

# INFORMACIÓN GENERAL

## Tratamiento/Control del Sobrepeso

Para conocer el peso adecuado se mide el Índice de Masa Corporal (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en kilos}}{\text{Altura x 2}}$$

Según el resultado podemos saber si el peso se considera normal, en sobrepeso o con un índice de obesidad

PESO NORMAL: IMC = 18,5 - 24,9

SOBREPESO: IMC = 25 - 29,9

OBESIDAD: IMC = +30

Lo más importante es llevar una dieta equilibrada y realizar actividades físicas adecuadas a las características de cada persona.

La mejor manera de tratarla es la prevención, empezando desde la infancia, inculcando hábitos alimenticios correctos (4 ó 5 comidas al día, no comer entre horas, aumentar el consumo de frutas, verduras y pescado, así como comer poco a poco y masticar bien) y promoviendo la práctica de ejercicio físico.

Además de las buenas prácticas en ocasiones es necesario acudir a un profesional que nos ayude.

**El consejo nutricional, tratamiento y seguimiento debe ser personalizado y realizado por un profesional de la salud.**

Estos profesionales utilizan activos que han demostrado eficacia en el tratamiento del sobrepeso, así como la combinación de éstos con algunas plantas como le informamos a continuación.

### ¿Qué es el Sobrepeso?

El **sobrepeso** es causado por factores muy diversos, tanto genéticos como ambientales. No se trata de un problema estético, sino que constituye una amenaza para nuestra salud. Casi la mitad de la población entre 20 y 65 años sufre **sobrepeso**, que a diferencia de la obesidad, no es una enfermedad, pero debe controlarse para que no derive en ella.

El exceso de peso aumenta las posibilidades de sufrir enfermedades, entre otras, como diabetes, colesterol, hipertensión, enfermedades de las articulaciones, coronarias ó respiratorias.

Su origen lo podemos encontrar en trastornos endocrinos, herencia genética, problemas del sistema nervioso, malos hábitos alimenticios o falta de actividad física.

En la actualidad la obesidad afecta a más de dos millones de españoles, es más frecuente en mujeres y los expertos advierten que esta cifra se duplicará en veinte años.

1

# Grupos Terapéuticos

## a) ACTIVOS CON ACCIÓN SOBRE DESÓRDENES

### ALIMENTICIOS .

*En el sobrepeso asociado a un problema de ansiedad o de trastornos obsesivo-compulsivos se puede aconsejar el uso de inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina.*

#### - FLUOXETINA HCl:

Tratamiento comportamiento obsesivo - compulsivo: 10-20 mg, 2 veces al día.

#### - SERTRALINA HCl:

Tratamiento comportamiento compulsivo: 50 mg/día.

*Se aconseja la combinación de estos activos con plantas de acción sedante e inhibidora del apetito.*

## b) ACTIVOS HIPOGLUCEMIANTES:

#### - METFORMINA HCl:

100 mg/cápsula, dos veces al día. Se aconseja la combinación con Litio gluconato y extractos de plantas.

## c) FIBRAS

#### a. GLUCOMANANO:

1,5 g/día.

#### b. EXTO. SECO GOGUL:

300 mg/dosis, 2-6 cápsulas/día, tomadas media hora antes de las comidas, con 1-2 vasos de agua.

#### c. ISPAGULA CÁSCARA POLVO (*Plantago ovata*):

3- 10g/día.

## d) ESTIMULANTES DEL METABOLISMO

#### a. EXTO. SECO TÉ VERDE:

50-100 mg/día, preferentemente por las mañanas.

#### b. EXTO. SECO FUCUS VESICULOSUS:

50-150 mg/dosis, 2-3 veces al día.

## e) INHIBIDORES APETITO Y SEDANTES

#### a. Inhibidores del apetito:

##### i. EXTO. SECO HOODIA GORDONII:

200-400 mg/día, una hora antes de las comidas.

##### ii. ESPIRULINA:

Hasta 5 g/día en varias tomas, antes de las comidas.

##### iii. CROMO POLINICOTINATO:

100-500 mcg/día (microgramos/día).

##### iv. LEVADURA CERVEZA MEDICINAL:

4-10 g/día, repartidos en varias tomas.

##### v. LEVADURA DE CROMO:

50 mg/día.

#### b. Sedantes nerviosos:

##### i. EXTO. SECO AMAPOLA DE CALIFORNIA:

100 mg/cápsula, 3 cápsulas/día. Dosis máxima 400 mg/día, repartidos en varias tomas.

