

Fenogreco: sus beneficios, propiedades y posibles efectos secundarios

Todos los beneficios del fenogreco así como sus posibles efectos secundarios



Las personas de Asia occidental y el Mediterráneo han usado fenogreco durante miles de años para dar sabor a los alimentos, mejorar la salud y aliviar los males de la piel. En años más recientes, el fenogreco ha ganado popularidad mundial como un suplemento herbal con una variedad de beneficios para la salud.

Si bien el fenogreco tiene muchas aplicaciones prometedoras, no todos sus usos han sido respaldados por un riguroso examen científico. Esta guía le indicará cuáles de los beneficios para la salud del fenogreco **están respaldados por evidencia** y cuáles siguen siendo más folklore que un hecho.

Para empezar, **¿qué es exactamente esta hierba multifuncional?**

¿Qué es el fenogreco?

El fenogreco (nombre científico *Trigonella foenum-graecum*) es una planta originaria de Asia

occidental y el Mediterráneo. Tiene tres hojas oblongas verdes o amarillas, que se pueden consumir frescas o secas.

Las hojas y semillas de fenogreco son importantes para la cocina y las medicinas. Las semillas de fenogreco, también conocidas como semillas de methi, son un ingrediente común en el curry indio, así como en la cocina turca, persa, eritrea, etíope y egipcia. Debido a su olor dulce y similar al jarabe de arce, las semillas de fenogreco también se agregan al jarabe de arce artificial, dulce, helado, bebidas, tabaco, jabones y cosméticos.

Mientras que las personas usan las semillas de fenogreco en una amplia gama de productos en la actualidad, también las han estado consumiendo durante miles de años. ¡Los arqueólogos han descubierto semillas de fenogreco cocidas en Irak que se remontan a 4.000 a.C!

No solo las semillas de fenogreco tienen buen sabor, sino que también tienen varios beneficios para la salud. Echemos un vistazo más de cerca a la composición de las semillas de fenogreco o methi para descubrir por qué funcionan como un suplemento herbal eficaz.

Las semillas de fenogreco contienen las propiedades medicinales

¿Qué hace funcionar al fenogreco? Compuestos importantes

Como leerá a continuación, los beneficios para la salud del fenogreco incluyen:

- La regulación del azúcar en la sangre
- La estimulación del flujo de leche en las nuevas madres
- El mantenimiento de las hormonas
- El tratamiento de la inflamación.

Los científicos han analizado algunos de los principales compuestos de las semillas de fenogreco para llegar a la raíz de los efectos beneficiosos de esa hierba. Estos son algunos de los más importantes:

Trigonelina: es una molécula de betaína también presente en el café y la alfalfa que puede ayudar a prevenir y tratar la diabetes.

4-hidroxiisoleucina y 2-oxoglutarato: son moléculas con un efecto estimulante de la insulina.

Protodioscina: es un compuesto que puede tener efectos afrodisíacos.

Diosgenina y Yamogenina: son compuestos utilizados en la síntesis comercial de progesterona y otros productos esteroides.

3-hidroxi-4,5-dimetil-2 (5H) -furanona: es un compuesto que causa un olor a jarabe de arce en las excreciones del cuerpo.

Ahora que ha comenzado a tener una idea de sus usos principales, veamos más de cerca lo que hace fenogreco y por qué funciona. Sin embargo, una advertencia sobre los suplementos de hierbas.

¿Por qué deberías tener cuidado con los suplementos herbales?

Los remedios herbales pueden ser tratamientos alternativos muy efectivos a los medicamentos recetados. Al mismo tiempo, hay un gran negocio de minoristas que exageran las propiedades de salud para comercializar sus productos y ganar dinero.

La mejor manera de evaluar estas afirmaciones es echar un vistazo a la investigación científica objetiva y rigurosa. ¿Se ha probado el suplemento en un ensayo de control aleatorio y se ha demostrado que tiene efectos estadísticamente significativos? Si sus beneficios son puramente anecdóticos, entonces no querrá perder su tiempo o dinero, o en el peor de los casos, corre el riesgo de causarse más daño que bien.

