

## **Pepino de mar: usos, beneficios, precauciones, alternativas y más**

### **¿Qué es el pepino de mar?**



Los pepinos de mar son un tipo de animal marino. Se consumen como alimento en algunas partes de Asia y se utilizan con fines medicinales en la medicina tradicional china (una forma de medicina alternativa que se originó en China) y se encuentran más comúnmente en los océanos Índico y Pacífico occidental. Se dice que los suplementos dietéticos que contienen pepino de mar molido y secado ofrecen una gama de beneficios para la salud, incluido el alivio de la artritis.

El pepino de mar contiene varias sustancias que se creen que influyen en la salud, incluidos antioxidantes, triterpenoides (una clase de compuestos que disminuyen el crecimiento del cáncer en estudios preliminares) y sulfato de condroitina (una sustancia que se encuentra naturalmente en el cartílago humano y en suplementos dietéticos para tratar la artritis )

### **¿Para qué se usa?**

En medicina alternativa, el pepino de mar se promociona como un remedio natural para los

siguientes problemas de salud:

- El frío común
- [Estreñimiento](#)
- Disfunción eréctil
- [Fatiga](#)
- Enfermedad de las encías
- [Hipertensión arterial](#)
- [Colesterol alto](#)
- Osteoartritis
- Tendinitis

También se dice que el pepino de mar reduce la inflamación y ralentiza el proceso de envejecimiento. Además, algunos proponentes sugieren que el pepino de mar puede ayudar a combatir el cáncer.

## **Beneficios del pepino de mar**

Hasta ahora, la investigación sobre los efectos en la salud del pepino de mar es muy limitada. Aunque actualmente faltan ensayos clínicos, varios estudios preliminares sugieren que el pepino de mar puede ofrecer ciertos beneficios para la salud.

Aquí hay un vistazo a varios hallazgos clave de la investigación disponible:

### **1) Enfermedad de las encías**

El uso de una pasta de dientes que contiene extracto de pepino de mar puede ser beneficioso para las personas con enfermedad de las encías, según un estudio preliminar publicado en el Journal of Oral Science en 2003. Para el estudio, 28 adultos con gingivitis crónica o etapas iniciales de periodontitis se cepillaron los dientes ya sea una pasta de dientes enriquecida con pepino de mar o una pasta de dientes con placebo dos veces al día durante tres meses.

Al final del estudio, los participantes que usaron la pasta de dientes de pepino de mar mostraron mejoras significativamente mayores en varios marcadores de salud de las encías (como acumulación de placa y sangrado) en comparación con los asignados al placebo.

### **2) Colesterol**

Algunas investigaciones basadas en animales indican que el pepino de mar puede ayudar a mantener el colesterol bajo control. En un estudio publicado en el Journal of Agricultural and Food Chemistry en 2002, por ejemplo, las pruebas en ratas demostraron que el pepino de mar puede ayudar a reducir el colesterol LDL ("malo") y los niveles de colesterol total mientras aumenta los

## 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>

---

niveles de colesterol HDL ("bueno").

Aunque los autores del estudio sugieren que el pepino de mar es prometedor para la prevención de la aterosclerosis, se necesita más investigación para determinar los efectos del colesterol del mar en los humanos.

Lea también: [¿Beber té ayuda a reducir los niveles de colesterol?](#)

### 3) **Cáncer**

Varios estudios preliminares muestran que ciertos compuestos encontrados en el pepino de mar pueden tener efectos en la lucha contra el cáncer.

Por ejemplo, un estudio publicado en la revista *Pancreas* en 2010 sugiere que el Frondanol-A5P (una sustancia extraída de una especie de pepino de mar llamada *Cucumaria frondosa*) puede ayudar a prevenir o tratar el cáncer de páncreas.

En pruebas en células de [cáncer de páncreas](#) humano, los autores del estudio observaron que el extracto de pepino de mar puede combatir el cáncer al inducir apoptosis (un tipo de muerte celular programada esencial para detener la proliferación de células cancerosas).