##### ii. EXTO. SECO ESPINO BLANCO

(*Crataegus*):

50-100 mg/toma, 3 veces al día.

# Grupos Terapéuticos

## iii. EXTO. SECO PASIFLORA:

50-100 mg, 1-3 veces al día.

## iv. EXTO. SECO VALERIANA RAIZ:

50-200 mg/cápsulas, 2-3 veces al día.

## f) HIPOCOLESTEROLEMIANTES

### a. EXTO. SECO GOGUL:

300 mg/dosis, 2-6 cápsulas/día, tomadas media hora antes de las comidas, con 1-2 vasos de agua.

### b. EXTO. SECO NARANJAS AMARGAS:

100-200 mg, 3 veces al día.

### c. EXTO. SECO ALCACHOFA

50-200 mg/día.

### d. EXTO. SECO ORTOSIFON

100 mg. 2-3 veces al día.

## g) INHIBIDOR FORMACIÓN GRASA

### a. EXTO. SECO GARCINIA CAMBOGIA:

200-500 mg/día, 3 veces al día.

### b. FUCOXANTINA:

100-350 mg/día.

### c. FASEOLAMINA:

250 mg a 1 g/día, 1-2 tomas al día, media hora antes de la ingestión de alimentos que contengan almidón. Para conseguir mejores resultados, reducir el consumo de grasas y azúcares.

## h) INHIBIDOR ABSORCIÓN DE LÍPIDOS Y APORTE DE FIBRA

a. CHITOSAN: 1200 mg, 2 veces al día.

## i) COADYUVANTES

### a. Depurativos:

#### i. EXTO. SECO ALCACHOFA:

50-200 mg/día.

### b. Antihipertensivos:

(Vasodilatadores periféricos)

#### i. EXTO. SECO AJOS:

100-200 mg, 1-3 veces al día.

#### ii. EXTO. SECO CRISANTELO:

100 mg/cápsula, 3 veces al día antes de las comidas.

#### iii. EXTO. SECO OLIVO HOJAS:

150 mg/dosis, 2-3 veces al día.

## j) MANTENIMIENTO

### a. EXTO. SECO COLEUS FORSKOHLII (20 % Forskolin):

100 mg/cápsula, 2-3 veces al día.

# Fórmulas Orientativas

## CÁPSULAS COADYUVANTES ES EL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO 1

EXTO. SECO GARCINIA	350 mg
LEVADURA DE CERVEZA	50 mg

### Para 1 cápsula, nº 90

Posología: 3 cápsulas al día, 1 cápsula antes de cada comida.

## CÁPSULAS COADYUVANTES ES EL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO 2

EXTO. SECO GARCINIA	300 mg
ESPIRULINA	100 mg

### Para 1 cápsula, nº 90

Posología: 3 cápsulas al día, 1 cápsula antes de cada comida.

## CÁPSULAS COADYUVANTES ES EL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO 3

ESPIRULINA	400 mg
GLUCOMANANO	100 mg

### Para 1 cápsula, nº 90

Posología: 1-2 cápsulas, media hora antes de las comidas, con abundante cantidad de líquido (500 ml mínimo).

## CÁPSULAS COADYUVANTES ES EL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO 4

ESPIRULINA	200 mg
LEVADURA DE CERVEZA	100 mg
EXTO. SECO VALERIANA	100 mg
PECTINA	50 mg

### Para 1 cápsula, nº 90

Posología: 2 cápsulas al día, media hora antes de las comidas.

## CÁPSULAS HIPOLIPEMIANTES 1

EXTO. SECO. AJO	250 mg
EXTO. SECO. GOCUL	150 mg
EXTO. SECO. GINKO	100 mg

### Para 1 cápsula, nº 90

Posología: 3 cápsulas al día, durante o después de las comidas.

## CÁPSULAS HIPOLIPEMIANTES 2

EXTO. SECO. ALCACHOFA	150 mg
EXTO. SECO. CRISANTELO	100 mg
EXTO. SECO. GARCINIA	200 mg
EXTO. SECO. ORTOSIFON	50 mg

### Para 1 cápsula, nº 100

Posología: 3 cápsulas al día, durante o después de las comidas.

4

# Fórmulas Orientativas

## CÁPSULAS HIPOCOLESTEROLEMIANTES

EXTO. SECO ALCACHOFERA	200 mg
EXTO. SECO ORTOSIFON	100 mg
EXTO. SECO NARANJAS AMARGAS	100 mg

### Para 1 cápsula, nº 100

Posología: 1 o 2 cápsulas, 3 veces al día.

