

## **¿Cuáles son los efectos sobre la salud de especias y hierbas aromáticas?**

---

Las especias y las hierbas aromáticas se han convertido en un elemento habitual en nuestras despensas, consideradas algunas de ellas como unas aliadas para nuestra salud. Sin embargo, a pesar de que el uso de todas estas especias se ha evidenciado como seguro, no se debe confundir seguridad con eficacia o uso medicinal; su empleo como condimento dista mucho de su utilidad como tratamiento, siendo su principal peligro la interacción con los fármacos o la sustitución de los mismos por un remedio herbal por considerarse “más natural”.

En este sentido, el Ministerio de Sanidad y Consumo en 2018 en su informe sobre la evaluación de pseudociencias o pseudoterapias, de las 138 evaluadas, 71 de ellas no cuentan con ningún ensayo clínico que avale su eficacia. De las 66 restantes, es relevante recordar que este informe solo muestra si una técnica dispone de publicaciones científicas con diseños metodológicos que eventualmente permitan extraer conclusiones sólidas. La existencia de este tipo de publicaciones no implica por sí misma que la técnica tenga soporte en el conocimiento científico ni evidencia científica que avale su eficacia y su seguridad. Entre esas 66 en evaluación se encuentra la medicina tradicional y el ayurveda (que incluyen varias hierbas medicinales entre sus tratamientos).

De igual forma, desde el Comité Gestor del Área de Nutrición de la SEEN se advierte de algunas de falsas creencias que existen sobre algunas especias y hierbas aromáticas:

### **Jengibre**

Se le ha atribuido un poder adelgazante o como remedio para la gripe. Sin embargo, una revisión sistemática de 109 ensayos clínicos realizados en humanos en relación con los efectos del jengibre sobre la salud humana publicada por la prestigiosa revista NUTRIENTS<sup>1</sup> concluye que, se encontraron efectos beneficiosos en varios estudios sobre las náuseas y vómitos, función gastrointestinal, dolor, inflamación síndromes metabólicos y otros síntomas, aunque en otros resultados fueron contradictorios. Es por eso que no refiere ningún beneficio en obesidad o contra infecciones virales ya que, cuando se han evidenciado, ha sido en estudios in vitro o en ratones.

### **Canela**

Hay quienes la consideran como un afrodisiaco y otros apuntan que tiene propiedades para regular el colesterol y la hiperglucemia. En tal sentido, destacar que los efectos de la canela sobre la diabetes no están bien establecidos, dado que existen resultados tanto a favor de sus beneficios<sup>2</sup> como de la ausencia de los mismos<sup>3</sup>. Como en otros casos, los estudios realizados sobre esta planta aromática difieren mucho entre ellos, en el número de muestra de pacientes, lo que reduce la validez de los hallazgos.

### Comino negro

Respecto al comino negro, los ensayos clínicos con *Nigella sativa*, la especie más estudiada, evidencian algunos efectos beneficiosos discretos en cuanto a la diabetes, obesidad, hipertensión, entre otros. Sin embargo, la forma de administración (semillas, polvo, aceite...), la dosis, los tiempos de tratamiento, etc. son muy variables en cada uno de los estudios y, además, el número de personas tratadas es muy escaso como para establecer un punto de vista terapéutico, así como la diferente composición química y fitoquímica<sup>4</sup>.

En lo que se refiere a su posible efecto favorecedor de la lactancia, el Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP) recuerda que no hay ningún trabajo serio que demuestre las propiedades galactogogas de plantas medicinales tomadas como tal o en infusión, desaconsejando la fitoterapia como galactogogo.

### Romero

Sobre esta hierba aromática decir que, tanto en extracto (concentración en el rango del 25-90%) como en aceite esencial (en diluciones >5%), existen estudios a nivel de laboratorio, que han evidenciado su efecto beneficioso como antifúngico, al usarse como conservante añadido a ciertos alimentos a nivel de la industria alimentaria, pero no por ello es extrapolable el mismo efecto en humanos<sup>5</sup>.

