

Plantas Medicinales:

Protocolos del Servicio de Indicación Farmacéutica en: **sobrepeso**

Protocolos
coleccionables
7º protocolo de 9

Autores: Valera Arnanz, C.*; **Revisor:** Allúe Creus, J.**
Lugar de trabajo: * VPM COF Madrid,** VPM COF Barcelona

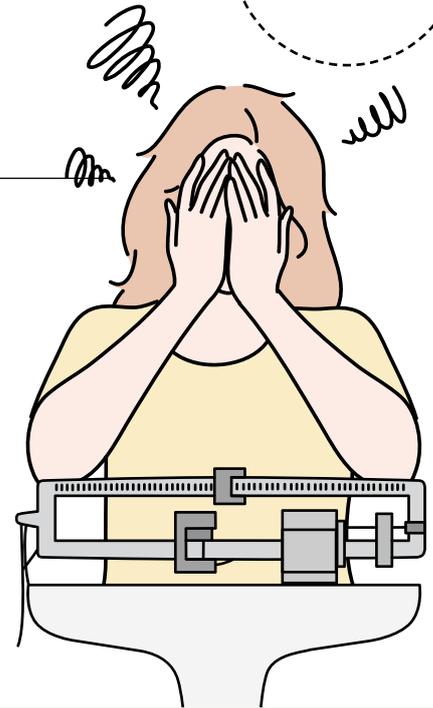
Definición

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El sobrepeso lleva consigo un aumento del peso corporal por encima de unos valores que se toman como patrón o standard mientras que en la obesidad ese incremento de peso, y por tanto, aumento del tejido adiposo lleva consigo un aumento del Índice de masa corporal (IMC) por encima de 30.

Para diferenciarlos usaremos este parámetro: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura (m)}^2$

- IMC entre 18,5-24,9 estaríamos en un peso normal.
- IMC entre 25 y 29,9 hablaríamos de sobrepeso.
- IMC está en 30 o por encima, hablaríamos de obesidad.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.



Procedimiento

Identificación del usuario



Razón de consulta: SOBREPESO



Si

Identificación de síntomas menores: Entrevista

- Peso elevado, cálculo IMC
- Malas digestiones, estreñimiento
- Cansancio
- Aumento tensión arterial

Criterios de derivación:

- IMC igual o mayor a 30
- Niveles altos de parámetros bioquímicos: colesterol, triglicéridos, glucosa,...
- Paciente que desea perder peso pero nos indica que padece alguna enfermedad crónica tratada farmacológicamente (endocrinas, renales, cardíacas, diabetes...)

Si

No

MAP

No

Evaluación

- Profundizar en el factor causante: **hábitos higiénico-dietéticos inapropiados, alteraciones fisiológicas o en parámetros bioquímicos.**
- Acciones previas llevadas a cabo sin efectividad.
- Hábitos de vida incompatibles, incluyendo medicamentos que puedan producir sobrepeso.

Incidencia/ Episodio de seguimiento/ Sospecha o detección de PRM o RNM/ Intervención

Actuación



↓
Fucus, Té verde,
Ortosifón,
Glucomanano,
Garcinia

↓
Ejercicio físico y
alimentación saludable

Registro y evaluación

*Adaptación procedimiento del Servicio de Indicación Farmacéutica de acuerdo con la Guía de Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales en FC de Foro AF-FC 2019.



Actuación

- **Indicación de medidas higiénico-dietéticas**
- **Tratamiento farmacológico**
- **Fitoterapia:** *Camellia sinensis* L., *Fucus vesiculosus* L., *Ortosiphon stamineus* Benth., *Amorphophallus konjak* K.Koch, *Garcinia gummi-gutta* L.

Contraindicaciones:

Hipersensibilidad a droga vegetal o a cualquier otro componente del medicamento.

Precauciones:

No se ha establecido la seguridad durante el embarazo y la lactancia. No se recomiendan en menores de 18 años.

Fucus

Fucus vesiculosus (L.)

Droga vegetal: talo seco y fragmentado.