Con estos principios rectores en mente, hemos analizado la evidencia científica detrás de los supuestos beneficios principales de fenogreco. Siga leyendo para conocer los mejores usos del fenogreco y la evidencia científica que los respalda.

Beneficios para la salud del fenogreco

La gente toma fenogreco en una variedad de formas como un suplemento de hierbas. Su forma más común es una píldora o cápsula, pero también se puede convertir en un té o moler y combinar con otros ingredientes para hacer una cataplasma y aplicarla a la piel lesionada.

Los beneficios del fenogreco más conocidos son la **producción de leche en las nuevas madres**, **los niveles de azúcar en la sangre**, la [testosterona](#) y la **libido masculina**, y el **tratamiento de la inflamación**.

Veamos los cuatro beneficios principales de fenogreco, junto con los estudios de investigación que respaldan estos efectos. Si bien estos son los mejores estudios actualmente disponibles, es de esperar que los científicos continúen evaluando sus efectos y obtengan más información sobre lo que hace el fenogreco y por qué funciona.

Uso 1: para mejorar la producción de leche en nuevas madres

El fenogreco se usa ampliamente como galactagogo, o agente de mejora del flujo de leche en las nuevas madres. Las mujeres que están amamantando toman fenogreco en forma de píldora o lo

toman como té después de haber tenido un bebé.

Si bien el fenogreco parece ser un galactagogo eficaz, **puede tener efectos adversos si lo toma durante el embarazo**. La mayoría de los médicos recomiendan que las mujeres solo deben tomar suplementos de fenogreco una vez que hayan tenido a su bebé y no antes.

Echemos un vistazo a uno de los estudios que respaldan la eficacia del fenogreco como galactagogo.

La evidencia: Fenogreco y producción de leche

Este estudio examinó la efectividad del té de fenogreco como galactagogo en las nuevas madres. Dividió 66 parejas madre-infante en tres grupos. Un grupo bebió el té todos los días, el segundo bebió un té de placebo y el tercero no bebió té y sirvió como grupo de control.

Los investigadores observaron el volumen de la leche materna y el aumento de peso infantil durante algunos días y encontraron un aumento de volumen y peso significativamente mayor entre el grupo de bebedores de té de fenogreco. Del estudio, los investigadores concluyeron que "la suplementación con el té de galactagogo materno parece ser útil para mejorar la producción de leche materna y facilitar la recuperación del peso al nacer infantil en los primeros días postnatales".

Si está interesado en probar el fenogreco como un agente para mejorar la leche, ¿cómo debería tomarlo?

Cómo tomar fenogreco para estimular la producción de leche

En primer lugar, las nuevas madres deben consultar a sus médicos antes de agregar fenogreco como un suplemento a base de hierbas en su dieta. Ya que puede tener efectos significativos, todos deben asegurarse de que no tengan ninguna condición preexistente que pueda interactuar adversamente con el fenogreco.

Si decide tomar fenogreco, puede tomarlo como tabletas de fenogreco o beberlo como té de fenogreco. Una dosis típica es de dos a tres cápsulas (580 a 610 mg cada una) que se toman por vía oral tres veces al día. Beberlo como té es una cantidad más suave. Puede tomar entre una y tres tazas al día como té caliente, té helado o mezclado con jugo de manzana.

Nuevamente, en la mayoría de los casos, las mujeres embarazadas no deben tomar un suplemento de fenogreco.

Una vez que ingresa en el torrente sanguíneo, el fenogreco deberá controlar la glucosa en la sangre.

Uso 2: para mantener los niveles de azúcar en la sangre

Las semillas de fenogreco se usan comúnmente como un suplemento **para controlar la glucosa en la sangre, especialmente para prevenir o [tratar la diabetes](#)**. Parece aliviar los problemas **en torno al metabolismo** del azúcar en la sangre. Echemos un vistazo a algunas de las pruebas detrás de este uso para el fenogreco.

