

## Aspérula: beneficios para la salud, posibles efectos secundarios y más

### ¿Qué es la aspérula?



La aspérula dulce ( *Galium odoratum* (L.) Scop. ) Es una planta perenne rastrera de la familia Rubiaceae, que crece a la sombra. La aspérula dulce es una planta nativa de Europa, África y Asia, pero también crece en muchas regiones de América del Norte.

La planta generalmente florece con flores blancas estrelladas a fines de la primavera.

Las hojas son de color verde esmeralda y, cuando se secan, se dice que tienen un olor agradable a heno recién cortado, miel y vainilla. Esta fragancia similar al heno proviene de la cumarina del

techo de madera (un compuesto potencialmente tóxico que se encuentra en muchas especies de plantas diferentes).

Históricamente, la aspérula dulce se usaba para inducir la sudoración, como antiespasmódico y como sedante. Las hojas secas se usan comúnmente como una fragancia, en perfumes, o se sumergen en agua caliente para hacer un té.

La aspérula también se usa para dar sabor a alimentos como vino, jugo, cerveza y más. Algunas personas usan aspérula en la piel para reducir la hinchazón y promover la cicatrización de heridas.

Las hojas y las flores se han usado tradicionalmente para tratar una variedad de afecciones, incluidos problemas circulatorios, trastornos del hígado, el estómago y la vesícula biliar, y más. Sin embargo, **el uso de la aspérula para beneficios para la salud ha comenzado a disminuir en los últimos años**, debido a los informes de los efectos secundarios potencialmente tóxicos de la hierba.

## Beneficios para la salud

La aspérula se ha utilizado tradicionalmente para muchos beneficios para la salud, pero la evidencia de la investigación médica no respalda la seguridad o la eficacia de su uso para muchas afecciones como:

- Inquietud y agitación.
- Histeria
- **Insomnio** (problemas para dormir)
- Migrañas
- Tos y congestión
- Hemorroides y otros tipos de hinchazón.
- Trastornos de la piel
- Condiciones del hígado y la vesícula biliar.
- Trastornos del tracto urinario.
- Problemas cardiovasculares (corazón y vasos sanguíneos)
- Venas varicosas
- Hemorroides

Los herbolarios de hoy en día usan la aspérula como laxante y para tratar la artritis, pero los datos de la investigación clínica no respaldan la eficacia o la seguridad del techo de madera en el tratamiento de estas u otras afecciones médicas.

## Estudios

En estudios con animales, se descubrió que la aspérula inhibe la hinchazón en el edema inducido de la pata y ayuda a sanar las heridas por quemaduras de segundo grado. Un estudio en ratas demostró la cicatrización de heridas a partir de las propiedades antioxidantes de la aspérula.

## ¿Cómo funciona?

La aspérula tiene químicos llamados cumarinas que se cree que reducen la inflamación y funcionan como agentes para tratar varios tipos de infecciones bacterianas. Se dice que las cumarinas tienen varias propiedades que promueven la salud, que incluyen:

- Antimicrobiano (mata gérmenes como bacterias)
- Antiviral (mata virus)
- Antiinflamatorio (disminuye la hinchazón)
- Antidiabético (disminuye los niveles de azúcar en la sangre)
- Antioxidante (estimula el sistema inmunitario)

Otros componentes de la aspérula que promueven la salud incluyen varios taninos, flavonoides y antraquinonas, todos los cuales se prestan a las propiedades antibacterianas, antivirales y analgésicas de la aspérula.

## Posibles efectos secundarios

La aspérula dulce contiene cumarina que tiene efectos tóxicos potenciales.

Cuando se usa por períodos prolongados, se sabe que la aspérula causa efectos secundarios que incluyen:

- Dolores de cabeza

## 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

<https://foromed.com>

---

- Apagones
- Daño hepático

## Toxicidad

La aspérula fue prohibido en la década de 1980 en Alemania debido a la aprensión sobre su potencial tóxico debido a los compuestos de la planta llamados cumarina.

[Estudios](#) de investigaciones clínicas anteriores han demostrado que comer demasiados alimentos con cumarina puede aumentar el riesgo de cáncer y provocar daño hepático.

