feculentas como son las legumbres y ciertas verduras como coles y coliflor. Además es aconsejable realizar ejercicios para fortalecer la pared abdominal anterior. Si a pesar de ello no consigues rebajar la hinchazón, puedes usar plantas medicinales como el hinojo y la melisa.

7

¿Qué papel juega la ansiedad en el control del sobrepeso?

Hay mucha gente que come por ansiedad, aunque esa es una manera poco adecuada de solucionar su problema. Los estudios científicos demuestran que alrededor de la mitad de las personas con obesidad importante tienen síntomas de enfermedades psicológicas. Por ello, hay que evaluar en cada persona con sobrepeso *no sólo lo que come, sino por qué lo hace*.

Algunas personas comen para animarse cuando están deprimidas, se sienten solas o angustiadas; otras para relajarse cuando están en tensión o para sentirse mejor cuando están cansadas. A veces también comen para distraerse cuando están aburridas, para evitar enfrentarse a sus problemas o para mejorar su autoestima. El alimento viene a ser una especie de «tranquilizante» en respuesta a la ansiedad, la angustia y la depresión.



Esto tiene una explicación bioquímica, ya que se ha demostrado que la ingesta de alimentos dulces favorece el paso de ciertos aminoácidos al cerebro, por lo que aumentan los niveles de serotonina que actúa como antidepresivo y, consiguientemente, se reduce la ansiedad. Por ello, en ocasiones, son útiles las técnicas de control de la ansiedad y de modificación del comportamiento para el tratamiento de la obesidad.

8

¿Por qué se aumenta de peso con los años si no se varían las costumbres, se sigue con la misma dieta y el mismo tipo de vida activo?

Porque la edad es un factor que disminuye el gasto energético. Con la edad se pierde masa magra (músculo) y fisiológicamente se va sustituyendo ese tejido por grasa, que es metabólicamente inactiva. Si se sigue comiendo lo mismo que unos años antes, al haber un menor gasto metabólico, la energía sobrante se va a acumular en forma de grasa.

9

¿Cómo puedo evitar el sobrepeso cuando se está en la menopausia? ¿Por qué las dietas que han funcionado durante años ahora ya no funcionan?

La ganancia de peso que se produce frecuentemente durante la menopausia, se asocia a un cambio en la distribución de la grasa corporal (que tiende a acumularse en el abdomen) y también a un aumento de la tensión arterial, a una elevación de los niveles del colesterol y de los lípidos plasmáticos y a la aparición de resistencia a la acción de la insulina, con la consiguiente posible aparición de diabetes tipo 2 y la elevación del riesgo cardiovascular de las mujeres.

La mayoría de los estudios han demostrado que durante la menopausia en muchas mujeres se produce un ligero aumento (2 Kg) del peso corporal, estableciendo una relación entre la ganancia de peso y la elevación de los niveles de colesterol y de la insulina plasmática, así como de la tensión arterial.

Pero el más importante cambio que se produce en la menopausia es el cambio en la distribución de la grasa corporal, que se transforma en una obesidad abdominal. Este acúmulo de grasa en el abdomen parece estar relacionado con un aumento del riesgo cardiovascular. A esto se le une la disminución del gasto energético y el probable cambio en el comportamiento alimentario, inducido por el uso de tratamientos hormonales sustitutivos que aumentan el apetito.

10**Debido a la edad, la piel ya ha perdido su elasticidad, al hacer una dieta para reducir peso, ¿Cómo debo hidratarme?**

Debe ingerir alrededor de dos litros al día para mantener una eliminación de orina de alrededor de 1,5 litros diarios. La pérdida de elasticidad de la piel se puede mejorar con la aplicación de productos cosméticos y tomando preparados fitoterápicos ricos en ácidos grasos esenciales como el aceite de onagra o el aceite de borraja.

11**Tomo la píldora y engordo, ¿Se debe a una retención de líquidos?**

Aunque puede ser algo debido a la retención de líquidos, es más probable que sea debido a que uno de los efectos secundarios de estos fármacos (lea el prospecto) es la ganancia de peso.