La evidencia: fenogreco y azúcar en la sangre

Varios estudios han analizado el fenogreco y encontraron que tuvo un efecto significativo en los niveles de glucosa en la sangre. Este primer estudio proporcionó un suplemento de fenogreco en cápsulas y en forma cocida (en galletas) a 60 hombres diabéticos no dependientes de insulina. En última instancia, el estudio encontró que "2 gramos de una mezcla en polvo de plantas medicinales tradicionales en forma cruda o cocida se pueden usar con éxito para reducir la glucosa en la sangre en diabéticos".

Un segundo estudio también dio fenogreco a sujetos diabéticos en forma de comida, esta vez incorporándolo al pan. Al igual que en el primer estudio, los investigadores encontraron que "los productos horneados aceptables se pueden preparar con fenogreco agregado, lo que reducirá la [resistencia a la insulina](#) y tratará la diabetes tipo 2".

Aliviar los problemas del metabolismo del azúcar en la sangre es un uso común del fenogreco, y las personas con diabetes pueden considerar agregarlo a sus dietas en forma de cápsulas o alimentos.

Cómo tomar fenogreco para controlar la glucosa en sangre

Las formas más comunes de tomar fenogreco para controlar los niveles de azúcar en la sangre son en forma de cápsulas, trituradas y agregadas a los alimentos, o convertidas en té. La dosis recomendada cae entre 2.5 y 15 gramos al día. La cantidad que toma varía según su peso, cualquier otro medicamento que tome y otros factores.

Las semillas de fenogreco por sí solas no han demostrado tratar la diabetes, y puede tener interacciones adversas con ciertos medicamentos para la diabetes. Para determinar la dosis y tener en cuenta cualquier variable, debe hablar con su médico antes de agregar fenogreco a su rutina de atención médica.

Uso 3: Para aumentar la libido

Uno de los usos antiguos del fenogreco es mejorar la libido. Las culturas mediterráneas y de Asia occidental han incorporado la hierba en sus dietas durante miles de años para mejorar el deseo sexual. Estudios recientes han sugerido que el fenogreco puede aumentar la libido tanto en

hombres como en mujeres.

La Evidencia: Fenogreco y Deseo Sexual

Veamos un estudio sobre varones y otro sobre mujeres. Este estudio de 2011 probó el efecto del extracto de fenogreco en la libido masculina, que definió como impulso sexual, impulso o deseo. Reclutó a 60 hombres entre las edades de 25 y 52 años y les dio 600 mg de fenogreco dos veces al día o cápsulas de placebo.

Los resultados fisiológicos fueron autoinformados por los participantes, lo que significa que los resultados tienen cierto margen para el sesgo subjetivo. En general, el grupo que tomó suplementos de fenogreco reportó un aumento del 28% en la libido, mientras que los que tomaron el placebo reportaron una disminución general. Los científicos concluyeron que el fenogreco puede tener *"un efecto positivo significativo en los aspectos fisiológicos de la libido"* y que la hierba *"puede ayudar a mantener niveles normales de testosterona saludables"*.

Este estudio de 2015 reunió a 80 participantes mujeres entre las edades de 20 y 49 años con un bajo deseo sexual autodeclarado. Tomaron extracto de fenogreco o un placebo durante ocho semanas e informaron sobre sus experiencias con los cuestionarios "Entrevista de Derogatis para el funcionamiento sexual" e "Índice de función sexual femenina".

En última instancia, los investigadores concluyeron que *"el extracto de [semilla de T foenum-graecum](#) [fenogreco] es un medicamento botánico bien tolerado y eficaz para el uso en el apoyo de la función sexual en mujeres premenopáusicas, en particular el aumento del deseo sexual y la excitación, con efectos positivos en la concentración de E2 [estradiol] y testosterona libre"*. Los estudios sugieren que los suplementos de fenogreco pueden aumentar la libido tanto en hombres como en mujeres.

Cómo tomar fenogreco para aumentar la libido

El fenogreco se puede tomar como una cápsula o se puede elaborar en un té, o las semillas se pueden moler y agregar a la comida o al pan. Se recomienda una dosis de 500 a 600 mg de cápsulas de fenogreco por día para aumentar la libido. Al igual que con cualquier suplemento de hierbas, debe consultar con su médico para determinar la cantidad correcta para usted.

