

Casi la mitad de la población hace dieta sin consultar a un profesional sanitario, según una encuesta

Arkopharma Laboratorios elabora la encuesta Fitofarma 2020, en la que han participado más de 2.400 personas y se ha analizado el uso de plantas medicinales para diferentes trastornos leves de salud, como el sobrepeso. La planta medicinal más conocida por los españoles es la camilina, nombre con el que también se conoce al té verde, utilizado como coadyuvante en programas de control de peso

Casi la mitad de la población hace dieta sin consultar con un profesional sanitario, pues recurre a Internet o a recomendaciones de amigos. Así lo confirma la encuesta Fitofarma 2020, realizada por Arkopharma Laboratorios con el asesoramiento del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO). En esta encuesta, la mayor sobre plantas medicinales, han participado más de 2.400 personas y se ha analizado el uso de plantas medicinales para diferentes trastornos leves de salud, como el sobrepeso. Desde INFITO se recuerda la importancia de tomar plantas medicinales de dispensación farmacéutica, siempre acompañadas de una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico moderado y con el consejo de un profesional sanitario, como el farmacéutico.

En este sentido, Arkopharma Laboratorios pone a disposición de distintas farmacias de todo el país el programa Cuida tu línea en el que un equipo de nutricionistas ofrece consejos alimenticios, programas de actividad física y recomienda la planta medicinal más adecuada a cada caso. Durante el confinamiento, más de 350 (o cerca de 400) personas se han acogido a este plan en la distancia, con el objetivo de recibir asesoramiento nutricional, sugerencias de menús equilibrados y pautas de alimentación para los días de cuarentena. Más de la mitad siguieron una dieta menos saludable y el 67% ha ganado peso durante el confinamiento. “El tiempo que la gente ha pasado en casa ha pasado factura a muchos, ya que las ganas de picotear entre horas han aumentado y han notado más ansiedad. Como consecuencia de ello y de la menor actividad física, han aumentado de peso y han querido recurrir a un nutricionista para ayudarles a comer mejor”, indica Silvia Moreno, una de las coordinadoras del proyecto en Arkopharma Laboratorios.

Según la encuesta, el 47% de los españoles ha hecho dieta en el último año y más de la mitad tiene previsto perder peso en este. De estos últimos, el 47% declara saber cómo hacerlo solo. A la hora de hacer dieta “es importante estar bien asesorado por un profesional sanitario que puede aconsejar sobre los alimentos más o menos adecuados a cada uno, las formas de cocinarlos, los planes alimenticios más acordes con cada rutina, etc. Es fundamental que la alimentación sea equilibrada y aporte todos los nutrientes necesarios”, sostiene la nutricionista Moreno. Sin embargo, es mucha la gente que recurre a Internet, “donde no siempre se encuentran consejos adecuados, e incluso se proponen prácticas que pueden ser peligrosas para la salud”, advierte.

Como consecuencia de estas dietas, mal llamadas milagro, “además de seguir una alimentación poco saludable, la mayoría de la gente no suele perder el peso que necesita, bien porque no les resulta suficiente con el método o bien porque lo abandonan enseguida ante la imposibilidad de mantenerlo en el tiempo. Y, si pierden peso, es poco o lo recuperan rápido, por el efecto rebote o yo-yo”, explica Moreno. De hecho, según los datos de la encuesta, uno de cada cuatro españoles que han hecho dieta

en el último año ha perdido poco peso y el 16% lo volvió a ganar.

Pérdida de peso gradual y sostenida

Las dietas para perder peso deben, por tanto, ser equilibradas y acompañarse de la práctica de ejercicio físico de forma moderada y regular, tal y como recomiendan todas las guías de nutrición. Además, puede ser de ayuda la toma de preparados farmacéuticos de plantas medicinales. “Se trata de una serie de plantas que actúan como coadyuvantes de la dieta y el ejercicio, para perder esos kilos de más de forma gradual y sostenida en el tiempo”, comenta Teresa Ortega, Profesora Titular de Farmacología de la Universidad Complutense de Madrid y vicepresidenta de INFITO. Además, hay plantas diferentes dependiendo del problema que pueda tener cada persona para controlar su peso. “Así, en el caso de querer controlar el picoteo entre horas, puede ayudar la garcinia. Si nos resulta difícil controlar las cantidades, puede ser útil el glucomanano, por sus propiedades saciantes. También pueden ser de ayuda la cola de caballo, para eliminar líquidos; la alcachofa, si queremos un efecto depurativo y, por supuesto el té verde o camilina, que favorece el metabolismo de los lípidos”, explica. El té verde es la planta medicinal más conocida por los españoles, según la encuesta.

Para saber qué planta puede ser la más adecuada para cada caso, INFITO, en colaboración con Arkopharma Laboratorios, ha incluido en su web un breve test para orientar sobre ello: <https://plantasmedicinalespara.com/fitoterapia-personalizada/>. En cualquier caso, desde INFITO insisten, “la toma de plantas medicinales debe hacerse también bajo consejo de un profesional sanitario y, en este sentido, el farmacéutico es quien mejor puede asesorar gracias a su formación en fitoterapia. Por otro lado, en la farmacia obtendremos además preparados con garantías de calidad, seguridad y eficacia”, concluye la profesora Ortega.

Datos de contacto:

Rocío

912236678

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>