12**Desde hace más de 3 años tengo hiper-insulinismo, me da mucha ansiedad y tengo 10 kilos de más, ¿Cómo puedo mejorar mi peso?**

El hiperinsulinismo puede ser la causa de una obesidad (por ejemplo por un tumor productor de un exceso de insulina, que provoca bajadas de azúcar y se come para compensarla) pero con mucha más frecuencia es la consecuencia de la obesi-



dad, que dificulta el funcionamiento de la insulina. La secuencia de eventos parece ser diferente: tiene ansiedad por un problema psicológico primario, la compensa comiendo, gana peso, presenta obesidad y el páncreas responde con una hiperinsulinemia compensadora. Hay que tratar el problema psicológico subyacente en primer lugar.

13 Soy hipertensa y me gustaría saber cómo perder peso sin que me altere el tratamiento que sigo para regular la hipertensión.

Esta es una enfermedad de gran prevalencia (20% de la población) y un importante factor de riesgo para los ataques cardíacos (infartos) y accidentes cerebrovasculares (hemorragias cerebrales). Frecuentemente, la hipertensión se asocia a obesidad y una de las terapéuticas más eficaces para disminuir la tensión arterial es la pérdida de peso. Tanto es así, que es posible que si usted consigue perder peso tenga que disminuir o incluso suspender el fármaco antihipertensivo.

Otro factor que se relaciona directamente con la hipertensión es el consumo de sodio y a los hipertensos se les recomienda una dieta sin sal o con poca sal, y reducir el consumo de alimentos preparados o en conservas. Aunque el sodio es imprescindible para la vida, hay muchos alimentos que lo llevan en su composición por lo que se puede prescindir de la sal cuando hay una enfermedad que lo requiere y se consume una dieta variada.

14 Acabo de dejar de fumar y he engordado, ¿Qué puedo hacer para perder peso?

Es normal que al dejar de fumar engorde algún kilo, ya que la nicotina es una droga estimulante del metabolismo. Para controlar el exceso de peso, debe practicar ejercicio físico y seguir una dieta equilibrada, su cuerpo y su mente se lo agradecerán. Si además, quiere controlar la ansiedad que pudiera producirse al abandonar el tabaco, puede consumir plantas medicinales con efecto tranquilizante como la valeriana o la amapola de california.



15

¿La fitoterapia puede hacer realmente que adelgaces?

Los productos vegetales empleados en fitoterapia pueden ayudar a adelgazar siempre que se empleen de forma correcta, a la dosis conveniente y en la medida de lo posible siguiendo el consejo de un profesional sanitario. Su uso debe ir acompañado por una adecuación de la dieta y un aumento del ejercicio físico.

16

¿El tratamiento con fitoterapia tengo que hacerlo todos los días a la misma hora?

Como todo tratamiento, es conveniente realizarlo con una pauta que permita que los niveles en sangre de los componentes activos (en este caso, los presentes en las plantas medicinales) se mantengan igual todos los días. Por ello, lo recomendado es tomar los fitopreparados a la misma hora todos los días.

17

No me gustan las infusiones, ¿Hay alguna otra manera de consumir plantas medicinales?

En la actualidad se dispone de formas farmacéuticas modernas (cápsulas, comprimidos) que no sólo permiten evitar las infusiones, sino que al mismo tiempo aseguran que lo que estamos tomando tiene una actividad constante, al no estar sometido a las variaciones que se producen en la elaboración de las infusiones (temperatura del agua, tiempo de infusión, etc.).

18

Si voy al gimnasio, ¿Qué puedo tomar para ayudar a bajar de peso?

Aumentar el ejercicio físico es eficaz en la reducción del peso corporal, sin embargo sería conveniente realizar una dieta equilibrada. Las plantas medicinales con efecto depurativo, saciante y termogénico pueden estar aconsejadas en función de sus características individuales. Consulte a su médico o farmacéutico.



19 **He tomado cápsulas de alcachofa y té verde para ayudar en el control de peso, como poco y hago ejercicio aeróbico tres veces por semana, sin embargo me sobran 4 kilos y no los bajo, ¿Qué debo hacer?**

Probablemente no se ha seguido el tratamiento correcto, el más conveniente a su problema o bien, a pesar de comer poco, el tipo de alimentos consumidos son de alto valor energético y por tanto, aunque en baja cantidad, le aportan excesivas calorías. En este caso deberá seguir el consejo de su médico o farmacéutico para que le indique el tratamiento que puede ser más idóneo.

