

# “En pacientes con sobrepeso, el consejo nutricional desde la farmacia es de gran ayuda”

APROXIMADAMENTE, EL 40% DE LOS ESPAÑOLES HA GANADO PESO EN LA PANDEMIA. HAY QUE RECORDAR QUE UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DE MORTALIDAD POR COVID-19, DE NECESIDAD DE SOPORTE RESPIRATORIO AGRESIVO Y DE INGRESO EN LA UVI, ES LA PROPIA OBESIDAD. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS DE VENTA EN FARMACIAS COMO FIGURMED® METABOL, DE ARKOPHARMA, PUEDEN SUPONER UNA GRAN AYUDA PARA AQUELLOS PACIENTES QUE QUIEREN PERDER PESO.



Pilar Riobó

*comida es una forma de aplacar su ansiedad”, expone. Del mismo modo, “ha incrementado el consumo de alcohol, con el consiguiente aporte calórico”. “Las personas que han perdido peso son las que comían por motivos sociales o laborales, las que se reunían para tomarse unas cañitas y que debido al confinamiento no han podido hacerlo”, explica. El problema es que, según conviene recordar, “uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por Covid-19, de necesidad de soporte respiratorio agresivo y de ingreso en la UVI, es la propia obesidad”.*

La pandemia ha afectado a nuestros hábitos nutricionales y de vida. “Hemos hecho una vida más sedentaria y, aunque hay un grupo de la población que ha aprovechado para cuidar su dieta, podemos afirmar que aproximadamente el 40% de los españoles ha ganado peso”, señala la **Dra. Pilar Riobó**, endocrinóloga y jefa asociada de Endocrinología y Nutrición.

Declara que, además, ha contribuido a esta ganancia de peso la situación de preocupación, ansiedad y estrés asociada a la pandemia. “Estas personas han aumentado el picoteo dado que la

## Cambios de nuestros hábitos

“Hay gente que ha mejorado sus hábitos, ya que, al no tener que ir a trabajar fuera, ha empezado a comer en casa y a cocinar de forma más saludable. Otras personas se han entretenido cocinando y consumiendo más alimentos calóricos, sobre todo dulces”, reflexiona. Pero, principalmente, “hay muchas que, debido a la ansiedad, al aburrimiento, a la sensación de soledad, han abusado del consumo de bebidas alcohólicas de todo tipo, con los efectos negativos que ello conlleva”.

A su consulta están acudiendo pacientes que han ganado peso para, ahora que empezamos a ver un rayo de luz de la pandemia gracias a la vacunación, perderlo. Igualmente, hay quien ha tenido un Covid-19 grave, que lo ha pasado mal, y que se ha dado cuenta de los aspectos negativos de la obesidad y que desea adelgazar.

Riobó considera que, "en pacientes con sobrepeso, el consejo nutricional desde la farmacia es de gran ayuda porque es más cercano y frecuente para ellos". Si bien, avisa de que, en casos de obesidad (IMC>30), "es necesaria

una supervisión del médico". No obstante, "el consejo farmacéutico en estos casos es complementario y necesario". Subraya que "en muchas farmacias analizan algunos parámetros de salud muy importantes en personas que han ganado peso, como los niveles de azúcar o los niveles de colesterol, y que se trata de un lugar muy accesible a todos los públicos". Puntualiza que "puede tener un trato mucho más cercano con el paciente, monitorizando si está cumpliendo las recomendaciones o no y evaluando como adaptar esas recomendaciones a cada caso necesario".

## Las reglas de oro para enseñar a comer bien

¿Cómo podemos intervenir en el síndrome metabólico? ¿Qué consejos se pueden dar desde la Oficina de Farmacia? La Dra. Pilar Riobó insiste en que "es fundamental mantener el peso adecuado" mediante unos buenos hábitos dietéticos y ejercicio físico diario. Apunta que, para enseñar a comer bien, hay que seguir las siguientes reglas de oro:

**-Beber un mínimo de dos litros diarios de agua.** Se pueden ingerir, libremente, refrescos light e infusiones sin azúcar, con edulcorantes. Limitar al máximo el consumo de bebidas alcohólicas. Éstas no nos proporcionan ningún nutriente y, por el contrario, tienen muchas calorías.

