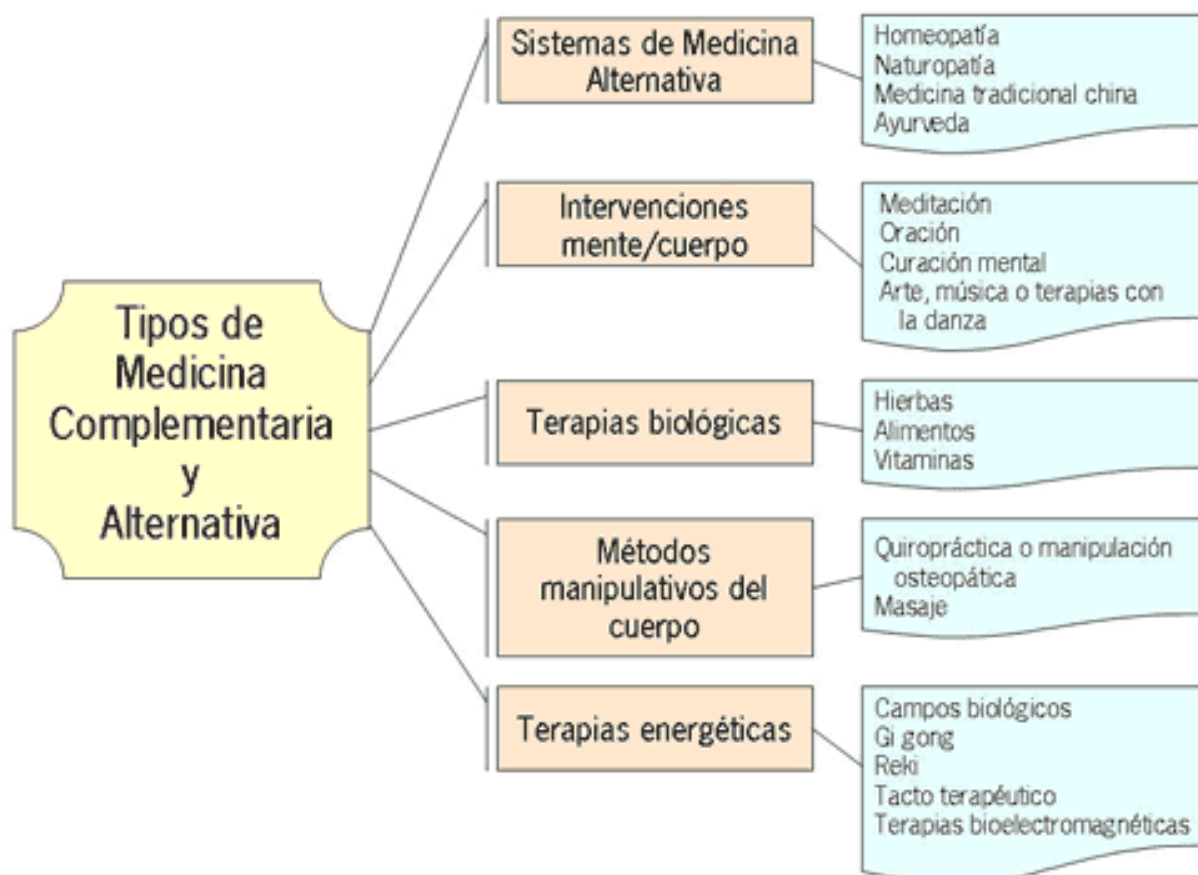


## MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA: Hierbas medicinales en enfermedades digestivas

El *Centro Nacional para la Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM)* de los EE.UU., una división del *Instituto Nacional de la Salud*, define a la **Medicina Complementaria y Alternativa (MCA)** como “**un grupo de diversos sistemas médicos, de cuidados y de productos para la salud, que no son en la actualidad considerados como parte de la Medicina Convencional**”.

