

Fitoterapia y control del peso

Tanto el sobrepeso como la obesidad se definen como un aumento anormal o excesivo de las reservas energéticas del organismo en forma de grasa. En muchas ocasiones, esta afección supone una pérdida de autoestima como consecuencia del deterioro de la propia imagen corporal y de la calidad de vida.

M. TRÁNSITO LÓPEZ LUENGO

Farmacéutica

El exceso de peso es un importante factor de riesgo para otras patologías de carácter crónico como diabetes tipo II, hipertensión arterial, trastornos cardiovasculares, renales y osteoarticulares, alteraciones en los niveles de lípidos sanguíneos, apnea del sueño y algunos tipos de cáncer, entre otras. Este hecho, junto al elevado coste sanitario que conllevan sus complicaciones

asociadas y a que su prevalencia va en aumento, especialmente en los países desarrollados, convierte a la obesidad en un problema de salud pública grave. Por este motivo es primordial prevenir su aparición y, en el caso de que ya exista, adoptar las medidas adecuadas para adelgazar de forma segura y eficaz.

La etiología de la obesidad es multifactorial, aunque en la mayoría de los casos

la causa se centra en que se come más de lo que el cuerpo es capaz de quemar. El resultado final es un balance de energía crónicamente positivo, que se va acumulando, año tras año, en forma de grasa. Nuestro organismo almacena el exceso de energía como material de reserva en las células grasas del tejido adiposo especializadas para este fin. Evidentemente, además de la sobrealimentación, la falta de ejercicio físico



también está íntimamente relacionada con el exceso de peso. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que los estilos de vida sedentarios y las dietas inadecuadas son los principales responsables de la actual epidemia de obesidad.

Tratamiento del sobrepeso

Tanto la prevención como el tratamiento del sobrepeso y de la obesidad deben enfocarse de forma integral. En este sentido, la medida terapéutica más segura y con menor número de recaídas consiste en la combinación de varios factores: la restricción calórica, la modificación de los hábitos alimentarios, la práctica regular de ejercicio físico y la terapia de apoyo psicológico.

Estas medidas terapéuticas deben estar diseñadas por un profesional cualificado y siempre han de estar personalizadas y adaptadas a las características concretas del individuo. La dieta hipocalórica para perder peso prescrita debe cumplir los requisitos de ser equilibrada, variada y completa, es decir, debe aportar todos los nutrientes necesarios para el organismo en la cantidad adecuada. La modificación de los hábitos alimentarios se debe conseguir por medio de una adecuada educación nutricional. Este punto tiene una importancia capital de cara a la prevención de la ganancia ponderal, así como para conseguir mantener el peso estable y evitar las posibles recaídas puesto que, si no se corrigen las costumbres dietéticas que originaron el problema, en poco tiempo se recuperará el peso perdido. En cuanto a la rutina de ejercicio físico recomendada, ésta también debe estar ajustada en función de las circunstancias específicas del paciente.

Por otro lado, los tratamientos farmacológicos disponibles solo están destinados a los individuos con obesidad (IMC > 30 kg/m²) o con sobrepeso de grado II (IMC entre 27 y 29.9) que presenten alguna patología que pueda ser agravada por la obesidad. En el caso de tener que recurrir a los medicamentos de síntesis, no hay que olvidar que éstos no deben utilizarse de forma aislada, sino que siempre se han de prescribir asociados con las medidas anteriores.

Índice de Masa Corporal

El cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC) o índice de Quetelet, aplicable a

personas mayores de 17 años, es la fórmula más simple y aceptada para definir el sobrepeso u obesidad:

$$-IMC = \text{PESO (Kg)} / \text{ALTURA}^2 (\text{m}^2)$$

Este cálculo es sencillo y se interpreta según el valor que se obtiene. La OMS ha establecido que si el valor obtenido está entre 18.5 y 24.9 puede considerarse un peso aceptable; si se encuentra entre 25 y 29.9 indica que hay sobrepeso; cuando es superior a 30 se habla de obesidad y si es superior a 40, se trata de una obesidad grave (obesidad mórbida).

