

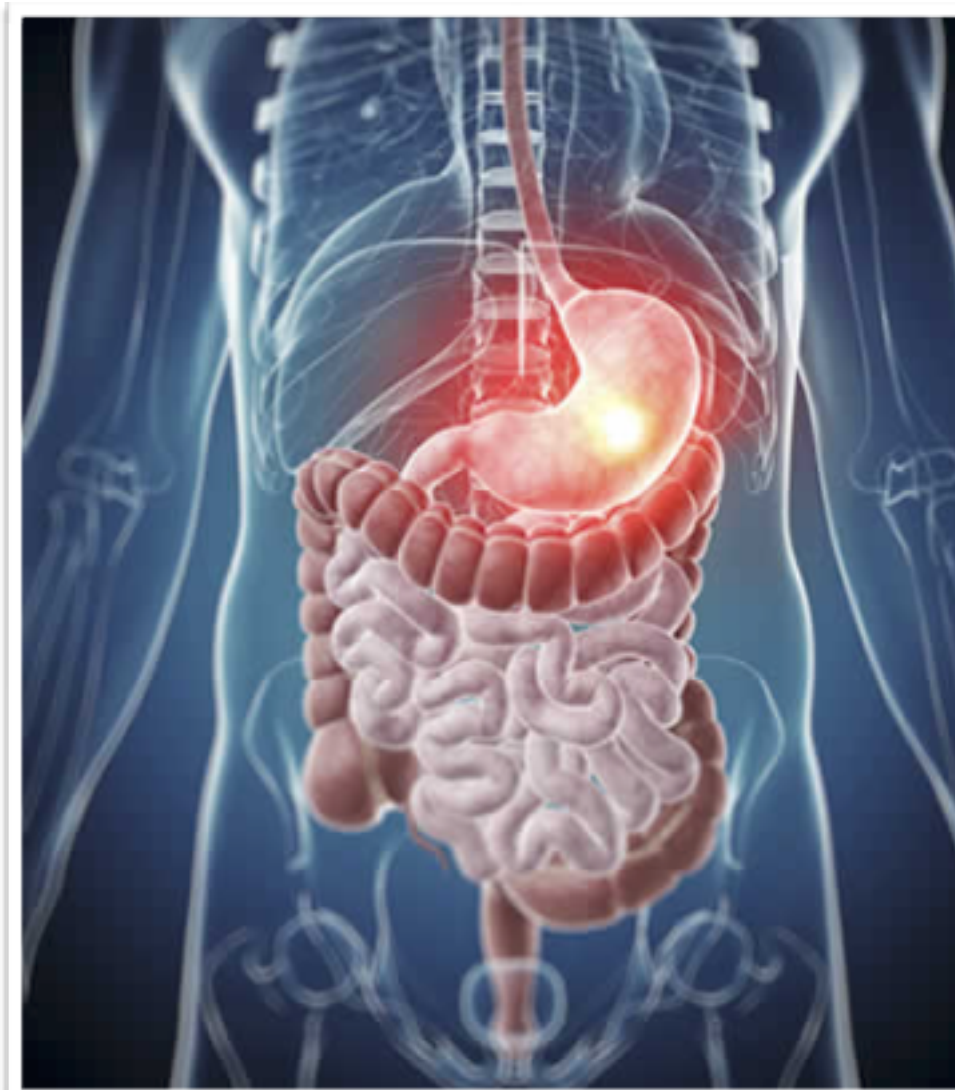
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES HERBARIAS

“EN CONVENIO CON LA FACULTAD DE FARMACIA DE LA UBA”

Fitoterapia

Hinojo, cardo mariano y boldo: ¿cuál es la mejor opción en trastornos digestivos?

¿Cuál recomendaría en este caso práctico?



Cardo mariano 'Silybum marianum



El **cardo mariano** (*Silybum marianum*) cuenta con investigaciones que constatan sus beneficios en el hígado. Su fruto tiene silibina, silcristina y silidianina, que forman un complejo conocido como **silimarina**, que actúa sobre las **células del hígado, regenerándolas**. Además, **hace frente a sustancias hepatotóxicas**, como el **alcohol**, y otras presentes en alimentos, como la **grasa**, que, en exceso, pueden dañarle. También está documentada su actividad antioxidante, debida a la silimarina y a la silibina, que captan y neutralizan los radicales libres.