### **Precauciones**

Las personas con alergias a los mariscos deben evitar el uso de pepino de mar.

También existe cierta preocupación de que tomar pepino de mar en combinación con medicamentos anticoagulantes pueda tener efectos nocivos.

Es importante tener en cuenta que, debido a la falta de investigación, se sabe poco sobre la seguridad general del uso de suplementos dietéticos que contienen pepino de mar.

Tenga en cuenta que los suplementos no se han probado para la seguridad y los suplementos dietéticos son en gran parte no regulados.

En algunos casos, el producto puede administrar dosis que difieren de la cantidad especificada para cada hierba. En otros casos, el producto puede estar contaminado con otras sustancias como metales. Además, no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con problemas médicos o que estén tomando medicamentos.

### **Alternativas**

Si está buscando un remedio natural para la osteoartritis, hay varios tipos de suplementos

## 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>

---

dietéticos que pueden proporcionar alivio. Estos suplementos incluyen insaponificables de aguacate / soja, glucosamina y corteza de sauce blanco.

Para la protección contra la enfermedad de las encías, hay algunas pruebas de que la vitamina C, el arándano rojo y el aceite de árbol de té pueden ser beneficiosos.

## Consideraciones

Debido a la investigación limitada, es demasiado pronto para recomendar el pepino de mar como tratamiento para cualquier condición. También es importante tener en cuenta que el autotratamiento de una afección y evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves. Si está considerando usarlo para cualquier propósito de salud, asegúrese de consultar primero a su proveedor de atención primaria.

### Referencias:

Taiyeb-Ali TB, Zainuddin SL, Swaminathan D, Yaacob H. "Eficacia de la pasta de dientes 'Gamadent' en la curación de los tejidos gingivales: un informe preliminar". *J Oral Sci.* 2003 Sep; 45 (3): 153-9.

Tian F, Zhang X, Tong Y, Yi Y, Zhang S, Li L, Sun P, Lin L, Ding J. "PE, una nueva saponina sulfatada de pepino de mar, exhibe actividades antiangiogénicas y antitumorales in vitro y in vivo." *Cancer Biol Ther.* 2005 Aug; 4 (8): 874-82.

Tong Y, Zhang X, Tian F, Yi Y, Xu Q, Li L, Tong L, Lin L, Ding J. "Phillinopside A, un novedoso compuesto de origen marino que posee efectos duales anti-angiogénicos y antitumorales". *Int J Cancer.* 2005 10 de mayo; 114 (6): 843-53.

Du L, Li ZJ, Xu J, Wang JF, Xue Y, Xue CH, Takahashi K, Wang YM. "Las actividades antitumorales de los cerebrosidos derivados del pepino de mar *Acaudina molpadioides* y estrellas de mar *Asterias amurensis* in vitro e in vivo". *J Oleo Sci.* 2012; 61 (6): 321-30.

Hu XQ, Xu J, Xue Y, Li ZJ, Wang JF, Wang JH, Xue CH, Wang YM. "Efectos de los componentes bioactivos del pepino de mar en el suero, el perfil de lípidos en el hígado y la absorción de lípidos". *Biosci Biotechnol Biochem.* 2012; 76 (12): 2214-8.

Liu HH, Ko WC, Hu ML. "Efecto hipolipemiante de los glicosaminoglicanos del pepino de mar *Metriatyla scabra* en ratas alimentadas con una dieta suplementada con colesterol". *J Agric Food Chem.* 2002 5 de junio; 50 (12): 3602-6.

Roginsky AB, Ding XZ, Woodward C, Ujiki MB, Singh B, Bell RH Jr, Collin P, Adrian TE. "Efectos del cáncer antipáncreas de un extracto polar del pepino de mar comestible, *Cucumaria frondosa*".

**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>

---

Páncreas. 2010 Jul; 39 (5): 646-52.

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.