¿Su piel está roja, llena de bultos o lesionada? Una cataplasma a base de fenogreco puede ayudar.

Uso 4: Para calmar la inflamación o lesión de la piel

El polvo de fenogreco se ha combinado con otras hierbas calmantes para hacer cataplasmas y tratar la inflamación de la piel y las lesiones. Estudios recientes han sugerido que el fenogreco

puede tener propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

La evidencia: Fenogreco y la inflamación de la piel

Un grupo de investigadores en Arabia Saudita extrajo y aisló compuestos en semillas de fenogreco para determinar si tenían o no propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Encontraron que los "extractos de agua y flavonoides" del extracto de semilla de fenogreco tenían las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que las personas han informado durante mucho tiempo. Sin embargo, se necesita más investigación sobre los efectos de tomar fenogreco a diario.

Un estudio de 2012 encontró que el fenogreco reducía la inflamación de las articulaciones y la artritis en ratas. Se necesita investigación sobre las propiedades antiinflamatorias del fenogreco en humanos para respaldar su efectividad en esta área como un suplemento herbal.

Cómo utilizar el fenogreco para tratar la inflamación de la piel

Para calmar la piel lesionada o inflamada, las personas tradicionalmente muelen hierbas secas o hierven hierbas frescas en agua y hacen una pasta. Puede combinar polvo de semillas de fenogreco con otras hierbas calmantes para la piel, como olmo, linaza, lobelia o sello de oro resbaladizo, así como carbón vegetal. Después de combinar todo en una pasta, lo extendería sobre un trozo de gasa, lino o algodón limpio y lo aplicaría directamente sobre la piel.

Debería dejar la cataplasma sobre la piel durante un período de tiempo comprendido entre una y 24 horas, y quitarla cuando la piel se sienta mejor. Algunas personas calientan la cataplasma antes de presionarla sobre la piel.

Junto con los cuatro usos principales descritos anteriormente: mejorar la producción de leche, controlar la glucosa en la sangre, aumentar la libido y tratar la inflamación de la piel, las personas reclaman una serie de otros beneficios para la salud del fenogreco. Echemos un vistazo a otros posibles efectos positivos de tomar fenogreco.

Otros beneficios potenciales para la salud del fenogreco

La gente ha estado consumiendo fenogreco durante miles de años, y muchos creen que tiene una amplia gama de beneficios físicos. **Estos son algunos beneficios adicionales de las semillas de fenogreco:**

- Equilibrio del colesterol
- Calmar el malestar estomacal y los problemas digestivos.
- Reducir los cólicos menstruales
- Reducir el apetito
- Reducir la masa grasa

- Mantener la salud del hígado y los riñones.
- Calmar el dolor muscular
- Reducir la fiebre

¿Pueden las semillas de fenogreco realmente lograr todo esto? En este momento, hay poca evidencia científica detrás de estos supuestos beneficios, por lo que se necesita mucha más investigación para evaluar la eficacia de este suplemento herbal.

Si no tiene una lesión grave o fiebre que se pueda tratar mejor con medicamentos recetados, entonces puede valer la pena probar las cápsulas o semillas de fenogreco para ver si funcionan para usted. Al igual que con cualquier otro medicamento nuevo, debe consultar con su médico para asegurarse de que no toma ningún medicamento o tiene otras afecciones que podrían interactuar de manera deficiente con la fenogreco.

El fenogreco tiene algunos efectos secundarios adversos potenciales, y es importante conocerlos antes de incorporar el suplemento en su rutina.

Antes de agregar el fenogreco en su dieta, debe hablar con un médico acerca de los posibles efectos secundarios e interacciones.

Antes de introducir el fenogreco en su dieta, debe hablar con un médico acerca de los posibles efectos secundarios e interacciones.

Efectos secundarios del fenogreco

Si bien es común pensar que los remedios herbales son inofensivos, ese no es necesariamente el caso. El fenogreco puede tener efectos adversos en el cuerpo, y es importante conocerlos para que su plan de atención médica no haga más daño que bien. Los siguientes son los seis principales efectos secundarios potenciales del fenogreco.