20 **Tomando plantas medicinales, ¿En cuánto tiempo puedo perder 5 kilos?**

Hay que tener presente que el tratamiento fitoterápico en el sobrepeso ha de ser contemplado siempre como complementario de una dieta adecuada y de un ejercicio proporcionado a las características de cada persona. Cumplidos estos requisitos es cuando se puede considerar un tratamiento complementario con plantas medicinales. En estas circunstancias ya se podría hablar de la pérdida de cinco kilos en un tiempo medio estimado de tres meses.

21 **¿Cómo actúan las plantas saciantes?**

El glucomanano es la planta saciante más conocida, capaz de absorber más de cien veces su volumen en agua. Al ingerirse forma un gel espeso que llena el estómago y disminuye la sensación de “estómago vacío” y por lo tanto, la necesidad de comer. Es muy importante administrarlo antes de las comidas con un gran vaso de agua para conseguir un mayor efecto.



22

¿Hay alguna planta que queme las grasas ingeridas?

En este caso hay que diferenciar entre las que se ingieren con cada comida y las que ya se encuentran acumuladas en el organismo.

En el caso de las contenidas en la ingesta, la administración de fitopreparados de té verde favorece una menor absorción de las mismas, debido a que los derivados fenólicos del té verde producen una inhibición de la lipasa gástrica, necesaria para una adecuada absorción de las grasas, con lo cual la cantidad de grasa absorbida es inferior a la que se encuentra presente en la comida. Como consecuencia, no hablaríamos en esta situación de quemar grasas, sino de disminuir la absorción de las mismas.

Si hablamos de las grasas ya acumuladas como consecuencia no sólo de una ingesta de grasa superior a las necesidades del organismo, sino también de la conversión en grasa del exceso de hidratos de carbono presentes en nuestra alimentación, el té verde también ejerce un efecto positivo, puesto que estimula la termogénesis en las células adiposas.

23

¿Qué plantas debería utilizar para complementar una dieta que hago guiada por un endocrinólogo?

Si está siguiendo un tratamiento determinado convendría que comentase con su endocrino la posibilidad de emplear plantas medicinales como coadyuvantes a su tratamiento. Probablemente le indicará las plantas que pueden ser más adecuadas a su caso concreto.



24 ¿Qué plantas debería tomar para la evitar la retención de líquidos?

En primer lugar, habría que establecer la causa por la que se está produciendo esa retención de líquidos, ya que el tratamiento a realizar es directamente dependiente de ella (problemas renales, cardíacos, de circulación periférica). Si los edemas estuvieran localizados en los miembros inferiores, como consecuencia de una insuficiencia venosa periférica, se recomendaría la administración de plantas medicinales con actividad venotónica, entre las que se pueden citar vid roja, arándano, rusco.

25 ¿Durante cuánto tiempo se debe tomar té verde para que sea efectivo? ¿Tiene contraindicaciones?

La administración de fitopreparados de té verde, junto con una dieta adecuada y ejercicio físico en consonancia con el estado de la persona, debe realizarse durante 2-3 meses, respetando en todo caso las indicaciones posológicas que aparezcan en el prospecto o folleto informativo que acompañe al preparado.

En condiciones normales, el té verde presenta una gran seguridad. No obstante, en pacientes en los que se sospecha alguna alteración hepática, o que la hayan tenido con anterioridad, sería recomendable realizar una analítica antes de administrarlo.

Por otra parte, el té verde, además de los derivados polifenólicos, contiene pequeñas cantidades de cafeína, por lo cual estaría contraindicado en casos de personas afectadas por estados nerviosos, insomnio o con sensibilidad hacia las bases xánticas



26

Tomo un laxante de plantas todas las noches desde hace 10 años. ¿Puede ser contraproducente?