## CÁPSULAS (o COMPRIMIDOS) INHIBIDORAS APETITO 2

EXTO. SECO HOODIA GORDONII	200 - 400 mg
----------------------------	--------------

### Para 1 cápsula, nº 90

Posología: Tomar 1 cápsula, 1 hora antes de las comidas

## CÁPSULAS HIPOLIPEMIANTES

EXTO. SECO ALCACHOFERA	150 mg
EXTO. SECO CRISANTELO	100 mg
EXTO. SECO GARCINIA CAMBOGIA	200 mg
EXTO. SECO ORTOSIFON	50 mg

### Para 1 cápsula, nº 90

Posología: 2 cápsulas al día, media hora antes de las comidas.

## CÁPSULAS INHIBIDORAS DE LA ABSORCIÓN DE GRASA 1

EXTO. SECO GARCINIA CAMBOGIA	500 mg
CROMO POLINICOTINATO	100 microgramos

### Para 1 cápsula, nº 90

Posología: 1 cápsula, tres veces al día, media hora antes de las comidas

## CÁPSULAS INHIBIDORAS DE LA ABSORCIÓN DE GRASA 2

CHITOSAN	500 mg
ACIDO ASCORBICO	50 mg

### Para 1 cápsula, nº 100

Posología: 4 cápsulas al día, media hora antes de las comidas (o-2-2)

## CÁPSULAS INHIBIDORAS DE LA ABSORCIÓN DE GRASA 3

CHITOSAN	600 mg
CROMO POLINICOTINATO	100 microgramos

### Para 1 cápsula, nº 100

Posología: 4 cápsulas al día, media hora antes de las comidas (o-2-2)

## CÁPSULAS TRANQUILIZANTES

EXTO. SECO. VALERIANA	100 mg
EXTO. SECO. CRATAEGUS	150 mg
EXTO. SECO. MELISA	150 mg

### Para 1 cápsula, nº 90

Posología: de 2 a 4 veces al día, en tratamientos discontinuos.

## CÁPSULAS ANTIHIPERTENSIVAS 1

EXTO. SECO OLIVO	150 mg
EXTO. SECO ESPINO BLANCO	150 mg
EXTO. SECO VALERIANA	150 mg
EXTO. SECO PASSIFLORA	50 mg

### Para 1 cápsula, nº 100

Posología: 1 cápsula, 3 veces al día.

Contraindicado en embarazo y lactancia.

# Fórmulas Orientativas

## CÁPSULAS ANTIHIPERTENSIVAS 2

EXTO.SECO OLIVO	150 mg
EXTO.SECO AJO	200 mg
EXTO.SECO ORTOSIFON	100 mg
EXTO.SECO ESPINO BLANCO	50 mg

### Para 1 cápsula, nº 100

Posología: 1 cápsula, 3 veces al día.

## CÁPSULAS DE MANTENIMIENTO

EXTO. SECO. COLEUS FORSKOHLII	100 mg
-------------------------------	--------

### Para 1 cápsula, nº 90

Posología: 1 cápsula, 3 veces al día

Estas fórmulas han sido seleccionadas de la bibliografía adjunta.

## BIBLIOGRAFÍA

- Fitoterapia.net
- Martindale. 2009 Pharma Editores, S.L.
- <http://www.msc.es/farmacia/infmedic>
- Van Heerden FR, Marthinus Horak R, Maharaj VJ, Vleggaar R, Senabe JV, Gunning PJ. An appetite suppressant from Hoodia species. *Phytochemistry*. 2007 Oct;68(20):2545-53. Epub 2007 Jul 2.
- Henderson S, Magu B, Rasmussen C, Lancaster S, Kerksick C, Smith P, Melton C, Cowan P, Greenwood M, Earnest C, Almada A, Milnor P, Magrans T, Bowden R, Ounpraseuth S, Thomas A, Kreider RB. Effects of coleus forskohlii supplementation on body composition and hematological profiles in mildly overweight women. *J Int Soc Sports Nutr*. 2005 Dec 9;2:54-62
- Orden de 14 de febrero de 1997 por la que se establecen determinados requisitos en la prescripción y dispensación de fórmulas magistrales y preparados oficinales para tratamientos peculiares.
- Micromedex
- B. Vanaclocha, S. Cañigueral. *Fitoterapia. Vademécum de prescripción*. 4ª Edición. Barcelona, 2003.
- J.B. Peris, G. Stübing, B. Vanaclocha. *Fitoterapia Aplicada*. 1ª Edición. Valencia, 1995.
- AHFS Drug Information 98