

un año. También se ha contado con el apoyo de la Fundación Alicia-Centro Internacional para el estudio de la alimentación, patrocinado por Caixa de Manresa, que ha concedido una beca, y con el de Angels Arcusa, jefa del Servicio de Oncología Médica del Hospital de Tarrasa. Todos tras un fin: lograr suplementos nutritivos sin renunciar al placer gustativo.

tido en una fonda de Torroella de Montgrí regentada por sus suegros y donde el menú estaba muy bien establecido. El italiano sólo había tenido oportunidad de

sus pacientes oncológicos. Más del 50 por ciento de ellos suelen sufrir malnutrición, con el agravante de que están desgastados, por el propio cáncer o por las terapias a que son sometidos.

sito postre en el ánimo de los enfermos, medidos con encuestas de satisfacción elaboradas por la psico-oncóloga Conxa León. Aquellos que los han degustado durante el ingreso hospitala-

**ENDOCRINOLOGÍA** JUNTO CON LA DIETA EQUILIBRADA Y EL EJERCICIO

## Té verde, garcinia y glucomanano, útiles adyuvantes en el control del sobrepeso

■ Raquel Serrano

El 15 por ciento de la población adulta española y el 12 por ciento de la infantil padece sobrepeso, alteración que de no controlarse evoluciona a obesidad, uno de los más importantes factores de riesgo cardiovascular y esquelético, según Pilar Riobó, jefa asociada de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz, de Madrid, que ha participado en la presentación de la *Guía para el control del sobrepeso con plantas medicinales* editada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito). A su juicio, hábitos alimentarios saludables y ejercicio moderado son esenciales para mantener a raya un exceso de peso. Si a ello, según Concha

Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de Infito, se suma "el uso racional y supervisado por el endocrinólogo de fitoterapia como adyuvante, la prevención y el control del sobrepeso es más eficaz".

### Evidencias científicas

Navarro se ha referido a investigaciones que empiezan a validar la eficacia de plantas como las del té verde. Un estudio publicado en *Molecular Nutritional Research* muestra que los derivados fenólicos del té verde, concretamente las catequinas, inhiben la proliferación y diferenciación de los adipocitos. "Su actividad también conduce al incremento de la termogénesis en cerca

de un 40 por ciento y a la estimulación de las enzimas digestivas que frenan la absorción de ciertos nutrientes. Sin embargo, hay que incidir en que los abordajes del sobrepeso y la obesidad deben atenerse a recomendaciones individuales establecidas y controladas por los especialistas. No hay milagros, tan sólo ayudas terapéuticas".

Teresa Ortega, profesora de Farmacología de la Universidad Complutense de Madrid y vicepresidenta de Infito ha aludido a los beneficios de otros dos preparados naturales: la garcinia cambogia y el glucomanano, cuyos datos de estudios en animales y humanos recogen las revistas *Mutation Research* y *Nutrition, Metabo-*



Pilar Riobó, de la Jiménez Díaz, y Concha Navarro, de Infito.

*lism and Cardiovascular Diseases*. "El ácido hidroxícítico (AHC) que contiene la garcinia inhibe la síntesis de los ácidos grasos e interviene en el descenso de la lipogénesis y la disminución del apetito, ya que favorece la liberación de serotonina cerebral y reduce péptidos hipotalámicos como la leptina". Permite además adecuar los niveles de

lípidos en sangre y reducir la tensión arterial.

Sobre glucomanano, que debe administrarse bajo control médico, Ortega ha indicado que su capacidad hidrosoluble aumenta hasta cien veces su volumen original, lo que incrementa el vaciado intestinal e inhibe la absorción de hidratos de carbono, colesterol y triglicéridos en suero.