

Mora blanca: beneficios para la salud, posibles efectos secundarios y más



La morera blanca (*Morus alba*) es un árbol cuya raíz, hojas, corteza y fruto se utilizan en la medicina herbal. La especie es originaria de China, pero se cultiva ampliamente en muchas partes del mundo, incluidos Estados Unidos, México, Australia, Turquía, Irán y Argentina.

¿Para qué sirve la mora blanca?

La mora blanca se usa comúnmente en la medicina alternativa como laxante y antiséptico, pero también se cree que reduce el colesterol y proporciona un mejor control de la diabetes .

En la medicina tradicional china , se dice que la mora blanca actúa sobre los meridianos del corazón, hígado, riñones, pulmones y bazo, ayudando en el tratamiento de todo, desde anemia y estreñimiento hasta la prevención de resfriados, gripe, caries y canas prematuras. cabello.

También conocida como

- Morera china
- Morera egipcia
- Té de lunes
- Morera rusa
- Sang Zhe (medicina tradicional china)

Beneficios para la salud

Utilizada durante mucho tiempo en la medicina herbal, la mora blanca a menudo se promociona como un remedio natural para una amplia gama de trastornos comunes y poco comunes, que incluyen:

- Ansiedad
- [Artritis](#)
- [Aterosclerosis](#)
- Resfriados
- [Estreñimiento](#)
- Tos
- Caries dentales (caries)
- Diabetes
- Gripe
- [Hipertensión](#)
- [Colesterol alto](#)
- Dolor muscular y articular
- Dolor de garganta
- Tinnitus

La mora blanca contiene una variedad de compuestos que se cree que influyen en la salud. El fruto del árbol, por ejemplo, es rico en antocianinas, un compuesto vegetal conocido por ejercer

efectos antioxidantes.

La corteza y las raíces contienen un potente compuesto antibacteriano conocido como kuwanon G exclusivo de la morera blanca.

Si estos y otros compuestos tienen valor medicinal es objeto de controversia. En verdad, no hay mucha evidencia que respalde el uso de la mora blanca en el tratamiento de cualquier condición médica.

Dicho esto, existe una creciente evidencia de que los extractos de mora blanca pueden ayudar en el tratamiento de ciertos trastornos metabólicos y dentales.

Diabetes

Varios estudios basados ??en animales sugieren que la mora blanca puede ayudar a combatir la diabetes. Estos incluyen un [estudio de 2013](#) publicado en *Medicina Experimental y Terapéutica* en el que ratas diabéticas tratadas con antocianinas de morera blanca experimentaron una normalización en los niveles de glucosa en sangre.

Curiosamente, el efecto fue más común en dosis más bajas que en dosis más altas. Por razones que no se comprenden del todo, la mora blanca parece ralentizar la producción de insulina con poco o ningún efecto secundario o impacto en la salud del hígado.

Un [estudio similar](#) en *Advances in Medical Sciences* informó que las personas que usaban leche baja en grasa infundida con extracto de hoja de morera tenían una absorción más lenta de carbohidratos simples (azúcares y almidón) que las que tomaban leche baja en grasa. Este efecto podría explicar cómo los extractos de mora blanca previenen los picos de azúcar en sangre después de las comidas.

Colesterol alto

Existe alguna evidencia de que la mora blanca puede ayudar a mantener bajo control el colesterol en sangre. Según un [estudio de 2011](#) publicado en *Phytotherapy Research*, un extracto de hoja de morera blanca tomado tres veces al día antes de las comidas redujo los niveles de colesterol total, triglicéridos y colesterol LDL "malo" en 23 adultos con dislipidemia. (lípidos sanguíneos

anormales).

El efecto fue a menudo progresivo. Los triglicéridos, por ejemplo, disminuyeron del 10,2% en la semana 4 al 12,5% en la semana 8 y al 14,1% en la semana 12. Al final del estudio de 12 semanas, el colesterol total se redujo en un promedio de 4,9%, el colesterol LDL disminuyó en 5,6%, y el colesterol HDL "bueno" aumentó en un impresionante 19,7%.

Se observaron resultados similares en [estudios con animales](#) realizados en 2013 en los que los extractos de mora blanca mejoraron no solo los niveles de lípidos y glucosa, sino que también disminuyeron el peso corporal en ratones obesos alimentados con una dieta alta en grasas. Esto sugiere que la mora blanca también puede ayudar en el tratamiento de la obesidad y el síndrome metabólico.

