

# SIBUTRAMINA

La sibutramina (C<sub>17</sub>H<sub>26</sub>NCl) es un fármaco anorexígeno utilizado para tratar la obesidad.

## Acción terapéutica

Es un supresor del apetito que actúa regulando centros cerebrales específicos. También estimula la termogénesis. Por otra parte, muestra cierto perfil antidepressivo, de manera que favorece el control de la ansiedad y la inhibición de los impulsos. La droga está indicada en conjunto con una dieta hipocalórica y un estilo de vida adecuado, que incluya ejercicio y hábitos saludables.

## Mecanismo de acción

La sibutramina actúa a nivel del sistema nervioso central, inhibiendo la recaptación de serotonina (5-HT) y de noradrenalina. La potenciación del efecto de la serotonina (receptores HT<sub>2A/2C</sub>) y de la noradrenalina (beta 1) a nivel central sería responsable de la sensación de saciedad, mientras que el efecto sobre los receptores noradrenérgicos periféricos (beta 3) provocaría un incremento en el gasto calórico por aumento de la tasa metabólica.

## Efectos secundarios

La Sibutramina no se trata de un anorexígeno clásico: sus efectos estimulantes son significativamente menores, y **la discontinuación del tratamiento no resulta en un síndrome de abstinencia**. Sin embargo, puede producir algunos efectos secundarios, tales como:

- aumento de la presión arterial y la frecuencia cardiaca;
- sequedad de boca;
- rubor;
- sudoración;
- dolor de cabeza;
- insomnio;
- náuseas.
- Depresion

# FITOSTEROL

Compuesto con base en las plantas que puede competir con el colesterol alimentario que absorben los intestinos. Como resultado, disminuyen las

concentraciones de colesterol en la sangre. Los fitosteroles pueden tener algún efecto en la prevención de cáncer. También se llama esterol vegetal.

## **TOCOFEROL**

La vitamina E o Tocoferol tiene muchas propiedades pero destaca por ser conocida como la vitamina de la juventud y la belleza ya que es un antioxidante

Beneficios de la vitamina E o Tocoferol

- La vitamina E es el más antiguo antioxidante que protege a las células de toda agresión externa como la contaminación, pesticidas, humo del tabaco y el estrés, principal causa del envejecimiento prematuro.
- La vitamina E tiene un papel activo en los trastornos nerviosos y en la inmunidad aumentando el número de leucocitos y previniendo infecciones.
- La vitamina E mejora la circulación de la sangre, protege al corazón, disminuye el colesterol dañino, rebaja los triglicéridos elevados y evita la formación de coágulos.
- La vitamina E estabiliza y regula la producción de hormonas femeninas. Su consumo es beneficioso para los órganos genitales, facilita el embarazo y el parto.
- La vitamina E también tiene 'Propiedades oculares'
- La vitamina E tiene un papel importante en la 'Prevención del Parkinson'
- 

Donde encontramos la vitamina E (en mg. por cada 100 g.)

La vitamina E se encuentra en muchos alimentos, principalmente de origen vegetal, sobre todo en los de hoja verde, semillas, entre ellos el brócoli, las espinacas, la soja, el germen de trigo y la levadura de cerveza; también puede encontrarse en alimentos de origen animal como la yema de huevo. Normalmente se suele considerar un aporte de vitamina a los aceites vegetales. Algunas dietas que emplean desayunos de cereales aportan una gran cantidad de vitamina E al cuerpo.

Algunos de los alimentos considerados como fuentes de Vitamina E son:

- Aceite de Girasol (50-62 mg/100g)
- Aceite de nueces (39 mg/100 g)
- Aceite de sésamo (28 mg/100 g)
- Avellanas (27 mg/ 100 g)
- Aceite de soja (17-25 mg/100 g)
- Nueces (25 mg/100 g)
- Almendras (25 mg/100 g)
- Aceite de Palma (25 mg/100 g)
- Margarina (14 mg/100 g)

- Aceite de Oliva (12 mg/100 g)
- Scorzonera (6 mg/100 g)
- Spirulina (1,7 mg/100g)

En general, en los alimentos de origen animal encontramos cantidades mínimas, no así en los aceites vegetales de 1ª presión en frío.