La MCA se clasifica en **cinco categorías** o dominios:



(clasificación del National Center for Complementary and Alternative Medicine / NCCAM)

Se estima que, aproximadamente, un 30% de los norteamericanos adultos, usan alguna forma de MCA. Después de las plegarias y otros métodos curativos de base espiritual, las hierbas medicinales ocupan el segundo lugar en las MCA. Entre el 9,5% y el 12% de los ciudadanos de los EE.UU. utiliza algún tipo de hierba medicinal: **el tratamiento de síntomas digestivos supone el 10% de la utilización de hierbas medicinales.**

Para consultar la [lista de plantas medicinales cuya venta ha sido prohibida por el Ministerio de Sanidad y Consumo debido a su toxicidad](#), haz clic sobre el texto.

## Hierbas medicinales más frecuentemente utilizadas, y sus efectos adversos sobre el sistema digestivo

### GINKGO (Ginkgo Biloba)



La **Ginkgo Biloba** ha sido utilizada desde hace milenios por los médicos chinos para tratar el asma. Sus ingredientes activos son extraídos del árbol denominado *Ginkgo Biloba* (también conocido como “*cabellera de doncella*” o “*Maidenhair*”) y consisten en una mezcla de sustancias químicas conocidas como *flavonoides* y *terpenoides*, las cuales, según parece, desarrollan acciones antioxidantes e inhibitoras de las plaquetas. En la actualidad, se propone su uso para el tratamiento de la **demencia**, la **claudicación intermitente** (dolor muscular provocado por el ejercicio físico que supone caminar cuando existe una obstrucción arterial) y los **ruidos de oído**.

Efectos adversos de la administración oral de los extractos de esta hierba sobre el aparato digestivo son las náuseas, los vómitos y la indigestión. También se han comunicado casos de hemorragias espontáneas y crisis epilépticas. El posible efecto inhibitor de las plaquetas ha conducido a los especialistas en medicina herbaria a no combinar la Ginkgo Biloba con aspirina y otros fármacos con acción anticoagulante.

### HIPÉRICO o HIERBA DE SAN JUAN (Hypericum Perforatum / St. John's Wort)



El **Hypericum Perforatum** había sido utilizado por griegos y romanos para protegerse contra la brujería. Fue un remedio popular durante las Cruzadas como tratamiento de las heridas (la leyenda dice que los cruzados le dieron el nombre de *licor de San Juan* por las manchas rojas -símbolo de su sangre- que aparecen en las hojas de la planta en el aniversario de la decapitación del santo). En la actualidad se ofrece en el mercado para el tratamiento de la **ansiedad** y la **depresión**. Sus ingredientes, procedentes de las flores de la planta, son principalmente la *hipericina* y la *hiperforina*. Esta última sustancia parece actuar elevando el nivel de los neurotransmisores orgánicos como la serotonina.

Los principales efectos gastrointestinales adversos del Hypericum Perforatum son el estreñimiento y la gastritis.

## EQUINÁCEA (Echinacea)



Las **Echinaceas**, plantas nativas de las grandes planicies americanas, habían sido utilizadas por vía oral o mediante aplicación local, en afecciones tan diversas como la mordedura de serpientes venenosas y la viruela. No se conoce un ingrediente activo de esta planta.

Aunque los efectos adversos son raros, se han comunicado casos de náuseas y hepatitis. En la actualidad es un remedio popular para el resfriado y la gripe, ya que se le atribuye un efecto potenciador de la capacidad defensiva inmunitaria. Por este motivo no se recomienda su uso en pacientes con enfermedades autoinmunes (aquellas enfermedades en las que se ha demostrado o se sospecha fundadamente que la causa es la inflamación y destrucción de los tejidos por autoanticuerpos, generados por el propio organismo. (Entre estas enfermedades se incluyen, entre otras, la anemia hemolítica, la anemia perniciosa, la fiebre reumática, la artritis reumática, la glomerulonefritis y el lupus eritematoso sistémico).

## KAVA (Piper Methysticum)



La **Kava** es una planta nativa de las islas del sur del Pacífico y, a menudo, se refiere tanto a la planta **Piper Methysticum** como a la bebida producida a partir de la raíz de aquella. Fue introducida en Europa por el famoso explorador James Cook. Era utilizada por los nativos como relajante, afrodisíaco y remedio contra el estrés. En la actualidad es promocionada para el tratamiento del **insomnio** y contra la **ansiedad**.