Debido a estos estudios, la FDA consideró que los alimentos que contienen cumarina son tóxicos. Pero más recientemente, los estudios de toxicología demostraron una baja incidencia de efectos de toxicidad y carcinogenicidad (que causan cáncer), y que las cumarinas pueden incluso tener un efecto anticancerígeno.

## Contraindicaciones

Las contraindicaciones se aplican cuando un medicamento específico, un medicamento a base de hierbas u otro suplemento (o tratamiento) no se deben usar juntos. La aspérula dulce está contraindicada durante:

- **Embarazo:** no hay suficientes datos confiables de investigación clínica para demostrar la seguridad de la aspérula durante el embarazo.
- **Lactancia materna:** No hay suficientes datos confiables de investigación clínica para demostrar la seguridad de la aspérula en los lactantes.
- **Trastornos hemorrágicos:** se cree que la aspérula disminuye el tiempo normal de coagulación sanguínea, lo que podría predisponer a una persona con trastornos hemorrágicos a moretones y sangrado excesivo.
- **Procedimientos quirúrgicos:** la aspérula debe ser retenida durante dos semanas antes y después de la cirugía para prevenir el sangrado.

## Medicamentos

La aspérula puede interferir con la acción terapéutica de algunos medicamentos, por lo tanto, está contraindicada con medicamentos, como los que retardan la coagulación de la sangre, estos incluyen:

## 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

<https://foromed.com>

---

- Heparina
- Coumadin (warfarina)
- Aspirina
- Plavix (clopidogrel)
- Lovenox
- Ticlid
- Persantina
- [Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos \(AINE\)](#) como ibuprofeno, Advil, Motrin y más
- Cualquier remedio herbal o suplemento que también tenga propiedades anticoagulantes

Cualquier persona que esté tomando algún tipo de medicamento (recetado o de venta libre) debe consultar con el médico que receta u otro proveedor de atención médica antes de tomar aspérula o cualquier otra hierba medicinal.

Aunque se dice que los niveles de cumarina son bajos en la aspérula, cualquier persona con enfermedad cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos) debe ser monitoreada por cualquier tipo de reacción adversa que pueda ocurrir al tomar aspérula junto con cualquier tipo de medicamentos recetados convencionales.

## Seguridad

Al comprar la aspérula (o cualquier otro suplemento a base de hierbas), busque un producto que esté certificado como orgánico, ético, cosechado en el medio natural, totalmente natural y certificado por una organización de terceros, como la Farmacopea de EE. UU., NSF International o ConsumerLab.com. Estas instituciones informan sobre la pureza y potencia de los productos herbales / medicinales.

## Consideraciones

La aspérula contiene cumarina, el compuesto que le da a la planta su dulce aroma. Es importante tener en cuenta que dosis muy altas de cumarina pueden ser potencialmente tóxicas.

Pero la hierba tiene una larga historia de uso seguro y no ha habido informes de efectos secundarios graves como resultado de beber té de hierbas enteras de aspérula. Debido a que gran parte de la investigación sobre la seguridad del uso a largo plazo de la aspérula es conflictiva, es vital consultar con un proveedor de atención médica profesional antes de ingerir la aspérula de cualquier forma.

**Referencias:**

1. Kahkeshani N, Farahanikia B, Mahdaviyani P, et al. [Potencial antioxidante y cicatrizante de los extractos de Galium odoratum](#) . *Res Pharm Sci* . 2013; 8 (3): 197–203.
2. Phytology.org. [Woodruff dulce, Galium odoratum](#) . Actualizado 2014.
3. Michel Kenne Tchimene, Christopher O. Okunji, ... Victor Kuete. [Cumarinas y compuestos relacionados de la Investigación de plantas medicinales en África](#) . *Science Direct.com*. 2013
4. Abraham K, Wöhrlin F, Lindtner O, Heinemeyer G, Lampen A. [Toxicología y evaluación de riesgos de la cumarina: enfoque en datos humanos](#). *Mol Nutr Food Res*. 2010; 54 (2): 228-39. DOI: 10.1002 / mnfr.200900281