



**Nombre de alumno:** Brenda Margarita Hernández Díaz

**Nombre del profesor:** María de los Ángeles Venegas

**Nombre del trabajo:** Importancia de la fitoterapia en la terapéutica nutricional

**Materia:** Nutrición y Medicina Alternativa

**Grado:** Quinto cuatrimestre

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

## IMPORTANCIA DE LA FITOTERAPIA EN LA TERAPÉUTICA NUTRICIONAL

La Fitoterapia como bien se sabe, favorece la incorporación de medicamentos naturales, terapéutico de los médicos, lo que estimula el empleo de estos principios activos en el tratamiento de diversas enfermedades, tanto con fines preventivos como curativos ya que la terapéutica que utiliza las plantas medicinales para prevenir o sanar una enfermedad o bien para curar pequeños trastornos como se ha hecho tradicionalmente.

La Fitoterapia en la terapéutica nutricional, ha sido parte del control de peso ya que dentro de la terapia multifactorial de la obesidad, la fitoterapia puede contribuir a mejorar el resultado aportando plantas medicinales útiles en el control de peso. Ahora bien, estas drogas siempre se deben utilizar como coadyuvantes del tratamiento, es decir, se han de administrar junto a las medidas dietético conductuales, ya que de si se usan de forma aislada, su efecto no será suficiente. Cabe mencionar Las plantas medicinales de uso más frecuente se clasifican en tres grupos diferentes como plantas saciantes que intervienen en la disminución de la ingesta, plantas inhibidoras de la lipogénesis y plantas estimulantes de la termogénesis. Para el tratamiento sea eficaz, en función de las características del paciente y de las medidas de control de peso que haya adoptado. Las plantas de efecto saciante, contienen sustancias como polisacáridos no digeribles con enorme capacidad absorbente del agua. De modo que, una vez que se hallan en un medio acuoso conforman un gel viscoso y con un volumen mucho más grande al inicial. Y otro punto importante es que este incremento de tamaño en el interior del estómago es el responsable de la sensación de saciedad que genera, el cual ayuda a comer más alimento. Sin embargo, además se refleja un aumento del volumen del bolo fecal lo cual promueve el peristaltismo intestinal. Las Plantas inhibidoras de la lipogénesis consta de principio activo tiene la capacidad de inhibir la acción de la enzima ATP-citratoliasa, lo que impide parcialmente la síntesis de ácidos grasos a partir del exceso de azúcares de la dieta. Las Plantas termogénicas que estas se lleva a cabo en el tratamiento para el control de peso suele tener como objetivo la disminución de la ingesta calórica y el aumento del gasto energético. Otro punto importante es que se ha encontrado una elevada frecuencia de consumo de hierbas medicinales para enfermedades cardiovasculares como el uso de las hojas de olivo para la tensión, y la infusión de este es capaz de reducir la tensión arterial limitando los niveles de triglicéridos, lo que se traduce en una disminución de niveles del colesterol. Y dentro de ellos, el uso terapéutico nutricional es evitar el aumento de peso, Como bien

sabemos, las hojas del olivo contienen oleuropeína que es capaz de prevenir el aumento de peso y reducir el riesgo de obesidad.

El té verde es rico en flavonoides, por lo que tiene grandes cualidades antioxidantes. Asimismo, es hepatoprotector, es bueno para la diabetes y ayuda a disminuir el colesterol en sangre y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Otra planta medicinal es Alcachofa que actualmente está bien establecido el papel del colesterol como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares y desde mi punto de vista fitoterapéutico, este problema se puede tratar por un lado, con plantas cuyo aporte de fibras limite la absorción de lípidos e incrementar la producción de ácidos biliares que actúan sobre el metabolismo del colesterol, desde el uso nutricional es una excelente fuente de calcio y fósforo aunque también contiene otros minerales como potasio, hierro, magnesio y zinc y destaca su acción depurativa y de eliminación de sustancias de deshecho del organismo siendo una excelente verdura para el hígado y para eliminar las grasas y el colesterol. La Valeriana tiene como efecto ritmo cardiaco, esta ayuda a estabilizar el ritmo del corazón, calma las taquicardias, las arritmias y la ansiedad y es sedante, antiespasmódica, anticonvulsiva y ligeramente hipotensora. Contiene azúcares, almidón, resinas, aceite esencial, ácidos orgánicos y compuestos nitrogenados. Otra nota importante a tener en cuenta es que, a diferencia de los ansiolíticos y antidepresivos, la valeriana no es adictiva y es un remedio a base de hierbas, por ello inhibe la degradación enzimática.

Por otra parte también encontramos algunas plantas con efectos respiratorios como el Tomillo, en medio de las afecciones respiratorias y ante la cual la fitoterapia demostró evidentemente su acción terapéutica, es la bronquitis que cursa con tos. Se genera por la inflamación de la mucosa bronquial, que produce una resistencia al flujo del viento, tanto por la acción de agentes infeccioso y a lo largo de la bronquitis aparecen un edema de la mucosa causando la aparición de la tos. Cabe mencionar que ofrece una variedad de nutrientes al organismo muy amplia, lo que la convierte en una planta muy beneficiosa para la salud del cuerpo humano. Otra de estas plantas es el Llantén se ha usado a partir de la antigüedad como un potente remedio que alivia la irritación de las membranas mucosas en los pulmones y la garganta. Es una solución plenamente natural para el procedimiento de la tos y, por cierto, centra sustancias antibióticas y antiinflamatorias. Por último el Eucalipto, este confiere una acción expectorante y antiinflamatoria que ayuda a tratar afecciones como, el asma y los resfriados comunes. Como conclusión el empleo de las plantas medicinales es importante considerar los aspectos que se mencionaron anteriormente para lograr su tendencia en el cuidado

de la salud. La fitoterapia puede constituir una excelente ayuda en el tratamiento de soporte de tratamientos convencionales y prevención de distintas patologías sin provocar resistencias y sin efectos secundarios.

## Bibliografía

Elsevier. (s.f.). Recuperado el 1 de Abril de 2022, de Elsevier: <https://www.elsevier.es/es-revistafarmacia-profesional-3-articulo-fitoterapia-control-del-peso-X0213932415915945>

Sabervivirtv. (s.f.). Recuperado el 1 de Abril de 2022, de Sabervivirtv: [https://www.sabervivirtv.com/neumologia/plantas-cuidan-pulmones\\_730](https://www.sabervivirtv.com/neumologia/plantas-cuidan-pulmones_730)

Salud, M. c. (Ed.). (s.f.). Recuperado el 1 de Abril de 2022, de Mejor con Salud : <https://mejorconsalud.as.com/8-hierbas-puedes-utilizar-mejorar-salud-pulmonar/>