

El 52 por ciento de los españoles tiene exceso de peso, de los que un 15 por ciento llega a la obesidad

MADRID, 21 Abr. (EUROPA PRESS) -

Más de la mitad de la población española (un 52 por ciento) tiene exceso de peso, de la que un 15 por ciento llega a la obesidad, según datos difundidos hoy en rueda de prensa por la doctora Pilar Riobó, jefe asociado de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz, y por la presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito) y catedrática de Farmacología, Concha Navarro.

Los hábitos de vida, cada vez más sedentarios, y la ausencia de pautas nutricionales adecuadas son las principales causas de este grave problema que, según las previsiones de los expertos, irá aumentando en los próximos años.

En este sentido, la doctora Riobó advirtió sobre el riesgo de la población obesa de padecer trastornos cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial y problemas musculoesqueléticos, y resaltó que la obesidad supone entre el 2% y el 8% de los costes sanitarios.

No obstante, subrayó que "no sólo la obesidad es nociva", sino también el sobrepeso, que se produce cuando el índice de masa corporal se sitúa entre 25 y 30 (a partir de esa cantidad se considera obesidad).

En su opinión, el sobrepeso empeora la calidad de vida y también aumenta la probabilidad de los factores de riesgo coronario y cardiovascular. "Es un problema que hay que atajarlo a tiempo, porque nadie llega a la obesidad sin haber pasado por sobrepeso --dijo-- y es más fácil de tratar".

De hecho, apuntó que el tratamiento del sobrepeso es aún más importante si se tiene en cuenta la tendencia natural de ganar peso con la edad, una media de dos kilos al año.

Asimismo, indicó que la calidad de vida empeora cuando hay exceso de peso, provocando en muchas ocasiones ansiedad o depresión, peor tolerancia al dolor, aislamiento social, autoestima reducida, mayor incidencia de abuso del alcohol, disminución de la vida sexual y dolores articulares.

PLANTAS MEDICINALES COMO COADYUVANTES.

Por ello, los expertos aconsejan la aplicación de dietas individualizadas para reducir grasa, no músculo ni tejido magro, acompañadas de un aumento del ejercicio físico. Además, la presidenta de Infito, Concha Navarro, recomendó el uso de plantas medicinales como coadyuvante para la pérdida de peso, siempre con control médico.

A este respecto, Navarro afirmó que algunas plantas han demostrado su eficacia, como el glucomano, el plantago o el fucus, ricas en mucílagos, que provocan una disminución del apetito al hincharse con el agua en el estómago y formar un gel

que produce sensación de saciedad tras su ingestión, al tiempo que favorece el vaciado intestinal e inhibe la absorción de hidratos de carbono, colesterol y triglicéridos.

Igualmente, destacó la existencia de otras plantas con probado efecto sobre la termogénesis y la lipólisis, como la garcinia, el té verde y el mate, que actúan como coadyuvante por su efecto modulador del apetito.

La profesora Navarro añadió que "no existen milagros para adelgazar, tan sólo ayudas al tratamiento como las plantas medicinales que, como cualquier fármaco, deben contar con un prospecto con su composición, propiedades y dosis recomendadas".