



FITOTERAPIA Y CONTROL DE PESO

UN BUEN TÁNDEM

La obesidad, definida por la Organización Mundial de la Salud como una epidemia, es una enfermedad de etiología multifactorial y compleja, cuya prevalencia va en aumento y que constituye un factor de riesgo para las principales enfermedades crónicas de nuestra sociedad. Junto a las medidas terapéuticas disponibles para tratarla, las plantas medicinales pueden desempeñar un papel como coadyuvantes.

M. TRÁNSITO LÓPEZ LUENGO
Farmacéutica.

La obesidad tiene en su origen un exceso de grasa corporal consecuencia de un desequilibrio determinado por la excesiva ingesta nutricional, el descenso del gasto energético o ambas situaciones. La única diferencia entre el sobrepeso y la obesidad es la magnitud del problema, pero su origen es el mismo. Se caracterizan por el exceso de depósito de grasa en el organismo como consecuencia del desequilibrio entre el gasto energético que presenta el individuo y la energía que ingiere. Su etiología es multifactorial, aunque básicamente se considera que esta alteración en la acumulación de grasas se produce como resultado de la influencia de la herencia genética del individuo y diferentes factores ambientales (estilos de vida no saludables que incluyen sobrealimentación, sedentarismo...). Asimismo, la toma de ciertos fármacos y algunas enfermedades endocrinas y de origen genético podrían ocasionar este problema.

La obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de las principales enfermedades de carácter crónico, especialmente diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, hiperlipidemia, enfermedades cardiovasculares, problemas del aparato locomotor y algunos tipos de cáncer, entre otras. Esto, junto al coste sanitario derivado de estas enfermedades y el hecho de que su prevalencia está aumentando de forma espectacular, especialmente en los países desarrollados de Occidente, remarcan la gran importancia tanto de la prevención como del tratamiento más eficaz.

En este sentido, la medida terapéutica más segura y con menor número de recaídas en el control de peso es 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. En el marco de esta terapia multifactorial, la fitoterapia puede ejercer un papel como coadyuvante.

FITOTERAPIA EN EL CONTROL DE PESO

Ciertas plantas medicinales pueden tener un efecto coadyuvante muy positivo en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Evidentemente, para que el tratamiento fitoterapéutico sea eficaz, la clave radica 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 hay que contar con el asesoramiento de un profesional sanitario.

Las plantas de uso más frecuente intervienen en la disminución de la ingesta, la disminución de la absorción de ciertos nutrientes o en el incremento de la termogénesis. Algunas de ellas están aprobadas por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) como coadyuvantes en el control de peso. Es el caso del té verde, la ispagula o el fucus. Otras de uso también frecuente como el glucomanano o la garcinia no disponen de registro de la AEMPS. En estos casos, lo más recomendable es utilizar productos de laboratorios registrados, que ofrezcan la garantía del cumplimiento de la normativa en cuanto a calidad y fabricación.

PLANTAS MEDICINALES SACIANTES

Las plantas que poseen esta actividad suelen ser especies vegetales ricas en mucílagos. Para obtener el máximo provecho de su efecto saciante es aconsejable administrarlas media hora antes de las comidas, con abundante cantidad de agua. En general, se consideran drogas seguras, siempre y cuando se utilicen de una manera correcta y a las dosis indicadas.

A continuación se describe más en profundidad el planta-gu o ispagula, que es una de las plantas con acción saciante

HAY ENSAYOS CLÍNICOS QUE EVIDENCIAN CÓMO LA ADMINISTRACIÓN DE ISPAGULA MEJORA LA GLUCEMIA EN EL AYUNO Y LA POSPRANDIAL EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS 2

aprobada por la AEMPS como coadyuvante de dietas hipocalóricas para el control de peso. En cuanto al fucus (*Fucus vesiculosus* L.), que también está aprobada por la AEMPS para la misma indicación, sólo decir que se trata de un alga que ha dado lugar a cuadros de hipertiroidismo cuando se emplea a dosis altas y durante períodos prolongados. Su uso está contraindicado en casos de hipertiroidismo, así como en obstrucción intestinal y otras alteraciones gastrointestinales inespecíficas.

