

Ácido ferúlico: usos, beneficios, precauciones y más

¿Qué es el ácido ferúlico?



El ácido ferúlico es un compuesto que se encuentra naturalmente en una serie de alimentos, incluida la avena, el arroz integral, el trigo integral, la [piña](#) y los cacahuets. Conocido por poseer propiedades antioxidantes, se cree que mejora la salud y combate ciertas enfermedades cuando se ingiere. Además, el ácido ferúlico a veces se utiliza como un ingrediente tópico en productos para el cuidado de la piel, especialmente los promocionados como remedios contra el envejecimiento.

¿Por qué la gente lo usa?

El ácido ferúlico es mejor conocido por sus beneficios para el cuidado de la piel.

Cuando se aplica por vía tópica (es decir, directamente a la piel), se dice que el ácido ferúlico trata el daño solar y los signos inversos del envejecimiento (como líneas finas y arrugas).

Rico en antioxidantes, se dice que el ácido ferúlico en forma de suplemento oral mejora la salud

del corazón, reduce el colesterol alto y la presión arterial alta, y ayuda con las siguientes afecciones:

- Diabetes
- Síntomas de la menopausia
- Osteoporosis

El ácido ferúlico también pretende proteger contra el cáncer, ayudar en la prevención de la enfermedad de Alzheimer, mejorar el rendimiento del ejercicio y retrasar el proceso de envejecimiento.

Beneficios del ácido ferúlico

En la actualidad, faltan ensayos clínicos, y la mayoría de los hallazgos sobre los beneficios potenciales para la salud del ácido ferúlico provienen de investigaciones basadas en animales y experimentos de laboratorio.

1) Cuidado de la piel

Aunque relativamente pocos estudios han evaluado los efectos del ácido ferúlico en la piel, existen algunas pruebas de que aplicarlo puede tener algunos efectos protectores. En un pequeño estudio publicado en el *Journal of Cosmetic Dermatology* en 2008, por ejemplo, un experimento que involucró a 10 voluntarios sanos demostró que una mezcla antioxidante tópica compuesta de vitamina C, ácido ferúlico y floretina (un compuesto que se encuentra naturalmente en las manzanas) ayuda a proteger la piel de los efectos nocivos de la exposición a los rayos ultravioleta del sol.

Además, un estudio preliminar publicado en el *Journal of Investigative Dermatology* en 2005 encontró que una mezcla de ácido ferúlico, vitamina C y vitamina E, puede ayudar a combatir el daño inducido por el sol en la piel al reducir el estrés oxidativo.

2) Presión arterial alta

El ácido ferúlico puede ayudar a disminuir la presión arterial, según un estudio de 2002 del *American Journal of Hypertension*.

En pruebas en ratas, los científicos descubrieron que el ácido ferúlico ayudó a reducir la presión sanguínea al promover la ampliación de los vasos sanguíneos.

En un estudio más reciente (publicado en el *Journal of Cardiovascular Pharmacology* en 2013), los investigadores observaron que el tratamiento con ácido ferúlico mejoró la estructura y función del corazón, los vasos sanguíneos, el hígado y los riñones en ratas con presión arterial alta.

3) **Diabetes**

Un estudio publicado en *Phytotherapy Research* en 2004 indica que el ácido ferúlico puede ayudar con el [control de la diabetes](#). Después de tratar ratas diabéticas con ácido ferúlico, los autores del estudio encontraron que el compuesto aumentaba la capacidad antioxidante de los animales y ayudaba a regular sus niveles de azúcar en la sangre.

Además, un estudio de 2012 del *European Journal of Pharmacology* encontró que una combinación de ácido ferúlico y resveratrol ayudó a aliviar el daño al hígado, riñón y páncreas en ratones diabéticos, posiblemente al reducir la inflamación.

Precauciones

Debido a la falta de investigación, se sabe poco sobre la seguridad del uso oral a largo plazo o regular de los suplementos dietéticos que contienen ácido ferúlico. Es importante tener en cuenta que el autotratamiento de una afección crónica (como diabetes o presión arterial alta) con ácido ferúlico y evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

Consideraciones

Aunque el ácido ferúlico se usa ampliamente en productos tópicos para el cuidado de la piel, debido a la investigación limitada, es demasiado pronto para recomendar suplementos de ácido ferúlico como tratamiento para afecciones como la presión arterial alta. Para aumentar la ingesta de ácido ferúlico en los alimentos, **intente comer alimentos naturalmente ricos en ácido ferúlico, como la avena, el arroz integral y las piñas.**

Referencias:

Oresajo C, Stephens T, Hino PD, y col. Efectos protectores de una mezcla antioxidante tópica que contiene vitamina C, ácido ferúlico y floretina contra el daño solar inducido por rayos ultravioleta en la piel humana. *J Cosmet Dermatol*. 2008 Dic; 7 (4): 290-7.

Ramar M, Manikandan B, Raman T, y col. Efecto protector del ácido ferúlico y el resveratrol contra la diabetes inducida por alloxan en ratones. *Eur J Pharmacol*. 2012 5 de septiembre; 690 (1-3): 226-35.

Suzuki A, Kagawa D, Fujii A, Ochiai R, Tokimitsu I, Saito I. Efectos a corto y largo plazo del ácido ferúlico sobre la presión sanguínea en ratas espontáneamente hipertensas. *Am J Hypertens*. 2002 Abr; 15 (4 Pt 1): 351-7.

Alam MA, Sernia C, Brown L. El ácido ferúlico mejora la estructura y función cardiovascular y renal en ratas hipertensas. *J Cardiovasc Pharmacol*. 2013 Mar; 61 (3): 240-9.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Balasubashini MS, Rukkumani R, Viswanathan P, Menon VP. El ácido ferúlico alivia la peroxidación lipídica en ratas diabéticas. *Phytother Res.* 2004 abr; 18 (4): 310-4.

Lin FH, Lin JY, Gupta RD, y col. El ácido ferúlico estabiliza una solución de vitaminas C y E y duplica su fotoprotección de la piel. *J Invest Dermatol.* 2005 Oct; 125 (4): 826-32.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.