Se necesitan estudios en humanos a mayor escala para confirmar estos resultados.

Cuidado dental

Los efectos antimicrobianos de la morera blanca pueden ayudar en la prevención de caries, gingivitis y periodontitis, sugiere un [estudio de 2016](#) en la *Revista Internacional de Farma y Ciencias Biológicas*.

Según los investigadores, el extracto de raíz de morera blanca pudo inhibir una serie de bacterias comúnmente asociadas con la enfermedad de las encías (*Streptococcus mutans*, *Lactobacillus acidophilus* y *Enterococcus faecalis*). Al parecer, no los mató, sino que interfirió con su ciclo de replicación.

En concentraciones más altas, el extracto también pudo inhibir *Candida albicans*, un hongo asociado con la candidiasis oral y la candidiasis vaginal.

Los resultados del estudio fueron respaldados en parte por un [ensayo de 2018](#) en el *Journal of Biological Science* en el que científicos de Tailandia desarrollaron un chicle con un extracto de hoja de morera blanca.

Según los investigadores, el chicle ejercía una potente acción antimicrobiana contra *S. mutans* (una de las principales causas de caries), reduciendo no solo la cantidad de bacterias sino también la acidez de la saliva que contribuye a la destrucción del esmalte dental.

Selección, preparación y almacenamiento

La mora blanca se vende típicamente como un suplemento oral o polvo seco. Estos se pueden obtener fácilmente en línea o en tiendas de alimentos naturales o tiendas que se especializan en suplementos dietéticos.

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>

La fruta de morera blanca fresca y secada al sol también se puede encontrar a través de productores especializados. También se ofrecen té de moras blancas y bolsitas de té.

No existen pautas para el uso apropiado de la morera blanca con fines medicinales. Como regla general, nunca exceda la dosis recomendada en la etiqueta del producto. Hacerlo puede aumentar el riesgo de efectos secundarios.

El polvo de mora blanca se puede mezclar con leche, jugo, yogur o batidos de proteínas. Como era de esperar, el extracto de fruta tiene un agradable sabor a néctar, mientras que los polvos de raíz y hojas tienen un sabor a nuez ligeramente amargo.

Los suplementos dietéticos no están estrictamente regulados en los Estados Unidos. Para garantizar la calidad y la seguridad, opte por productos que hayan sido certificados como orgánicos por el Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA).

Aunque los suplementos, polvos y tés de mora blanca se pueden almacenar de manera segura a temperatura ambiente, deseche cualquier producto que haya vencido o tenga signos de deterioro o moho.

Posibles efectos secundarios

Se sabe poco sobre la seguridad a largo plazo de la morera blanca. Los efectos secundarios son comunes con dosis más altas y pueden incluir diarrea leve, mareos, estreñimiento e hinchazón. Las alergias son poco comunes pero pueden ocurrir.

Debido a su efecto sobre la glucosa en sangre, la mora blanca debe usarse con precaución en personas que toman medicamentos para la diabetes, incluida la insulina.

El uso combinado puede provocar una fuerte caída del azúcar en sangre (hiperglucemia), caracterizada por temblores, mareos, sudoración, fatiga, aturdimiento y desmayos.

Lo mismo puede aplicarse al uso combinado de mora blanca y medicamentos antihipertensivos utilizados para tratar la presión arterial alta.

Hacerlo puede desencadenar hipotensión en la que la rápida caída de la presión arterial puede

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>

causar fatiga, aturdimiento, piel húmeda, visión borrosa, náuseas y desmayos.

Para evitar interacciones, informe a su médico sobre todos y cada uno de los medicamentos que esté tomando, ya sean recetados, de venta libre, nutricionales, a base de hierbas o recreativos.

No se ha establecido la seguridad de la morera blanca en niños, mujeres embarazadas y madres lactantes. Dada la falta de investigación, es mejor evitar el uso de productos de mora blanca en cualquiera de estos grupos.

Referencia:

Jin SE, Ha H, Shin HK y col. [Efectos anti-alérgicos y antiinflamatorios de Kuwanon G y Morusin en los mastocitos MC / 9 y queratinocitos HaCaT](#) . *Moléculas* . Enero de 2019; 24 (2): 265. doi: 10,3390 / moléculas24020265.