Pero, aunque actualmente la obesidad está siempre referenciada al IMC, la distribución de la grasa corporal es otro concepto a tener en cuenta. El IMC no puede discriminar entre el exceso de peso producido por una acumulación excesiva de grasa, una hipertrofia muscular (por

La etiología de la obesidad es multifactorial, aunque en la mayoría de los casos la causa se centra en que se come más de lo que el cuerpo es capaz de quemar. El resultado final es un balance de energía crónicamente positivo, que se va acumulando, año tras año, en forma de grasa

ejemplo, en un deportista o en un trabajador cuyo oficio requiera ejercicio físico intenso) o una retención de líquido; por eso, es conveniente recurrir a una segunda medida como indicador de la distribución de la grasa corporal, como por ejemplo el Perímetro de la Cintura (PC) o el Índice Cintura / Cadera (ICC).

Fitoterapia en el control de peso

Dentro de la terapia multifactorial de la obesidad, la fitoterapia puede contribuir a mejorar el resultado aportando plantas medicinales útiles en el control de peso. Ahora bien, estas drogas siempre se deben utilizar como coadyuvantes del tratamiento, es decir, se han de administrar junto a las medidas dietético-conductuales mencionadas anteriormente, ya que de si se usan de forma aislada, su efecto no será suficiente.

Las plantas medicinales de uso más frecuente se clasifican en tres grupos diferentes: plantas saciantes que intervienen en la disminución de la ingesta; plantas inhibidoras de la lipogénesis y plantas estimulantes de la termogénesis. Para que el tratamiento fitoterapéutico sea eficaz, la clave reside en seleccionar la droga o la combinación de ellas más adecuada en función de las características del paciente y de las medidas de control de peso que haya adoptado. Nunca se han de sobrepasar las dosis recomendadas y siempre se debe contar con el asesoramiento del médico o farmacéutico.

Plantas de efecto saciante

Las plantas medicinales que poseen efecto saciante suelen ser especies vegetales ricas en mucilagos. Estas sustancias son polisacáridos no digeribles con gran capacidad absorbente del agua. En consecuencia, cuando se encuentran en un medio acuoso forman un gel viscoso y con un volumen mucho mayor al inicial. Este aumento de tamaño en el interior del estómago es el responsable de la sensación de saciedad que producen, el cual contribuye a evitar ingerir más alimento del necesario. Por otro lado, también producen un incremento del volumen del bolo fecal lo que promueve el peristaltismo intestinal. Por tanto, estas plantas también tienen efecto laxante mecánico, así como la capacidad de disminuir la absorción intestinal de nutrientes como las grasas y azúcares. Debido a esta propiedad se puede decir que este tipo de drogas presenta actividad hipolipemiente e hipoglucemiante.

Dentro de este grupo, las más destacables son el konjac, algunos plantagos y el fucus. Del konjac (*Amorphophallus konjac* Koch.) se utiliza una harina obtenida de su rizoma (glucomanano) y del fucus (*Fucus vesiculosus* L.), el talo completo. En cuanto a los plantagos, para el control de peso se emplean principalmente las semillas o tegumentos de las especies ispágula (*P. ovata* Forsk.) y zaragatona o psyllium (*P. psyllium* L. o *P. indica* L.).

Este tipo de plantas se debe administrar media hora antes de las comidas junto con una cantidad abundante de agua (uno o dos vasos de agua) para evitar una posible obstrucción esofágica o intestinal. Aunque se consideran drogas

seguras, siempre y cuando se utilicen de manera correcta y a las dosis indicadas, no deben usarse durante más de 3 o 4 días sin consultar con un médico.

En caso de obstrucción intestinal y de dolor abdominal de origen desconocido, su uso está contraindicado. También se debe tener en cuenta que por su elevado contenido en mucílagos, reducen el tiempo de tránsito gastrointestinal lo que puede llevar a una disminución de la absorción y la biodisponibilidad oral de fármacos como la nitrofurantoína, digitálicos, ácido acetilsalicílico, estrógenos y algunos antibióticos, así como la de algunos minerales y vitaminas. Por tanto, se debe evitar la administración concomitante.

En cuanto al fucus, hay que tener en cuenta que se trata de una alga que, por su riqueza en sales yodadas, ha dado lugar a cuadros de hipertiroidismo cuando se emplea a dosis altas y durante largos periodos de tiempo. Por tanto, su uso está contraindicado en casos de hipertiroidismo. Del mismo modo se debe administrar con precaución en caso de hipertensión, enfermedades cardíacas o ansiedad.

Plantas inhibidoras de la lipogénesis

Dentro del grupo de plantas medicinales con la propiedad de inhibir la lipogénesis se encuentra la garcía (*Garcinia cambogia* Ders.), de la que se utiliza el fruto y la corteza. Esta droga se emplea como coadyuvante de dietas para el control del peso por su riqueza en ácido hidroxicitrico (AHC), que constituye el 10-30% del peso seco. Este principio activo tiene la capacidad de inhibir la acción de la enzima ATP-citratoliasa, lo que impide parcialmente la síntesis de ácidos grasos a partir del exceso de azúcares de la dieta. Este efecto contribuye a reducir la acumulación de grasa en el tejido adiposo del organismo, pero al mismo tiempo puede aumentar los niveles de glucosa plasmáticos.

La dosis recomendada se debe administrar repartida en dos o tres tomas a lo largo del día, entre 30 y 60 minutos antes de cada comida. A las dosis recomendadas no se han observado efectos adversos, aunque, por su capacidad para aumentar los niveles de glucemia, su uso está desaconsejado en pacientes diabéticos. Por precaución, tampoco debe ser

empleada en embarazadas ni en mujeres lactantes, ya que su efecto inhibitor de la síntesis de grasas podría afectar a la producción de hormonas esteroídicas.

Plantas termogénicas

El tratamiento para el control de peso suele tener como objetivo la disminución de la ingesta calórica y el aumento del gasto energético. En este sentido, la termogénesis, que consiste en la activación de la liberación de energía en forma de



Tanto la prevención como el tratamiento del sobrepeso y de la obesidad deben enfocarse de forma integral. En este sentido, la medida terapéutica más segura y con menor número de recaídas consiste en la combinación de varios factores: la restricción calórica, la modificación de los hábitos alimentarios, la práctica regular de ejercicio físico y la terapia de apoyo psicológico

calor, influiría de forma positiva sobre el gasto energético total. Con este propósito la fitoterapia propone el uso de plantas medicinales con efecto termogénico como coadyuvantes de las dietas hipocalóricas para perder peso. Entre éstas, la que se usa con mayor frecuencia es el té verde (*Camellia sinensis* Kuntze).

Entre los principios activos que contiene esta planta, los responsables de la actividad termogénica son las catequinas oligoméricas, entre las que destaca el galato de epigallocatecol. En concreto, dicho efecto se debe a que este compuesto tiene la capacidad de inhibir la acción de enzimas como la catecol-O-metil-transferasa (COMT) y varias fosfodiesterasas. Estos componentes catalizan la hidrólisis de noradrenalina y AMPc lo que quiere decir que el galato de epigallocatecol contribuye a incrementar las tasas de catecolaminas en el organismo y esta situación da lugar a un aumento del gasto energético.

Por otro lado, algunos estudios han mostrado que las hojas del té verde también tienen la capacidad de inhibir la acción de la lipasa gástrica y la lipasa pancreática. Esto hace que esta droga interfiera en la emulsificación de las grasas a nivel intestinal conduciendo a una disminución de la absorción de dichos nutrientes.

Y por último, debido a las bases xánticas que contiene (especialmente cafeína) esta planta medicinal, también estimula la diuresis. Por tanto, independientemente de su actividad termogénica, el té verde también sería útil como coadyuvante en

los tratamientos de control de peso gracias a su efecto diurético.

Normalmente esta planta medicinal se toma en forma de infusión, aunque también se comercializa en forma de cápsulas con el polvo micronizado de la droga o el extracto seco. No se han descrito reacciones adversas a las dosis terapéuticas recomendadas, pero, si éstas son elevadas, o en tratamientos crónicos o en individuos especialmente sensibles, su uso podría aumentar la excitabilidad y el nerviosismo, aunque de forma leve y transitoria.

Su administración está contraindicada en caso de alergia a la cafeína o a otras xantinas, así como en pacientes con hipertensión arterial, alteraciones cardiovasculares graves, epilepsia, insomnio, ansiedad o nerviosismo. Del mismo modo hay que tener en cuenta que el té verde dificulta la absorción del hierro procedente de la dieta, por lo que su consumo no estaría indicado en caso de estar atravesando un proceso anémico. □