- Aceites: germen de trigo (130 - 190), soja (30 - 80), girasol (30 - 50), sésamo (35) y oliva (159).
- Frutos secos y semillas: lino (57), avellana (28), almendra (25), girasol (22) y sésamo (6).
- Legumbres: soja (14).
- Germinados (30 - 40).

## **SITOSTEROL**

El  $\beta$ -sitosterol es probablemente el esteroide de plantas más abundante y ampliamente distribuido. Diversos estudios han demostrado su efectividad clínica como agente capaz de disminuir los niveles de colesterol, así como en el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna. Los vegetales de la dieta constituyen una fuente diaria de  $\beta$ -sitosterol, como son garbanzos, lentejas, porotos y arvejas, éstas últimas con mayor concentración de sitosterol. Los esteroides de plantas, incluyendo los sitosteroides, son constituyentes de creciente importancia en nuestra dieta. Entre estos, el  $\beta$ -sitosterol es probablemente el más abundante y ampliamente distribuido. Este esteroide, relacionado estructuralmente con el colesterol, contiene un grupo  $\beta$ -etilo en el C-24 del esqueleto del colesterol, lo que lo hace más lipofílico. Los sitosteroides de plantas han generado un considerable interés debido a su capacidad de disminuir el colesterol considerablemente y a su utilidad terapéutica en el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna. Varios estudios han demostrado la efectividad clínica de la fitoterapia basada en fitosteroides (principalmente  $\beta$ -sitosterol) en el tratamiento de las patologías antes mencionadas, dando así soporte científico al uso tradicional y de larga data que se le ha dado en algunos países europeos. De hecho, por ejemplo en Alemania, al menos 5 fitofármacos indicados para el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna y 4 utilizados como agentes reductores de los niveles de colesterol, se encuentran disponibles en el mercado. A pesar de

Que numerosas investigaciones se han llevado a cabo,  
Aun no se logra comprender cabalmente el mecanismo  
De acción del  $\beta$ -sitosterol en estas patologías .  
Sin Embargo, su baja toxicidad y el hecho de que se trata  
De un “producto natural”, sugiere que su uso aumentará  
En los próximos años

Debido a la amplia distribución y abundancia del  
 $\beta$ -sitosterol en las plantas, los vegetales de la dieta  
Constituyen una fuente diaria para el consumo de este  
Esterol

“DE acuerdo a Nuestros resultados y a las propiedades terapéuticas  
Reportadas para los esteroides de plantas, un aumento  
En el consumo de algunos de estos vegetales con alto  
Contenido de  $\beta$  sitosterol, parecería ser recomendable  
Como medida profiláctica en algunas poblaciones susceptibles

## **EL ÁCIDO OLEICO**

es un tipo de grasa monoinsaturada típica de los aceites vegetales como el aceite de oliva, del aguacate, etc. Ejerce una acción beneficiosa en los vasos sanguíneos reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y hepáticas. El aceite de oliva comprende un 55-80% de ácido oleico y el aceite de semilla de uvas un 15-20%.

## **EL ÁCIDO LINOLEICO**

es un ácido graso esencial omega-6 muy abundante en el reino vegetal y también animal. La gran mayoría de los aceites vegetales (con algunas excepciones como el aceite de oliva, el de palma, o el aceite de coco) aportan cantidades significativas de ácido linoleico. En la grasa animal también se le encuentra, junto con los ácidos grasos saturados y monoinsaturados. (Revista chilena de nutrición *versión On-line* ISSN 0717-7518)

Sus efectos sobre el organismo.

Podemos decir que el C.L.A. es un nuevo nutriente que esta siendo utilizado para poder controlar el peso corporal.

Está demostrado mediante diferentes estudios que el C.L.A. tiene diversas funciones:

- reduce la grasa corporal,
- aumenta la masa muscular,
- remodela la figura corporal,
- reduce los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre,
- mejora el sistema inmune,
- actúa como antioxidante, previniendo la aparición de ciertas enfermedades y el envejecimiento prematuro, neutralizando los radicales libres,

(zonadiet.com)

## **ETIPARABENO**

Son utilizados como conservadores (antimicrobianos y ciertas propiedades antioxidantes) en formas farmacéuticas.