

Plantas medicinales empleadas en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad

Lama Tatary Assi

Titulación: Farmacia. Centro: Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid
lamatary@hotmail.com

Maria Pilar Gomez Serranillos Cuadrado

Resumen: el número de pacientes con sobrepeso aumenta cada día, debido, entre otros factores, a los malos hábitos dietéticos, y teniendo como consecuencia un importante número de complicaciones asociadas, como vejez, muerte prematura y otros efectos negativos de índole social y psicológica. Entre los procesos patológicos más frecuentemente asociados se encuentran las enfermedades metabólicas, las derivadas del deterioro de cartílagos, huesos y venas además de provocar dificultad en la respiración. En España la población afectada por sobrepeso u obesidad se ha incrementado en los últimos años, por lo que es necesaria la adopción de medidas correctoras, sin olvidar que el mejor tratamiento es la prevención en las fases iniciales de sobrepeso. El tratamiento debe incluir una dieta adecuada, ejercicio físico y la modificación de la conducta por parte del paciente. Estas actuaciones pueden ir acompañadas del empleo de plantas medicinales y preparados fitoterápicos, que actúen como coadyuvantes. En este sentido, exponemos en este trabajo las plantas medicinales que pueden ser de utilidad en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad así como sus principios activos y su forma de actuación en el organismo. Es necesario insistir en que las plantas medicinales pueden ser útiles pero siempre que se empleen de forma correcta, a la dosis conveniente, manejados de acuerdo a los estándares de calidad y recomendados por un profesional sanitario.

Palabras clave: Sobrepeso. Obesidad. Plantas medicinales.

[Póster](#)

Recibido: 11 marzo 2012.
Aceptado: 13 abril 2012.