Inducir el parto

En su mayor parte, a las mujeres embarazadas se les aconseja no tomar fenogreco. Debido a que contiene oxitocina, y debido a esto, el fenogreco podría actuar como un estimulante uterino, lo que significa que podría causar contracciones y un parto prematuro. Algunas personas han usado el fenogreco para inducir el parto, pero no debe intentar esto sin hablar primero con un médico. También debe tener en cuenta que los estudios han demostrado que una gran dosis de fenogreco causó defectos de nacimiento en ratas y problemas de desarrollo en ratones.

El otro efecto secundario de tomar fenogreco durante el embarazo es que puede dar una falsa alarma de la [enfermedad de la orina de jarabe de arce](#) (EOOJA). La EOOJA es un trastorno genético hereditario llamado así porque causa un olor parecido al jarabe de arce en las

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>

excreciones del cuerpo. El fenogreco no causa este trastorno a menudo fatal, pero puede causar un grave susto y pruebas de emergencia innecesarias cuando nace el bebé.

Diarrea

El fenogreco puede causar irritación estomacal y [diarrea](#). Esto puede ser especialmente peligroso si el lactante se enferma, ya que podría deshidratarse.

Tenga cuidado si toma un anticoagulante, ya que el fenogreco podría causar un sangrado excesivo.

Sangrado

El fenogreco contiene un compuesto químico llamado [cumarina](#) que puede actuar como un anticoagulante. Si bien los investigadores aún no saben si la dosis normal de fenogreco tiene un efecto significativo en la sangre, advierten a las personas sobre medicamentos anticoagulantes o anticoagulantes para que tengan cuidado y consulten a sus médicos antes de tomar suplementos de fenogreco.

Hipoglucemia

Si está tomando ambos medicamentos para la diabetes y los suplementos de fenogreco, **debe medir sus niveles de azúcar en la sangre** para que no bajen demasiado y provoquen hipoglucemia. Dado que el fenogreco puede disminuir los niveles de glucosa en la sangre, no debe tomar demasiados medicamentos y hacer que sus niveles bajen demasiado. Del mismo modo, debe tener cuidado si ya es propenso a un [bajo nivel de azúcar en la sangre](#).

Consulte con su médico acerca de la cantidad correcta y controle cuidadosamente los efectos que los suplementos de fenogreco tienen en sus niveles de azúcar en la sangre.

Reacciones alérgicas

Cada vez que introduzca un nuevo suplemento en su dieta, debe tener en cuenta cualquier posible reacción alérgica. El fenogreco pertenece a la misma familia que los garbanzos, los guisantes verdes, la soja y los cacahuetes, por lo que debe ser especialmente consciente de la reacción de su cuerpo si tiene alergias a alguno de estos alimentos. Una alergia a una no significa necesariamente que tendrá una alergia a otra, pero debe proceder con precaución si nunca ha consumido fenogreco antes.

Consulte con su médico e intente solo una pequeña dosis de fenogreco al principio. Deje de tomarlo si experimenta una erupción, urticaria, hinchazón o dificultad para respirar.

Sudor u Orina

Este último efecto secundario **no causa ningún daño**, aparte de la falsa alarma sobre **EOOJA** en bebés descritos anteriormente. El fenogreco tiene un olor fuerte y dulce, y comer las semillas podría pasar ese olor a jarabe de arce a su sudor y orina o al sudor y la orina de un bebé lactante. Si empieza a notar este olor parecido al jarabe de arce, ¡entonces sabrá la causa!

Tomando fenogreco como un suplemento herbario: los mejores usos

Si encuentra que el fenogreco tiene efectos beneficiosos en su salud, entonces le complacerá escuchar que el fenogreco o las semillas de methi en varias formas son ampliamente accesibles y asequibles en una variedad de tiendas de abarrotes y de atención médica, tanto en línea como en ladrillo. -Mortar variedad. Si el fenogreco se convierte en el suplemento herbal que ha estado buscando, entonces puede unirse a una antigua práctica de consumo de fenogreco que se remonta a casi 6.000 años.