La *European Scientific Cooperative On Phytotherapy (Escop)*, la *Comisión Europea* y la *Organización Mundial de la Salud (OMS)* recomiendan su uso para **prevenir y tratar el daño hepático por tóxicos, como el alcohol, algunos medicamentos o diferentes toxinas** y como coadyuvante en **hepatitis aguda o crónica** así como para el **alivio de la dispepsia y trastornos digestivos funcionales de origen biliar**. **No se recomienda en infusión**, pues sus activos son poco solubles en agua; son mejores las cápsulas o los comprimidos.

Hinojo 'Foeniculum vulgare'



El hinojo es una planta silvestre con numerosas propiedades medicinales, que también se usa en la cocina y en cosmética. El **aceite esencial del fruto de hinojo dulce contiene mayoritariamente anetol, estragol y fenchona**, además de **a y b-pineno, limoneno, mirceno y p-cimeno**. El **fruto de hinojo es rico en flavonoides, hidroxycumarinas, furocumarinas, aceite fijo y proteínas**, entre otros componente.

La ***European Scientific Cooperative On Phytotherapy (Escop)*** y la **Agencia Europea del Medicamento (EMA)** contemplan el uso del fruto de esta planta para el tratamiento sintomático de **trastornos digestivos espasmódicos leves**, incluyendo **distensión abdominal y flatulencia**, y en espasmos menores asociados a la **menstruación** y también como expectorante en caso de **tos asociada a resfriados**. Del aceite esencial, la EMA reconoce su uso tradicional como expectorante en tos asociada a resfriados. Por su parte, la infusión y el extracto oleoso del fruto de hinojo han mostrado su utilidad en el **alivio del cólico del lactante**. Asimismo, el hinojo, en combinación con la **curcumina**, se muestra eficaz para reducir los dolores asociados al **síndrome de intestino irritable**.

Boldo ‘Peumus boldus’



El boldo es un árbol de la familia de las monimiáceas. Según la **Farmacopea Europea**, la hoja entera o fragmentada y desecada debe contener un mínimo del 0,1% de **alcaloides**, expresados como boldina. Los principios activos son **alcaloides isoquinoleínicos derivados de la aporfina y noraporfina**, de los cuales se han aislado más de una veintena, destacando en proporción la **boldina**, y otros en menor cantidad, como **isoboldina, reticulina, laurotetanina y laurolitsina**. **Su aceite esencial lleva hidrocarburos monoterpénicos**. Además, en la composición de la hoja de boldo, entran a formar parte los flavonoides y taninos. Se ha descrito una **acción digestiva** (aperitiva, colerética y colagoga) así como **hepatoprotectora, antioxidante, antiateromatosa** (inhibe la peroxidación lipídica), hipoglucemiante, antiinflamatoria, antipirética, antihelmíntica, fungicida, citoprotectora y antitumoral. Y el **aceite esencial tiene actividad bactericida**.

La **Agencia Europea del Medicamento (EMA)** aprueba el uso tradicional de esta planta para el alivio sintomático de la dispepsia y para afecciones gastrointestinales leves de carácter espasmódico. Asimismo, la **European Scientific Cooperative On Phytotherapy (Escop)** indica su utilidad para las disfunciones hepatobiliares menores y como coadyuvante en el estreñimiento.

¿Qué recomendaría ?

El caso

Un hombre acude a la farmacia porque, en general, tiene **digestiones pesadas y, a menudo, gases**. Distensión abdominal post prandial. Con frecuencia, y por motivos de trabajo, **come fuera de casa** y, aunque intenta seguir una dieta sana y equilibrada, a veces no puede y necesita tomar algún antiácido. **No puede cocinarse aunque le gustaría buscar alguna solución natural** para prevenir estos síntomas.

- a) Cardo mariano.
- b) Hinojo.
- c) Hinojo + cardo mariano.
- d) Boldo.