**-Reducir al máximo el consumo de sal.** La sal no engorda porque no tiene calorías, pero propicia la retención de líquidos y la hipertensión arterial. La manera ideal de condimentar los alimentos será utilizando hierbas aromáticas o ajo picado que dan muy buen sabor.

**-No picotear fuera de las comidas.** No olvidar desayunar, es la primera comida del día y es recomendable levantarnos con tiempo suficiente para hacerlo.

**-Comer variado.** Incluyendo todos los colores posibles en los platos y siendo creativo. Servir raciones pequeñas (a veces es útil utilizar platos de postre). No repetir (un truco puede ser no llevar la fuente a la mesa).

**-Planificar de antemano lo que va a comer en los próximos días.** Guardar en lugares no visibles aquellos alimentos que pueden ser tentadores (o directamente no comprarlos).

**-Tomar tiempo para comer.** Si comemos muy deprisa, no nos llenamos. Masticar bien. Evitar actividades asociadas como mirar TV, estudiar, leer, trabajar, etcétera. Recordar que comer y beber forman parte de la cultura y de la vida. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo con otros miembros de la familia.

**-Limitar el consumo de aceite en la preparación de los alimentos.** El aceite de oliva tiene muchas propiedades, pero también es rico en calorías. Evitar los platos que requieran gran cantidad de aceite (fritos, guisos, estofados, etcétera). Elegir formas de cocinar más saludables: plancha, vapor, cocción, parrilla, vinagreta, a la sal, papillote, etcétera.

**-La dieta debe complementarse con ejercicios físicos.** Estas actividades tienen que ser proporcionales a la edad y a la condición física de la persona y no deben ser excesivas.

**-Comer suficiente fibra.** Está especialmente en las frutas, en las verduras, en las legumbres y en las harinas y las féculas sin refinar. Si tomamos pan, que sea integral.

**-Sustituir los lácteos enteros por desnatados.** Consumo diario de leche, yogur o quesos magros. Son necesarios en todas las edades.

## Una gran ayuda

Le preguntamos qué le parece Figurmed® Metabol, de Arkopharma. Contesta que "los complementos alimenticios de venta en farmacias, que cumplen los requisitos de calidad, seguridad y eficacia, suponen una gran ayuda para aquellos pacientes que quieren perder peso". Argumenta que ayudan a mejorar el cumplimiento de la dieta (saciantes) y a mejorar sus resultados (activos termogénicos).

"Hay mucha gente que prefiere usar compuestos naturales y así nos lo pide en la consulta"

"Hay mucha gente que prefiere usar compuestos naturales y así nos lo pide en la consulta", informa. Por ello, cree que es muy positivo el hecho de que Figurmed® Metabol sea natural y pueda ser consumido por veganos.

¿Qué eficacia ha demostrado el metaboloid, complejo de extracto de verbena y flor de hibisco, asociado al té verde, que contiene Figurmed® Metabol? Riobó aclara que se trata de un extracto con numerosos estudios, cinco de ellos ya publicados, en los que se observan los siguientes hallazgos: la verbena ha demostrado sus beneficios para inhibir la producción de grasa, reducir el azúcar en sangre, contribuir a la combustión de la grasa y reducir la obesidad. Por su parte, el hibisco induce saciedad y tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Un estudio español reciente publicado en la revista *Foods* concluye que la suplementación con una combinación de extractos de estas dos plantas medicinales ayuda a reducir el peso, el índice de masa corporal y la masa grasa, sobre todo en la zona abdominal.

La doctora hace hincapié en que, como su nombre indica, estos productos complementan "un estilo de vida saludable", siguiendo unas pautas alimentarias y realizando ejercicio. Sostiene que "todo ello será la suma perfecta para que la pérdida de peso sea un éxito".

De Figurmed® Metabol, dice que "supone una ayuda a los pacientes que quieren perder peso en el marco de una vida saludable". Asegura que hay bibliografía que muestra su evidencia científica (con acción específica en zona abdominal y contorno de brazos) y que tiene la garantía de estar fabricado por un laboratorio farmacéutico. Por otro lado, valora muy positivamente el consejo profesional del farmacéutico desde la farmacia. +