En cuanto al efecto sobre el cabello (alopecia androgénica), la loción de aceite de romero (3.7mg/mL) aplicada de forma tópica diaria en un estudio comparado con minoxidil (2%) no presentó diferencias a partir del sexto mes de tratamiento el efecto contra la alopecia androgénica<sup>6</sup>.

### Orégano

El consumo de aceite esencial de orégano se le atribuye efectos antiinflamatorios y antiproliferativos en modelos de células tumorales, aunque solo se ha evidenciado *in vitro* y en ratones. Esto es debido, entre otras cosas, a que la composición del aceite esencial de orégano varía mucho entre las distintas especies y según la procedencia dentro de la misma especie, ya que puede ser salvaje o de cultivo<sup>7</sup>.

- Las mujeres embarazadas, las madres lactantes, los ancianos, los niños y las personas con problemas de salud no deben tomar hierbas y suplementos sin autorización médica. Asimismo, los pacientes con enfermedades crónicas, en tratamiento farmacológico convencional continuado, no deberían utilizar plantas medicinales sin conocimiento de su médico, ya que pueden producirse interacciones.
- Para asegurar la máxima eficacia y seguridad de los tratamientos farmacológicos, los profesionales sanitarios deben tener conocimiento, no solo de la terapéutica convencional del paciente, sino también de la alternativa, como es la fitoterapia<sup>8</sup>.

#### Referencias bibliográficas:

1. Anh N.H. , Kim S.J. , Long N.P. , Min J.E. , Yoon Y.C. , Lee E.G. , Kim M., Kim T.J. , Yang Y.Y. , Son E.Y., Yoon S.J. , Diem N.C. , Kim H.M. and Kwon S.W. Ginger on Human Health: A Comprehensive Systematic Review of 109 Randomized Controlled Trials . *Nutrients* 2020, 12, 157; doi:10.3390/nu12010157
2. Allen R.W., Schwartzman E., Baker W.L., Coleman C.I., Phung O.J. Cinnamon use in type 2 diabetes: An updated systematic review and meta-analysis. *Ann. Fam. Med.* 2013; 11:452–459. doi: 10.1370/afm.1517
3. Baker W.L., Gutierrez-Williams G., White C.M., Kluger J., Coleman C.I. Effect of cinnamon on glucose control and lipid parameters. *Diabetes Care.* 2008; 31:41–43. doi: 10.2337/dc07-1711.
4. Salehi B., Quispe C., Imran M., Ul-Haq I., Zivkovic J., Abu-Reidah I.M., Sen S., Taheri Y., Acharya K., Azadi H., Contreras M.M., Segura-Carretero A., Mnayer D., Sethi G., Martorell M., Razis A.F.A., Sunusi U., Kamal R.M., Suleria H.A.R. and Sharifi-Rad J. Nigella Plants– Traditional Uses, Bioactive Phytoconstituents, Preclinical and Clinical Studies. *Front. Pharmacol.* 12:625386. doi:10.3389/fphar.2021.625386
5. Veenstra J.P., Johnson J.J. Rosemary (*Salvia rosmarinus*): Health-promoting benefits and food preservative properties. *Int J Nutr.* 2021; 6(4): 1-10
6. Ashique S., Sandhu N.K., Haque Sk.N., Koley K. A Systemic Review on Topical Marketed Formulations, Natural Products, and Oral Supplements to Prevent Androgenic Alopecia: A Review. *Natural Products and Bioprospecting* (2020) 10:345–365 <https://doi.org/10.1007/s13659-020-00267-9>
7. Leyva-López N., Gutiérrez-Grijalva E.P., Vázquez-Olivo G. and Heredia J.B. Essential Oils of Oregano: Biological Activity beyond Their Antimicrobial Properties. *Molecules* 2017, 22, 989; doi:10.3390/molecules22060989
8. José Bruno Montoro Ronsano & Juan Carlos Juárez Giménez. (2012, agosto). Interacciones farmacológicas de la fitoterapia (Módulo 13). Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH). [http://formacion.sefh.es/cursos/interacciones/modulo13/interacciones\\_modulo13.pdf](http://formacion.sefh.es/cursos/interacciones/modulo13/interacciones_modulo13.pdf)