Principales constituyentes: polisacáridos mucilaginosos (18-30%). Abundantes sales minerales (Yodo principalmente).

Indicación EMA/AEMPS: coadyuvante en dietas de control de peso por su contenido en mucílagos al provocar una disminución del apetito.

Posología EMA/AEMPS: 130 mg de polvo de talo desecado (contenido de yodo entre 0,03% y 0,2%) con un vaso de agua, 2 veces al día, 2 horas antes de las comidas.

1 cápsula de 15 a 30 minutos antes del desayuno, comida y cena, con un vaso de agua. Utilizar durante un periodo de 4 semanas.

Precauciones: no utilizar concomitantemente con yodo, hormonas tiroideas o agentes antitiroideos.

Reacciones adversas: podría presentar un ligero efecto laxante debido a su contenido en mucílagos.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-fucus-vesiculosus-l-thallus_en.pdf

Té verde

Camellia sinensis (L.)

Droga vegetal: las hojas no fermentadas.

Principales constituyentes: bases xánticas: mayoritariamente cafeína, teofilina, teobromina, adenina y xantina. Catequinas, teaflavinas y flavonoides principalmente.

Indicación AEMPS: Medicamento tradicional a base de plantas utilizado en adultos y adolescentes mayores de 12 años como complemento en dietas de control de peso para facilitar la eliminación de líquidos del organismo en personas con sobrepeso.

Posología AEMPS: adultos y adolescentes mayores de 12 años: tomar 3 cápsulas en el desayuno y 3 cápsulas en la comida con un vaso de agua.

Contraindicación: en insuficiencia hepática. No se recomienda su empleo en edema asociado a insuficiencia renal o cardiaca.

Reacciones adversas: debido al contenido en cafeína puede aumentar el nerviosismo, dificultar el sueño o hacer variar los niveles de la hipertensión.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-camellia-sinensis-l-kuntze-non-fermentatum-folium_en.pdf

Indicación de medidas higiénico-dietéticas:

- Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre.
- Realizar 5 comidas diarias.
- Mantener una dieta equilibrada aumentando el aporte de alimentos ricos en fibra.
- Realizar ejercicio físico moderado.
- Reducir la ingesta de alimentos procesados, grasas, rebozados, alcohol...
- Beber al menos 2 litros de agua al día.

Ortosifón

Ortosiphon stamineus Benth.

Droga vegetal: hoja y brotes.

Principales constituyentes: minerales, principalmente sales de Potasio (3%). También flavonoides, ácido caféico y derivados.

Indicación EMA: para aumentar la cantidad de orina para lograr el lavado del tracto urinario como adyuvante en molestias menores del tracto urinario.

Posología EMA: extracto seco (5-7:1, agua): 360 mg, 3-4 veces al día.

Precauciones: Si aparecen síntomas como fiebre, disuria, espasmos o sangre en la orina consultar a un médico. No se recomienda en casos de edemas debidos a insuficiencia renal o cardiaca, salvo prescripción médica.

Reacciones adversas: no se conocen.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-ortosiphon-stamineus-benth-folium_en.pdf

Glucomanano

Amorphophallus konjak K.Koch.

Droga vegetal: rizoma del que se obtiene el glucomanano de Konjak.

Principales constituyentes: polisacáridos de tipo glucomanano (49-60%). También contiene almidón (10-30%) y azúcares solubles.

Declaración de propiedad saludable (Reglamento UE 432/2012): el glucomanano ayuda a adelgazar cuando se sigue una dieta baja en calorías.

Precauciones: peligro de asfixia para personas con problemas de deglución o que tomen el glucomanano con una ingesta de líquido inadecuada.

Garcinia

Garcinia gummi-gutta (L.)

Droga vegetal: corteza del fruto.

Principales constituyentes: ácido hidroxícitrico (20-30% del peso seco).

Declaración de propiedad saludable (OpenEFSA): ayuda a controlar el peso corporal y a reducir la sensación de hambre y el apetito por las golosinas.



Con la colaboración de:



ARKOCÁPSULAS

Vocalía Nacional de
Oficina de Farmacia
Plantas Medicinales



Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos

