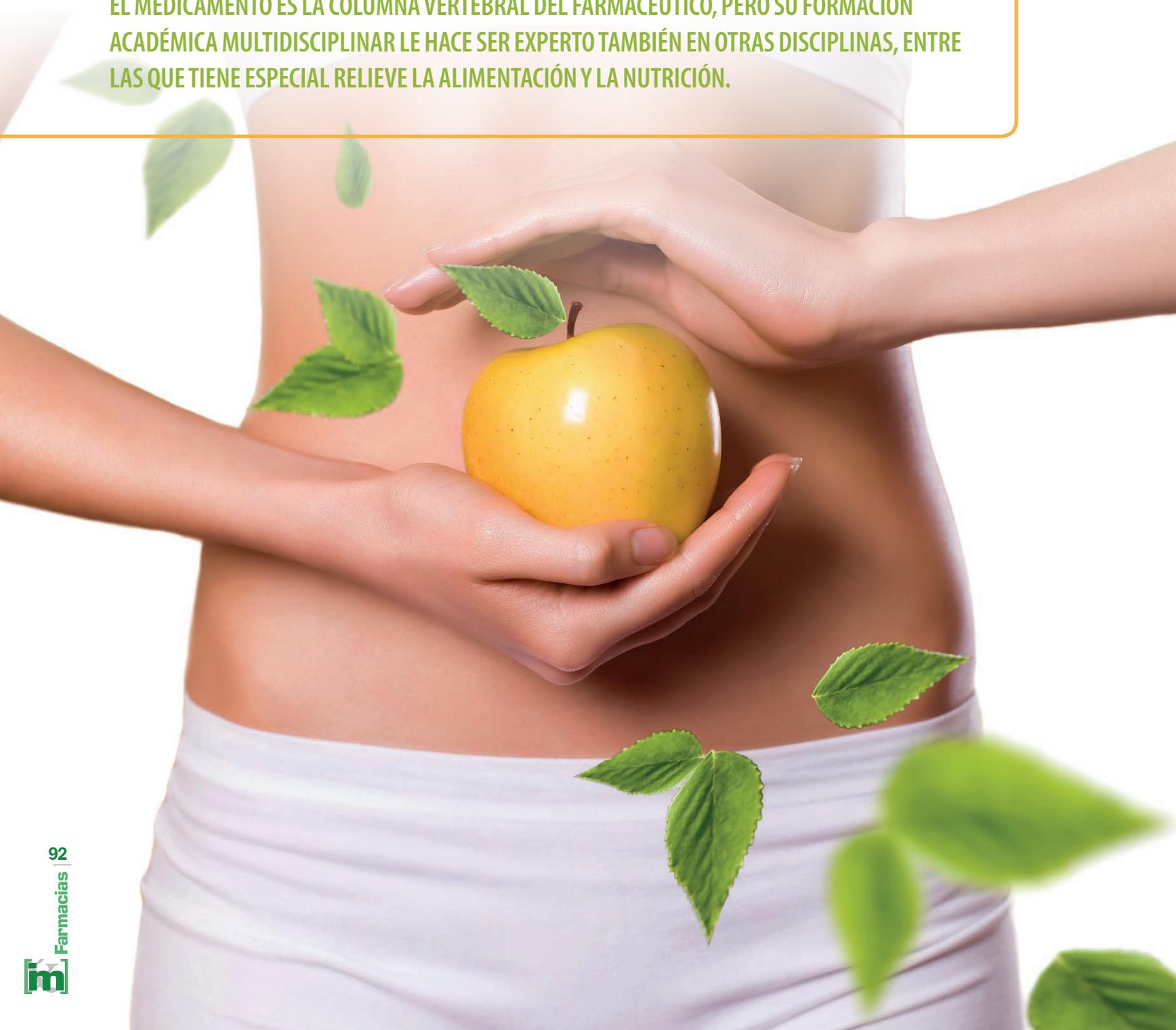


# La farmacia, aula de educación nutricional

EL MEDICAMENTO ES LA COLUMNA VERTEBRAL DEL FARMACÉUTICO, PERO SU FORMACIÓN ACADÉMICA MULTIDISCIPLINAR LE HACE SER EXPERTO TAMBIÉN EN OTRAS DISCIPLINAS, ENTRE LAS QUE TIENE ESPECIAL RELIEVE LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN.



Como todos sabemos, la farmacia es el establecimiento sanitario más visitado al cabo del año por la población, lo que la sitúa en posición de ventaja sobre otras profesiones sanitarias a la hora de llevar a cabo acciones educativas, tanto puntuales como de seguimiento en aspectos relacionados con la salud de los ciudadanos, realizando de esta forma una labor de prevención que es el objetivo final a perseguir.

Uno de los principales problemas de Salud Pública en los países occidentales, ya que supone entre el 2 y el 8% del gasto sanitario total, lo constituyen el sobrepeso, la obesidad y comorbilidades asociadas.

El tratamiento del exceso de peso se basa en mantener un balance energético negativo, disminuyendo la ingesta de calorías y aumentando el gasto de energía. Por tanto, cuando una persona acude a la farmacia para pedir consejo sobre cómo bajar de peso, y una vez establecido que no presenta obesidad (IMC >30) ni otras circunstancias que hagan necesaria su derivación al médico, lo que debe hacerse es ayudarla a establecer un plan de alimentación y de actividad física adecuado para conseguir su objetivo.

Sin embargo, para muchas personas no resulta fácil enfrentarse a ese reto sin una ayuda adicional, y lo que buscan quienes acuden a la farmacia no suele ser un consejo dietético, sino más bien un producto que les ayude en su intento de perder peso. Por este motivo, para no defraudar las expectativas de los usuarios, a menudo es necesario seleccionar un producto que se adapte lo mejor posible a sus deseos y necesidades. Ahora bien, es fundamental que también en estos casos se insista en que la clave para la pérdida de peso es ingerir menos calorías de las que se gastan, y que los productos indicados en el tratamiento del sobrepeso no son un sustitutivo de la dieta, sino un complemento de ésta.

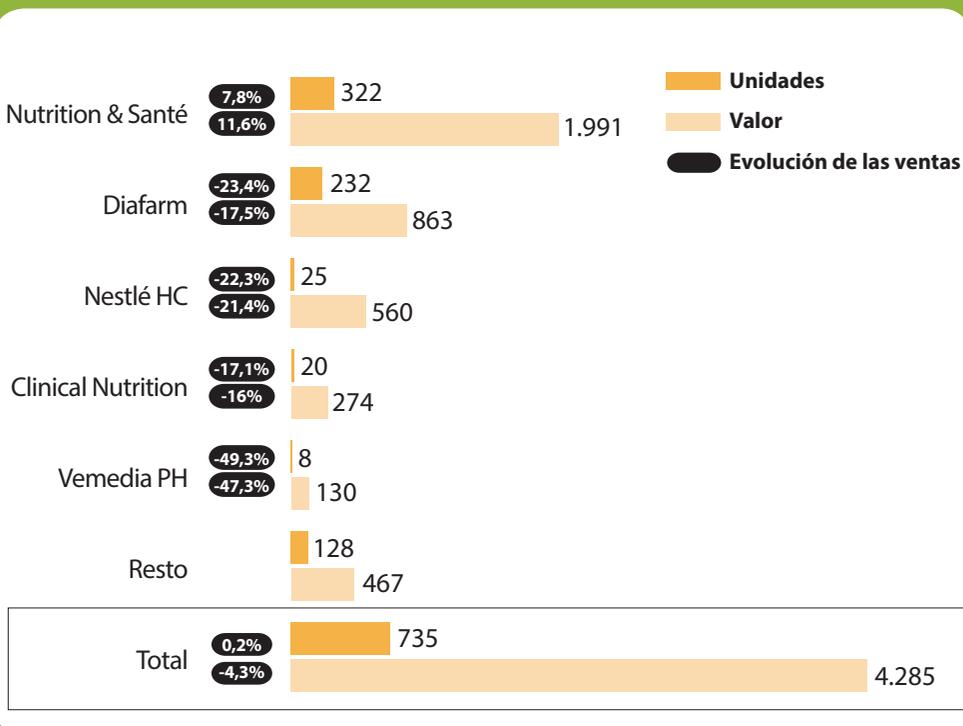
### Preparados alimenticios

Existen en la farmacia una serie de preparados alimenticios que funcionan como complementos de la dieta y generalmente se presentan en cápsulas. Los más habituales son los siguientes:

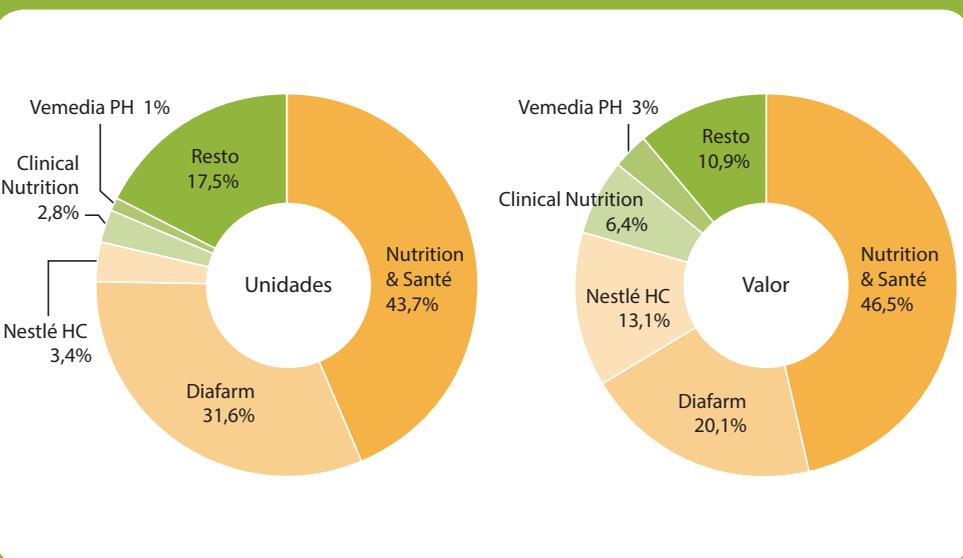
- **Fibras saciantes.** Son el componente más habitual de los preparados coadyuvantes para el tratamiento del sobrepeso, y es muy importante ingerirlas con una gran cantidad de agua. Las fibras solubles están constituidas por almidón, pectinas, mucíla-

## MERCADO ANTIPOBESIDAD.

Ventas (Noviembre, Diciembre 2016 y Enero 2017)



## Cuota de mercado (Noviembre, Diciembre 2016 y Enero 2017)



Fuente: QuintilesIMS Sell-Out Categoría 34 (Miles)

**LA FARMACIA ESTÁ EN POSICIÓN DE VENTAJA SOBRE OTRAS PROFESIONES SANITARIAS A LA HORA DE LLEVAR A CABO ACCIONES EDUCATIVAS**

gos, ciertas hemicelulosas y otros polisacáridos no amiláceos, que se caracterizan por absorber agua para formar geles. De esta forma, se hinchan y retrasan el vaciamiento gástrico, produciendo sensación de saciedad y pudiendo interferir en la absorción de algunos nutrientes. Al llegar al colon, las fibras solubles son fermentadas por la flora intestinal, dando lugar a ácidos grasos de cadena corta que estimulan la proliferación de bacterias beneficiosas, como *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, limitando el crecimiento de otras como *Escherichia coli* o *Clostridium*.

• **Quemagrasas.** Este término suele aplicarse popularmente a distintos extractos vegetales que estimulan la termogénesis. Son, en general, plantas que contienen cafeína y polifenoles, como el té verde, el guaraná o el mate. Algunos preparados in-

corporan otras plantas con bases xánticas, como el café verde o el cacao.

• **Inhibidores de la absorción y la acumulación de grasas.** Igual que el té verde, hay otras plantas, como la vaina de judía, que inhiben la alfa amilasa. También el chitosán, un polisacárido catiónico extraído de la quitina de crustáceos, tiene una cierta capacidad de disminuir la absorción de grasa, ya que con el pH ácido del estómago forma un gel al que se adhieren los ácidos grasos, para luego precipitar en forma de agregados insolubles a nivel intestinal. Sin embargo, sus efectos sobre la pérdida de peso son muy escasos. El ácido linoleico conjugado (CLA) inhibe varias enzimas relacionadas con la acumulación de grasa en los adipocitos, como la lipoproteína lipasa, y estimula la oxidación de los ácidos grasos, pero hay datos contradictorios sobre

su efecto sobre los niveles de colesterol HDL/LDL y la resistencia a la insulina.

• **Inhibidores del apetito.** Por su contenido en efedrina, *Ephedra sinica* o ma huang tiene acción termogénica, lipolítica y anorexígena, pero su uso está prohibido en complementos alimenticios debido a sus efectos adversos. La corteza de naranja amarga (*Citrus aurantium*) contiene alcaloides similares a epinefrina y norepinefrina, por lo que también tiene esas acciones, y no parece producir reacciones adversas cardiovasculares relevantes.

• **Otros.** También se emplea el cromo, generalmente en forma de picolinato, ya que puede aumentar la actividad de la insulina (con lo que mejora el metabolismo de la glucosa), reducir el apetito y estimular la producción de calor corporal, aumentando así el gasto energético. Otros preparados incorporan plantas con efecto hipoglucemiante, como mirtilo (*Vaccinium myrtillus*) o ginseng (*Panax ginseng*). En determinados productos para el tratamiento del sobrepeso, se emplean también diuréticos (equiseto, ortosifón, rabo de cereza, estigmas de maíz, zarzaparrilla, buchú...), aunque su efecto sobre la

## LA CLAVE PARA LA PÉRDIDA DE PESO ES INGERIR MENOS CALORÍAS DE LAS QUE SE GASTAN, Y LOS PRODUCTOS INDICADOS NO SON UN SUSTITUTIVO DE LA DIETA



reducción de peso se debe a que inducen pérdida de agua, y no de grasa. Otros incluyen incluso laxantes irritantes (cáscara sagrada, frángula, ruibarbo...), cuyo uso debería restringirse al tratamiento puntual de los casos de estreñimiento, por lo que no resultan recomendables.

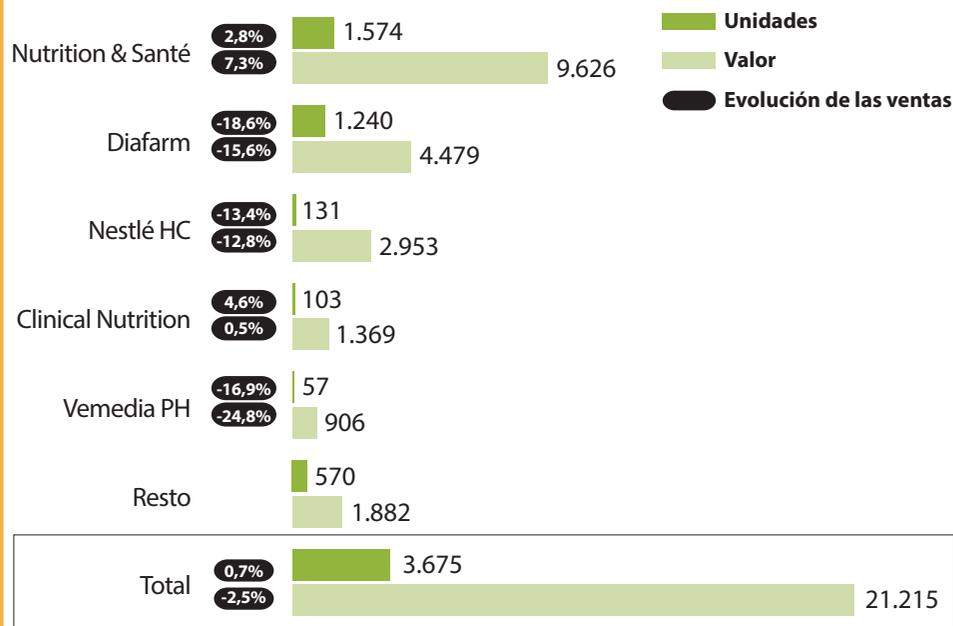
Por otra parte, en algunos complementos se incorporan plantas medicinales cuyo efecto no se relaciona con la pérdida de grasa, sino que van orientadas a disminuir la ansiedad, como la melisa o la pasiflora; mejorar la función hepatobiliar, como el cardo mariano, la alcachofa o el diente de león, o favorecer las digestiones, como la piña, la papaya, el jengibre, el perejil o el regaliz.

### Consejo en nutrición

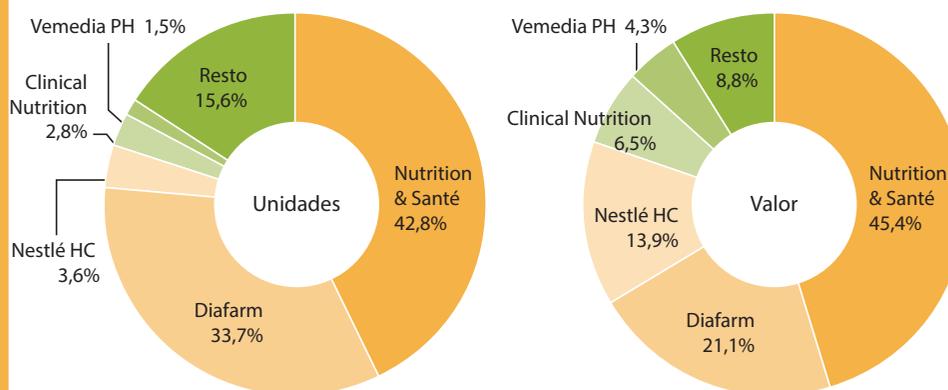
No debemos olvidar la importante faceta del farmacéutico comunitario en la alimentación y nutrición como consejero, siendo las recomendaciones dietéticas un claro ejemplo de servicio que puede formar parte de una cartera de servicios farmacéuticos en la farmacia comunitaria. Numerosas dispensaciones van acompañadas de un consejo en alimentación (controlando e identificando interacciones fármaco-nutrientes, asesorando en dietas, dispensando productos de alimentación con el valor añadido del consejo farmacéutico, etc.).

Cada año las farmacias españolas ofrecen 12 millones de consejos sobre alimentación y realizan semanalmente 367.000 controles de peso/talla en bebés y adultos, lo que supone un total de 19 millones de controles anuales, como un elemento más de la atención farmacéutica. Entre los productos codificados destacan, de mayor a menor cantidad, los complementos a base de plantas, aminoácidos, etc. complementos con aceites vegetales y de pescado, complementos para piel y pelo, dietas de control de peso, alimentación infantil, complementos para deportistas y embarazadas, probióticos, fibras saciantes, alimentos para situaciones especiales, etc. Es a la oficina de farmacia (y con ella al farmacéutico) donde antes llegan los problemas de salud de la población, y por ello es el espacio donde se detectan, en primer lugar, numerosos problemas relacionados con la alimentación como anorexia, bulimia, obesidad, sobrepeso, etc. Así, en este sentido, la legislación indica que "las autoridades sanitarias facilitarán las condiciones y los recursos necesarios, incluida la formación, para que todo el personal sanitario de atención primaria y las oficinas de farmacia ofrezcan a los pacientes una información sencilla sobre

## MERCADO ANTIPOBESIDAD Ventas (Febrero 2016 - Enero 2017)



## Cuota de mercado (Febrero 2016 - Enero 2017)



Fuente: QuintilesIMS Sell-Out Categoría 34 (Miles)

**LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS SON UN CLARO EJEMPLO QUE PUEDE FORMAR PARTE DE UNA CARTERA DE SERVICIOS EN LA FARMACIA COMUNITARIA**

## Conocimiento intrínseco

El 14,3 % de los farmacéuticos colegiados tienen como modalidad de ejercicio profesional la alimentación/nutrición. La alimentación es algo intrínseco a la profesión farmacéutica. Y lo es, en principio, por la propia formación universitaria. Desde siempre, los planes de estudio de Farmacia incluyen las asignaturas de Análisis de Alimentos y Bromatología. Una parte importante de investigación en Nutrición y Alimentación Humana se ha desarrollado en el siglo pasado en las Facultades de Farmacia, de modo que los actuales planes de estudio incluyen asignaturas troncales relacionadas con la Nutrición, la Bromatología y la Alimentación.

Además de estas asignaturas troncales, las facultades de Farmacia ofrecen la posibilidad de cursar asignaturas optativas relacionadas con este campo. El porcentaje del tiempo dedicado a la formación en temas de nutrición y alimentación supone entre el 10-15 % de la carga lectiva total de los estudios.

Entre las competencias que los estudiantes deben adquirir, figuran entre otras:

- Prestar consejo terapéutico en farmacoterapia y dietoterapia, así como en el ámbito nutricional y alimentario en los establecimientos en los que presten servicios.
- Conocer la relación existente entre la alimentación y la salud, y la importancia de la dieta en el tratamiento y la prevención de las enfermedades.
- Desarrollar análisis higiénico-sanitarios (bioquímicos, bromatológicos, microbiológicos, parasitológicos) relacionados con la salud en general y con los alimentos y medio ambiente en particular.
- Conocer las técnicas analíticas relacionadas con el diagnóstico de laboratorio de tóxicos, alimentos y medio ambiente.
- El actual grado en farmacia no solo mantiene esta formación, si no que la refuerza incluyendo en sus programas nuevas asignaturas relacionadas con la nutrición, como alimentación y cultura, economía y gestión alimentaria, psicología de la nutrición, etc. además de mantener asignaturas tradicionales.
- Si se amplía la formación de grado, no lo es menos la formación postgrado, desde los Colegios Oficiales de Farmacéuticos, el Consejo General de Colegios, la Universidad, etc. Es también importante destacar que, desde el año 2002, se ha empezado a ofertar la posibilidad de cursar dobles titulaciones de Farmacia y Nutrición Humana y Dietética, en cada vez más Facultades de Farmacia y son ya miles los farmacéuticos con esta doble titulación.



## EL FARMACÉUTICO TIENE UNA INTENSA VOCACIÓN COMO EDUCADOR NUTRICIONAL, SIENDO LA OFICINA DE FARMACIA REFERENTE EN ESTA MATERIA

hábitos alimentarios y de actividad física. Además, facilitarán los recursos necesarios para la detección precoz del sobrepeso, la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria, y desarrollarán los programas necesarios para lograr su prevención”.

las oficinas de farmacia. Así lo demuestra el Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (Plenúfar I) por el que 100.000 amas de casa aprendieron a alimentar a sus familias; el Plenúfar II, en el que más de 120.000 escolares aprendieron hábitos alimentarios saludables enseñados en la escuela por los farmacéuticos; o el Plenúfar III dirigido a 50.000 personas mayores, del que además se desprende el estudio más grande jamás hecho en los países de nuestro entorno sobre

desnutrición, riesgo de desnutrición, sobrepeso, obesidad, etc. en personas de la tercera edad; o más recientemente el Plenúfar IV a las mujeres en situación preconcepcional, embarazo y lactancia. Además cientos de miles de escolares han aprendido a desayunar correctamente a través de los “desayunos saludables” organizados en colegios de toda España, las numerosas ferias, carpas, paseos de la salud, información en prensa, programas de radio, televisión, etc.

Y sobre todo el día a día de la oficina de farmacia, en el que no sólo se dispensan medicamentos sino que además es el espacio ideal de educación para la salud, habiéndose acuñado el título de “Farmacia, aula de salud”. +