PLANTAGO O ISPAGULA

Aunque las especies de *Plantago* que hay en el mundo son muy numerosas, en terapéutica, se emplean principalmente la ispagula (*P. ovata* Forsk.) y la zaragatona o psyllium (*P. psyllium* L. o *P. indica* L.). En medicina tradicional se utili-

OTRAS PLANTAS

Otras plantas medicinales que se utilizan en tratamientos del control de peso pero que carecen de registro de la AEMPS son:

- Glucomanano (*Amorphophallus konjac* Koch): produce sensación de saciedad. También tiene efecto hipolipemiante, hipoglucemiante y regulador del tránsito intestinal. Se debe administrar junto a una ingesta abundante de agua.
- Alcachofa (*Cynara scolymus* L.): tiene actividad colagoga y colerética, hipolipemiante, diurética y depurativa.
- Garcinia (*Garcinia Cambogia* Desr.): se le atribuye la capacidad de inhibir la transformación de azúcares en grasas y se asocia con una reducción del apetito, pero carece de suficientes estudios que lo justifiquen.
- Guaraná (*Paullinia cupana* Kunth): presenta efecto broncodilatador, diurético, estimulante del sistema nervioso, vasoconstrictor y vasodilatador periférico.
- Piña (*Ananas comosus* L. Merr.) Tiene efecto digestivo y es ligeramente diurética.
- Cola de caballo (*Equisetum arvense* L.): tiene acción diurética. No deben usarse diuréticos en caso de hipertensión o cardiopatías, si no es bajo control médico.

zan, además, otras especies conocidas vulgarmente como llantenes (*P. major* L. o *P. lanceolata* L.). Además de una elevada concentración de mucílagos, las semillas de esta familia vegetal contienen heterósidos iridoideos, trazas de alcaloides, fitosteroles (betasitosterol, campesterol, estigmasterol), triterpenos, oligoelementos, sales de potasio, aceite insaturado y proteínas.

La ispagula se encuentra clasificada dentro del grupo terapéutico de las plantas laxantes. Este efecto se debe a su alto contenido en mucílagos. Estas sustancias son polisacáridos no digeribles con gran capacidad adsorbente del agua. En consecuencia, cuando se encuentran en un medio acuoso forman un gel viscoso y con un volumen mucho mayor que el inicial. Este aumento de tamaño en el interior del estómago es el causante de la sensación de saciedad que contribuye a evitar ingerir más alimento del necesario. Por otro lado, el incremento del volumen de las heces promueve el peristaltismo intestinal, lo que otorga a la planta su efecto laxante mecánico, así como la capacidad de disminuir la absorción intestinal de nutrientes como las grasas y azúcares. Esta propiedad es común a muchas de las plantas ricas en mucílagos y debido a ella se puede decir que la ispagula también presenta actividad hipolipemiente (disminuye los niveles plasmáticos del colesterol total) e hipoglucemiante. Respecto a esta última actividad, hay ensayos clínicos que evidencian cómo la administración de esta planta mejora la glucemia en el ayuno y la posprandial en pacientes con diabetes mellitus 2.

Las indicaciones terapéuticas para esta droga aprobadas por la Comisión E del Ministerio de Sanidad alemán son el tratamiento del estreñimiento y la diarrea. Pero además, debido a las propiedades expuestas, se trata de una planta muy adecuada como coadyuvante en las dietas de adelgazamiento, junto con la práctica de ejercicio físico moderado y regular.

ADMINISTRACIÓN, CONTRAINDICACIONES Y EFECTOS ADVERSOS

De la ispagula se usan las semillas trituradas, sus tegumentos externos pulverizados o el mucílago extraído de ellos en polvo o gránulos. Y no hay que olvidar que es importante asegurar una ingesta suficiente de agua (hasta 2 l diarios) para evitar la aparición de obstrucciones gastrointestinales.

En caso de diarrea, esta droga puede actuar como antidiarreico, absorbiendo el exceso de agua de las asas intestinales, aumentando su viscosidad y disminuyendo la velocidad del tránsito gastrointestinal. Sin embargo, no es recomendable usarla durante más de 3 o 4 días sin consultar con un médico.

Al igual que otras plantas con mucílagos, el uso de ispagula está contraindicado en caso de obstrucción esofágica, oclusión intestinal y en caso de dolor abdominal de origen desconocido. Tampoco es recomendable su uso en niños.

La ispagula puede, al reducir el tiempo de tránsito gastrointestinal, disminuir la absorción y la biodisponibili-

dad oral de algunos fármacos como la nitrofurantoína, digtálicos, ácido acetilsalicílico, estrógenos, algunos antibióticos y algunos minerales y vitaminas. Por tanto, se debe evitar la administración concomitante.

Por otro lado, la ispagula puede potenciar los efectos de los antidiabéticos orales e insulina y llegar a producir una hipoglucemia, por lo que en caso de administración conjunta, se deberá reajustar las dosis de los antidiabéticos orales mismos.

A altas dosis, en individuos especialmente sensibles o en aquellos en los que se haga un uso incorrecto de esta droga se pueden producir reacciones adversas como flatulencia, distensión abdominal, obstrucción esofágica o intestinal.

PLANTAS MEDICINALES TERMOGÉNICAS

El tratamiento para el control de peso tiene como objetivo tanto disminuir la ingesta calórica como aumentar el gasto energético. En este sentido, una activación del desprendimiento de energía en forma de calor, conocida como termo-

LOS POLIFENOLES CONFIEREN AL TÉ VERDE PROPIEDADES HIPOLIPEMIANTE (SU CONSUMO MEJORA EL PERFIL LIPÍDICO), EFECTO ANTIAGREGANTE PLAQUETARIO Y ANTIINFLAMATORIO

génesis, puede influir de forma positiva sobre el gasto energético total. Con este propósito se propone el uso del té verde, de efecto termogénico, como coadyuvante de las dietas de adelgazamiento.

TÉ VERDE (*CAMELLIA SINENSIS* KUNTZE)

Desde hace miles de años, el té verde es una bebida muy popular en algunos países asiáticos (China, Japón e India), donde además de protagonizar un ritual social, ha sido utilizado en las medicinas tradicionales como astringente, cardiotónico, estimulante del sistema nervioso central y diurético, entre otros usos. A diferencia del resto de tés, el verde se elabora con las hojas no fermentadas de *Camellia sinensis*. Éstas, una vez recolectadas, se someten a un proceso de secado rápido, por acción del vapor (sistema japonés) o por calentamiento (sistema chino), que casi no altera su composición química.

Los principales principios activos a los que el té verde debe su actividad son las bases xánticas y los polifenoles (flavonoides, catecoles, taninos catéquicos y ácidos fenólicos). Gracias a las bases xánticas, está considerado como una planta medicinal tónica y reconstituyente, ya que ejerce un efecto estimulante sobre el sistema nervioso central. Estos principios activos incrementan el estado de vigilia y la capacidad para realizar esfuerzos físicos (efecto ergogénico). También aumentan la frecuencia y la fuerza de la contracción del corazón (efecto inotrope positivo) y producen vasodilatación periférica y vasoconstricción craneal. Ade-

más, las bases xánticas (especialmente la teofilina) desempeñan un efecto broncodilatador por inducir la relajación de la musculatura lisa bronquial, estimulan la secreción ácida gástrica y la diuresis.

Por su parte, los polifenoles confieren al té verde propiedades hipolipemiantes (su consumo mejora el perfil lipídico), efecto antiagregante plaquetario y antiinflamatorio. Además, tienen una marcada acción antioxidante y actividad quimiopreventiva. Respecto a esta última, ensayos realizados en animales e in vitro han evidenciado la capacidad de algunos de los polifenoles de esta droga (catequinas) para inhibir diferentes procesos bioquímicos relacionados con la carcinogénesis.

EFECTO TERMOGÉNICO

Las hojas del té verde tienen la capacidad de inhibir la acción de la lipasa pancreática y, en consecuencia, interferir en la emulsificación de las grasas, con lo que contribuyen a disminuir su absorción intestinal. También evitan la acción de la catecol-O-metil-transferasa y de la fosfodiesterasa, lo que conduce a un aumento de la tasa de catecolaminas que favorece la termogénesis, es decir, da lugar a un incremento del gasto energético.

Por su actividad termogénica, esta droga se utiliza como coadyuvante en tratamientos de adelgazamiento, tanto por vía oral como por vía tópica. Además, aunque la Comisión E del Ministerio de Sanidad alemán no ha aprobado ninguna indicación para el té, tradicionalmente se ha utilizado para el tratamiento de la astenia, el agotamiento físico y mental, la diarrea y la retención urinaria. En uso externo, la droga pulverizada en cremas y geles se utiliza para reducir adiposidades locales (celulitis), aunque esta indicación tiene escaso fundamento.

ADMINISTRACIÓN, CONTRAINDICACIONES Y EFECTOS ADVERSOS

Normalmente, el té verde se administra en forma de infusión, aunque también se comercializa en forma de cápsulas con el polvo micronizado de la droga o el extracto seco.

Su uso está contraindicado en caso de alergia a la cafeína o a otras xantinas, así como en pacientes con alteraciones cardiovasculares graves (insuficiencia cardíaca, insuficiencia coronaria, arritmia), úlcera gastroduodenal, epilepsia, insomnio, embarazo, lactancia y niños menores de 12 años.

No se han descrito reacciones adversas a las dosis terapéuticas recomendadas. Sin embargo, a altas dosis, en tratamientos crónicos o en individuos especialmente sensibles, se puede producir nerviosismo, insomnio y excitabilidad, aunque, en general, se trata de alteraciones leves y transitorias.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que el té verde dificulta la absorción del hierro de la dieta, por lo que su consumo no estaría indicado en caso de estar atravesando un proceso anémico. **Of**