Como efectos adversos han sido comunicados muchos casos de hepatitis, cirrosis e insuficiencia hepática, ya que es especialmente hepatotóxica. Otros efectos adversos incluyen la exacerbación de la enfermedad de Parkinson (trastorno degenerativo cerebral, relacionado con el proceso del envejecimiento, que se manifiesta clínicamente por temblor -que suele iniciarse en una mano y que se extiende a la pierna del mismo lado antes de afectar a las otras extremidades-, rigidez y reducción de los movimientos espontáneos. La enfermedad afecta a los ganglios basales del cerebro y se asocia con un déficit de una sustancia neurotransmisora llamada dopamina). A dosis elevadas, también puede producir pérdida de peso.

## **CHAPARRAL (Larrea Tridentata)**



La hierba medicinal **Chaparral** se obtiene de las hojas del arbusto **Larrea Tridentata**, una planta ubicua en las áreas desiertas de México y del suroeste de los Estados Unidos. Ha sido utilizada para el tratamiento de la alergia, asma, bronquitis, cáncer, enfermedades venéreas y reuma.

En el año 1992, la FDA de los EE.UU. llamó la atención sobre el hecho de que el consumo de Chaparral puede ir seguido de una grave afectación del hígado. Aunque ha sido eliminada de las tiendas, puede adquirirse por Internet.

## **EFEDRA (Ephedra)**



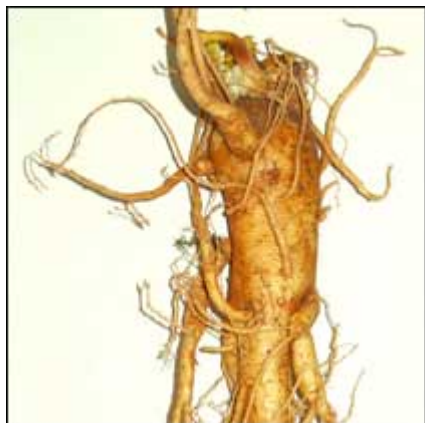
La **Ephedra**, también conocida por su nombre chino de **Ma-Huang**, es nativa del norte de China y de la Mongolia interior, habiendo sido utilizada por estos pueblos, durante más de 4.000 años, para tratar los síntomas de resfriados, asma y fiebre del heno. Popular entre los colonos mormones, fue adoptada por éstos como un sustituto del café y conocida como el "*té mormón*".

En la actualidad, la Ephedra ha sido utilizada para perder peso y en los atletas para mejorar su rendimiento. La Ephedra contiene una serie de componentes activos, aunque los más importantes son dos alcaloides: la *efedrina* y la *pseudoefedrina* (la efedrina estimula los receptores presinápticos y la liberación de *noradrenalina*, sustancia que se libera en las terminaciones nerviosas del sistema simpático ante una agresión física y que estimula especialmente los receptores alfa 2, de los que depende la intensa vasoconstricción del plexo cutáneo). Productos herbarios que contienen Ephedra son responsables del 64% de todas las reacciones adversas a *hierbas medicinales* en los EE.UU., aunque representa menos del 1% de todas las ventas de productos herbarios.

Los síntomas gastrointestinales adversos incluyen náuseas, vómitos, dolor abdominal, malestar gástrico y reflujo gastroesofágico. Otros efectos adversos son: síntomas psiquiátricos, hiperactividad del sistema simpático, palpitaciones, taquicardia, hipertensión y cefalea. Se han comunicado casos de infartos de miocardio, accidente vasculocerebral y crisis epilépticas asociados al consumo de Ephedra.

En Abril del 2004, la FDA de los EE.UU. prohibió la venta de suplementos dietéticos que contengan los alcaloides de la Ephedra.

## GINSENG



El **Ginseng** es el nombre común dado a la familia de las *Araliáceas*. Esta planta, nativa del este de Asia y de Norteamérica, fue descubierta hace 5.000 años en las montañas de Manchuria. Originalmente usada como alimento, fue considerada como una sustancia reconfortante y revitalizadora. En la actualidad se ofrece como potenciadora de la actividad física y mental. Los principales ingredientes del Ginseng son unas sustancias conocidas como *ginsenoides*.

