

Uno de cada tres españoles consume plantas medicinales con fines terapéuticos

EN España, uno de cada tres ciudadanos consume plantas medicinales con fines terapéuticos, según datos del *Estudio Infito sobre Consumo de Plantas Medicinales*, elaborado por el Centro de Investigaciones sobre Fitoterapia (Infito) a partir de 1.800 encuestas.

Este consumo se da en todos los estratos sociales y culturales y en todos los tramos de edad, aunque en el 70 por 100 de los casos, los adquieren mujeres.

La encuesta también revela que el 86 por 100 de los consumidores está bastante o muy satisfecho con el resultado que le ofrecen estas plantas y pone de manifiesto que uno de los elementos que más pesa en su consumo es la tradición familiar.

A los autores del estudio les llama la atención que, a diferencia de lo que ocurre en el resto de países de nuestro entorno, donde la farmacia es el principal centro de adquisición de plantas medicinales, en España es el herbolario.

A este respecto, Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de Infito, dice que «tenemos que concienciar a la población de que las plantas medicinales son medicamentos y como tales deben contar con un registro sanitario que garantice un control de su eficacia y seguridad. Y los medicamentos sólo pueden dispensarse en farmacias».

En los países de nuestro entorno sólo se venden fuera de las farmacias los preparados basados en plantas medicinales sin fines

terapéuticos (como manzanilla, té o tila), explica. Sin embargo, «cuando utilizamos las plantas para prevenir o tratar algún trastorno, tiene que haber un prospecto que refleje los componentes, que deben ser constantes en todos los preparados, y las indicaciones», añade.

Entre los productos naturales más empleados por los españoles figuran la equinácea (una planta medicinal) y el própolis (un producto de las abejas), empleados para prevenir y tratar gripes y resfriados. Dentro de este grupo, ha crecido de manera especial el de preparados dirigidos a niños.

Las abejas elaboran el própolis a partir de las resinas y secreciones que cubren las yemas de las especies vegetales cercanas a las colmenas, sobre todo árboles como el abedul, el álamo, el castaño, el sauce, el aliso y el roble.

Su composición, rica en flavonoides, compuestos fenólicos (ácidos fenólicos y taninos) y otros componentes como



La equinácea fortalece el sistema inmune.

fitoesteroles, vitaminas, minerales y ácido linólico lo convierten en un producto con «capacidad antimicrobiana, antiinflamatoria, inmunomoduladora y antioxidante», asegura Concha Navarro.

Su uso terapéutico es tan antiguo que aparece citado en la Biblia y en papiros egipcios y en textos de Aristóteles. También lo utilizaron los incas y los romanos. Sin embargo, ha sido en las últimas décadas cuando se han comprobado sus propiedades en estudios *in vitro* y en vivo, observando que hace frente a un amplio espectro de bacterias, virus y hongos.

En cuanto a la equinácea, empleada para fortalecer el sistema inmune, utilizada ya con fines terapéuticos en el siglo XVIII, es una de las plantas medicinales más estudiadas, con cientos de investigaciones que avalan sus propiedades inmunológicas, lo que le hace especialmente útil contra las infecciones respiratorias. Estas propiedades se atribuyen a la acción sinérgica de conjunto de sus componentes. ✱

El cáncer se cura

ES este un libro de esperanza y de testimonio. Una esperanza real basada en hechos, cifras y la experiencia de treinta años de su autor, el oncólogo José Ramón Germá, que en este tiempo ha visto cómo la condena casi irremisible que significaba un diagnóstico de cáncer en los años sesenta, se ha convertido en la cura del sesenta y cuatro por ciento de los pacientes que lo padecen en la actualidad.

Germá quiere mostrar la cara más amable de la enfermedad, el vaso medio lleno, haciendo frente a esa palabra fatídica que para muchos aún significa el cáncer con un mensaje para todos: pacientes, familiares y personal sanitario.

El libro mezcla la historia novelada de los principales hitos de la lucha contra esta enfermedad, con historias de enfermos con el denominador común de tener una evolución favorable a pesar de las malas expectativas iniciales.

