

Lúpulo: beneficios, efectos secundarios, precauciones y más

El lúpulo y sus múltiples beneficios



En la medicina herbal, se dice que los lúpulos (las flores femeninas de la planta *Humulus lupulus* L) ofrecen una serie de beneficios para la salud. Los lúpulos, se utilizan a menudo para tratar la artritis, la fibromialgia, el insomnio, la diabetes y los síntomas de la menopausia. Aunque los hallazgos de experimentos de laboratorio e investigaciones con animales indican que el lúpulo puede poseer ciertas propiedades que mejoran la salud, pocos estudios hasta la fecha han probado los beneficios potenciales del lúpulo para la salud humana.

Beneficios para la salud del lúpulo

Aquí hay un vistazo a algunos hallazgos de la investigación disponible sobre los beneficios de salud del lúpulo:

- 1) **Menopausia**

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>

La investigación en tubos de ensayo muestra que la **8-prenilnaringenina** (una sustancia que se encuentra en el lúpulo) puede actuar como un fitoestrógeno (un químico natural que se sabe que imita la acción del estrógeno). Debido a que se sabe que los niveles de estrógeno disminuyen durante la menopausia, algunas mujeres toman saltos para calmar los síntomas de la menopausia. De hecho, un estudio de 2006 de la revista *Maturitas* encontró que la ingesta diaria de lúpulo ayudó a aliviar los síntomas de la menopausia (como los sofocos). El estudio involucró a 67 mujeres menopáusicas; el tratamiento duró 12 semanas.

Lea también: [Remedios naturales para los síntomas de la menopausia](#)

2) **Insomnio**

El emparejamiento de lúpulo con valeriana puede ayudar a tratar el insomnio, según una revisión de investigación publicada en 2010 en *Australian Family Physician*. La revisión incluyó 16 estudios publicados previamente, 12 de los cuales encontraron que el uso de la valeriana sola o en combinación con el lúpulo ayudó a mejorar la calidad del sueño y redujo la cantidad de tiempo que se tarda en dormirse.

Utilizado como un agente amargo en la cerveza, se cree que el lúpulo produce efectos sedantes.

Lea también: [14 remedios naturales para el insomnio](#)

Más investigación sobre los beneficios de salud del lúpulo

De acuerdo con los resultados de las pruebas en animales y en las células en cultivo, los lúpulos son prometedores como un medio natural para prevenir el cáncer, tratar la diabetes y reducir el riesgo de obesidad. Sin embargo, estos hallazgos aún no se han explorado en ensayos clínicos.

Precauciones

Poco se sabe sobre la seguridad del uso a largo plazo del lúpulo. Sin embargo, las personas con afecciones sensibles a las hormonas (como ciertas formas de cáncer de mama) pueden necesitar evitar los suplementos que contienen lúpulo (debido a la actividad similar al estrógeno del lúpulo).

Los suplementos no han sido probados para la seguridad y debido al hecho de que los suplementos dietéticos son en gran parte no regulados, el contenido de algunos productos puede diferir de lo especificado en la etiqueta del producto. También tenga en cuenta que no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con problemas médicos o que están tomando medicamentos. Puede obtener consejos adicionales sobre el uso de suplementos aquí.

¿Cómo usar el lúpulo para fines de salud?

Debido a la investigación limitada, es demasiado pronto para recomendar suplementos de lúpulo como tratamiento para cualquier condición de salud. Si está considerando el uso de lúpulo en el tratamiento o prevención de alguna condición, hable con su médico para sopesar los posibles riesgos y beneficios. Tenga en cuenta que la medicina alternativa no debe usarse como un sustituto de la atención estándar. El autotratamiento de una condición y el evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

Referencias:

Cathy Wong, ND | Richard N. Fogoros, MD | Very Well

Salter S, Brownie S. "Tratamiento del insomnio primario: la eficacia de la valeriana y el lúpulo". *Aust Fam Physician*. 2010 Jun; 39 (6): 433-7.

Yajima H, Ikeshima E, Shiraki M, Kanaya T, Fujiwara D, Odai H, Tsuboyama-Kasaoka N, Ezaki O, Oikawa S, Kondo K. "Las isohumulonas, ácidos amargos derivados del lúpulo, activan tanto el receptor activado por proliferador de peroxisoma alfa como el gamma y reducen la resistencia a la insulina". *J Biol Chem*. 2004 6 de agosto; 279 (32): 33456-62.

Yajima H, Noguchi T, Ikeshima E, Shiraki M, Kanaya T, Tsuboyama-Kasaoka N, Ezaki O, Oikawa S, Kondo K. "Prevención de la obesidad inducida por la dieta mediante extracto de lúpulo isomerizado en dietas que contienen isohumulonas, en roedores". *Int J Obes (Lond)*. 2005 Aug; 29 (8): 991-7.

Heyerick A, Vervarcke S, Depypere H, Bracke M, De Keukeleire D. "Un primer estudio prospectivo, aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo sobre el uso de un extracto estandarizado de lúpulo para aliviar las molestias menopáusicas". *Maturitas*. 2006 20 de mayo; 54 (2): 164-75.

Ho YC, Liu CH, Chen CN, Duan KJ, Lin MT. "Efectos inhibidores del xanthohumol del lúpulo (*Humulus Lupulus L.*) en líneas celulares de carcinoma hepatocelular humano." *Phytother Res*. 2008 Nov; 22 (11): 1465-8.

Milligan SR, Kalita JC, Pocock V, Van De Kauter V, Stevens JF, Deinzer ML, Rong H, De Keukeleire D. "Las actividades endocrinas de 8-prenilnaringenina y hop (*Humulus lupulus L.*) flavonoides relacionados". *J Clin Endocrinol Metab*. 2000 Dic; 85 (12): 4912-5.