Efectos gastrointestinales adversos como la diarrea y las náuseas han sido comunicados tras la toma del Ginseng. Otros efectos adversos son el insomnio, el nerviosismo, el dolor en las mamas (mastalgia) y la hemorragia vaginal.

## Hierbas medicinales más frecuentemente utilizadas para el tratamiento de trastornos gastrointestinales

Mientras existen en el mercado miles de **hierbas medicinales** que se ofrecen como poseedoras de acciones beneficiosas sobre los trastornos digestivos, sólo una pequeña proporción de productos herbarios han sido sometidos a ensayos clínicos con el fin de probar su pretendida eficacia.

### LECHE DEL CARDO MARIANO



La **leche del cardo mariano** (cardo borriquero, cardo lechero) se extrae de la planta cuyo nombre científico es *Silybum marianum*. Nativa de los países de Mediterráneo, donde crece al borde de los caminos, en la actualidad se encuentra en todo el mundo. Ha sido utilizada durante milenios como remedio para las enfermedades hepáticas. En la actualidad es el producto herbario más frecuentemente utilizado en pacientes con enfermedades hepáticas. El ingrediente presuntamente protector del hígado es una sustancia denominada *silimarín*, una combinación de sustancias conocidas como *flavonoides* (*silicristina*, *silidianina* y *silibina*) que actuarían como antioxidantes, antifibróticos y bloqueantes de toxinas. En un amplio meta-análisis (proceso de utilizar métodos estadísticos para combinar los resultados de diferentes estudios) realizado en el año 2002, se concluye que la leche del cardo mariano (conocida como *Milk Thistle* en inglés) no aporta beneficios sobre la mortalidad, las lesiones del tejido hepático y las pruebas bioquímicas de la función hepática. Los efectos adversos de la leche del cardo mariano son escasos.

### GOMA PARA MASTICAR EXTRAÍDA DEL LENTISCO



La resina de la planta **Pistacia Lentiscus** (conocida en inglés como *Mastic*) ha venido siendo utilizada durante siglos como producto de una hierba medicinal: los griegos antiguos la usaron para aliviar el dolor abdominal y un médico árabe del siglo X la usó en el tratamiento de las úlceras intestinales.

En la actualidad se ha recomendado para el tratamiento de las **úlceras gastrointestinales**; aunque el mecanismo de acción es desconocido, se supone que forma capas protectoras en la mucosa gástrica y que posee acciones

antibacterianas contra el *Helicobacter pylori* (bacteria de forma espiral responsable de más del 90% de los úlceras duodenales y de cerca del 80% de las úlceras gástricas). En un ensayo clínico controlado y a doble ciego (aquel en el que los observadores, los sujetos sometidos a observación o ambos ignoran el grupo al que se halla asignado cada sujeto) se estudió, en el año 1984, la acción del Mastic en pacientes con úlceras duodenales, y se comprobó una mejoría sintomática y endoscópica en un 80% de los pacientes, aunque no se evaluó su efectividad a largo plazo.

## **BERBERINA**



La **Berberina** es un alcaloide cristalino de color amarillo derivado de las raíces y la corteza de numerosas plantas. Entre las fuentes principales de Berberina se encuentran el *Agracejo* (*Berberis vulgaris*) y la *Uva de Oregón* (*Berberis aquifolium*). La Berberina había sido utilizada en la Medicina Ayurvédica como antidiarreico.

En la actualidad ha sido recomendada para el tratamiento de la **diarrea aguda bacteriana**. Ha sido evaluada en el tratamiento de la diarrea aguda provocada por la *Escherichia coli* (más conocida como E. Coli, causante de graves enterocolitis) y se ha demostrado que disminuye las secreciones intestinales y la contracción de la musculatura lisa del intestino, así como el volumen de la diarrea. También ha sido evaluada en el tratamiento de la diarrea aguda causada por el parásito intestinal *Giardia lamblia* con buenos resultados, pero inferiores a los conseguidos con el antibiótico metronidazol.

## **ACEITE DE MENTA**



El **Aceite de menta** es un aceite esencial obtenido mediante la destilación a presión de la planta *Mentha piperita*. Evidencias de la **menta** se han encontrado en las tumbas egipcias.