Depende del tipo de laxante que haya estado empleando. Si es un laxante mecánico elaborado a base de plantas que contienen mucilagos, como por ejemplo el plátano, puede seguir utilizándolo de nuevo, siempre que lo haga ingiriendo suficiente cantidad de líquido.

Si lo que ha estado empleando ha sido plantas con principios activos estimulantes, como es el caso de la cáscara sagrada, la frágula o el sen, debería sustituirlos por los primeros o bien emplearlos solamente de forma ocasional.

27

Últimamente siento mucha hambre, como a todas horas y especialmente dulces, ¿qué puedo hacer?

En este caso se encontrarían indicadas las plantas medicinales saciantes por su contenido en fibra soluble, como es el caso del glucomanano. Este tratamiento podría complementarse con *Garcinia cambogia*, una planta que presenta un discreto efecto de disminución del apetito.

Con el fin de combatir el estado de ansiedad podría ser conveniente la administración de un fitopreparado de valeriana.

28

¿Qué puedo hacer para que la sensación de plenitud después de comer dure más y no tener hambre entre horas?

La respuesta es similar a la de la anterior pregunta. Además, de las plantas medicinales con efecto saciante por su alto contenido en fibra soluble, existe una planta medicinal, el mate, que según los estudios ha demostrado su capacidad para retrasar el vaciamiento gástrico y por lo tanto, prolongar la sensación de plenitud.



29 He tenido bulimia pero actualmente estoy recuperada y de cara a un evento especial me gustaría perder dos kilos ¿Hay algún problema por consumir plantas medicinales? ¿Pueden crear adicción?

Si tiene antecedentes de bulimia, que es una enfermedad muy seria, no debe hacer esfuerzos especiales para perder peso de cara a un evento. Eso sería «jugar con fuego» y tiene el riesgo de quemarse. Es decir, esto podría ser el desencadenante de otro episodio similar. Lo que debe es seguir una dieta equilibrada junto con ejercicio físico. En cuanto a la adicción, no se tiene noticia de que los fitopreparados hayan dado lugar a la aparición de problemas de adicción.

30 He oído que tras una dieta completada con plantas medicinales existe el «efecto rebote» o «yo-yo», ¿Es cierto?

El uso de plantas medicinales no ocasiona ni agrava por sí mismo el denominado «efecto rebote» o «yo-yo». Esto suele ocurrir cuando se suspende de forma brusca la dieta hipocalórica seguida. Todo lo contrario, las plantas pueden ayudarle a mantener el peso perdido e incluso a conseguir reducir de forma paulatina la dieta hipocalórica seguida hasta ese momento.

31 Mi hija tiene 13 años y empieza con la idea de perder algunos kilos. A mí me da miedo ¿Puede usar plantas medicinales?

En el caso de una adolescente, lo más indicado es corregir sus hábitos higiénicos dietéticos, de tal forma que tenga una ingesta en consonancia con su gasto energético mediante una dieta en la que concurren todos los nutrientes necesarios en la etapa de crecimiento. Esta dieta debe ir acompañada de ejercicio físico.

Por otra parte, con el fin de evitar problemas posteriores (anorexia, bulimia), frecuentes por desgracia en el caso de adolescentes, es conveniente que la pauta sea establecida por un médico especializado en la materia.



32

Me gustaría perder peso en la zona de las piernas y muslos ¿Hay alguna planta que ayude a perder grasa localizada?

La pérdida de grasa localizada presenta importantes dificultades. El té verde estimula la termogénesis, facilitando el metabolismo de la grasa acumulada en los adipocitos. Sin embargo, no se pueden esperar resultados espectaculares. Sería necesario, y siempre teniendo en cuenta que los resultados serían discretos, combinar la administración de extractos de té verde, con la realización de masajes con preparados de uso tópico (té verde, cafeína, rusco, etc) y ejercicios específicos para las distintas zonas.

33

¿Cómo actúa la L-Carnitina en el control del peso?

Esta es una proteína que se ingiere diariamente con una dieta variada. Favorece el transporte de ácidos grasos al interior de la mitocondria para ser oxidados. Solo sería necesario suplementarla en personas con déficit de la misma, como vegetarianos estrictos, pacientes de diálisis, o con soporte nutricional. Al hacer ejercicio físico, un suplemento de L-carnitina favorece que se gaste energía más eficazmente.

34

Soy deportista y quiero perder un par de kilos ¿Las plantas medicinales darían positivo en los controles antidopaje?

En el caso de las plantas saciantes y de la garcinia, el tipo de principios responsables de la actividad no se encuentran incluidos entre los prohibidos para los deportistas de competición. Sin embargo, la cafeína y otras sustancias estimulantes sí pueden dar positivo y por lo tanto, habría que evitar plantas que contengan dichos principios activos como el té verde.



35

¿Es necesario seguir una dieta especial cuando se consumen plantas medicinales para el sobrepeso?

Las plantas medicinales son una ayuda para el control de peso. Para lograr los mejores resultados y perder peso, es necesario seguir una dieta equilibrada y hacer algo de ejercicio físico con el fin de equilibrar el gasto energético (es decir, quemar más calorías de las que se consumen).

36

Acabo de dar a luz ¿Puedo utilizar plantas medicinales para recuperar mi peso y la silueta? ¿Interfieren con el periodo de lactancia?

Durante el periodo de lactancia no se debe tomar ningún tipo de fármaco o preparado con plantas medicinales sin control de su médico. Para recuperar la línea perdida durante el embarazo, es fundamental seguir una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico, sobre todo para reforzar la pared abdominal. Una vez concluido el periodo de lactancia, dieta y ejercicio pueden completarse con plantas medicinales con efecto depurativo, saciante o termogénico.

37

¿Hay alguna planta medicinal que evite la flaccidez después de una dieta de control de peso?

No, lo único que ayuda a controlar la flaccidez es aumentar el gasto energético con ejercicios que ayuden a fortalecer la musculatura.



38**¿Tienen interacciones entre sí las plantas medicinales para el sobrepeso?**

Depende de las plantas que utilicemos. Se pueden asociar plantas saciantes con termogénicas o depurativas y viceversa, pero nunca plantas que tengan un mismo mecanismo de acción (es decir, tomar dos plantas saciantes o termogénicas a la vez). Si quiere controlar su peso con plantas medicinales, es importante que consulte con su farmacéutico.

39**Debido a que estoy todo el día fuera de casa, he engordado ¿Qué puedo hacer para perder peso?**

Debe intentar, en la medida de lo posible, hacer dieta sana y algo de ejercicio físico moderado (subir escaleras, bajarse una parada antes en el transporte público, caminar...). También puede complementar estas pautas, cuando sea necesario, con plantas medicinales de efecto saciante para evitar comer entre horas alimentos grasos y altamente calóricos.

40**Quiero perder algunos kilos con ayuda de la fitoterapia pero estoy tomando antibióticos ¿Existe algún tipo de interacción?**

Si el médico le ha prescrito algún fármaco para tratar una dolencia debe consultar siempre con su médico o farmacéutico antes de consumir plantas medicinales. La fitoterapia no es inocua y como cualquier fármaco, las plantas medicinales tienen principios activos que pueden interactuar con algunos medicamentos, anulando o potenciando su actividad.



Este manual ha sido elaborado por:

- **Dña. 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
en la Facultad de Farmacia
de la Universidad Complutense
de Madrid.



INFITO es una entidad, sin ánimo de lucro, dedicada al estudio y divulgación de las plantas medicinales, de la que forman parte especialistas de la farmacia y la medicina de toda España.

Su propósito es conseguir que el estudio de las plantas medicinales (la fitoterapia) sea reconocido como lo que es: una opción terapéutica válida y con todas las garantías científicas.

Para ello, debemos desterrar todos los mitos en torno a la fitoterapia, fomentados, en muchas ocasiones, por falta de información. Las plantas medicinales son medicamentos y, como tales, deben ser dispensados por un farmacéutico. Busque su asesoramiento, él sabrá indicarle qué plantas son las más apropiadas para usted.

Si desea más información, puede llamar al:

902 141 161
www.infito.com

Patrocinado por

 **Arkochim**
Grupo **Arkopharma**
LABORATORIOS FARMACÉUTICOS