En la actualidad es utilizado para el tratamiento del **síndrome del intestino irritable** (que provoca episodios de diarrea y estreñimiento, náuseas, dolor abdominal frecuente y gases intestinales en exceso) y de la **dispepsia**. El ingrediente activo de la menta es *metanol*, que relaja la musculatura del intestino delgado y reduce el espasmo intestinal. Un meta-análisis realizado en el año 1998 ha analizado el papel del aceite de menta en el tratamiento del síndrome del intestino irritable y ha demostrado, en 3 de los 5 ensayos clínicos analizados, una considerable mejoría.

Entre los efectos adversos del Aceite de menta se incluyen pirosis (sensación de ardor o quemazón que sube desde el estómago al esófago), quemazón perianal, náuseas e incluso vómitos. En cantidades excesivas puede producir lesión renal.

## REGALIZ



El **regaliz** (*Licorice* en inglés) se deriva de la raíz de la planta *Glycyrrhiza glabra*. Nativa del Mediterráneo, hoy crece cultivada en todo el mundo. Los egipcios la utilizaron para tratar los resfriados y los hindúes para incrementar el vigor sexual.

En la actualidad, el uso más generalizado del regaliz es para el tratamiento de trastornos respiratorios, como la tos y la bronquitis. También ha sido evaluado en el tratamiento de las úlceras gástricas y de la hepatitis crónica. El más importante componente activo del regaliz es el *ácido glicirrizínico* (GZA), que posee actividades anti-inflmatorias y anti-ulcerosas. Dos estudios controlados sugieren que el regaliz, por vía oral, puede curar úlceras gastroduodenales. No obstante, los estudios no fueron realizados a doble-ciego.

El uso del regaliz se asocia con numerosos efectos adversos: hipopotasemia (déficit del potasio en la sangre), retención de líquidos e hipertensión.

## GINGER



El **Ginger** se extrae de la raíz de la planta perenne *Zingiber officinale*, común en Indo-Malasia y en Jamaica. Utilizada en la medicina antigua china para el tratamiento de resfriados, tétanos y lepra, los romanos la usaron para los trastornos digestivos.

En la actualidad se usa para los resfriados, la artritis y las náuseas del embarazo. En varios ensayos clínicos aleatorizados, a doble-ciego y controlados, no se han demostrado efectos beneficiosos significativos del Ginger.

## Resumen

La *Food and Drug Administration* (FDA) de los EE.UU. calcula que existen en el mercado alrededor de 29.000 preparaciones y suplementos herbarios. Entre el 11% y el 43% de los pacientes con trastornos gastrointestinales usan métodos alternativos y/o complementarios para su tratamiento.

Desafortunadamente, y a pesar de una utilización tan amplia, muchos pacientes no informan a sus médicos de que están utilizando una terapéutica alternativa o complementaria. Además, los médicos no suelen estar bien informados acerca de estas terapéuticas alternativas y/o complementarias. En EE.UU. los productos herbarios son considerados como "suplementos dietéticos" y, por lo tanto, no sujetos a su aprobación por la FDA.

En la actualidad, la mayoría de los productos que contienen **hierbas medicinales** y que anuncian posibles beneficios en el tratamiento de trastornos gastrointestinales no han sido convenientemente sometidos a escrutinio científico.

Los productos que contienen **regaliz** por vía oral no han sido claramente validados en ensayos clínicos y provocan numerosos efectos adversos.

La **leche del cardo mariano**, aunque no es tóxica y se tolera bastante bien, todavía no ha sido evaluada en ensayos clínicos.

Por otra parte, en productos herbarios tales como el **mastic** (resina del lenticus) y la **berberina**, aunque han mostrado propiedades terapéuticas en ensayos clínicos, dichas propiedades son inferiores a las de los tratamientos actuales de la medicina convencional o no han sido comparados con éstos.

El **aceite de menta** ha demostrado ser beneficioso en el síndrome del intestino irritable, y el **ginger** ha probado en múltiples ensayos clínicos que su eficacia es superior a la de los placebos (un medicamento, o cualquier otro tipo de intervención terapéutica, desprovisto de eficacia, pero que puede aliviar una enfermedad a condición de que el paciente confíe o tenga fe en su pretendido poder curativo o paliativo) en el tratamiento de las náuseas.