

## Polen de abeja: usos, beneficios, precauciones y más

### Polen de abeja: precauciones y consideraciones



El polen de abeja es una sustancia natural que contiene trazas de minerales y vitaminas. El polen de abeja también es muy rico en proteínas y carbohidratos y por lo general se encuentra disponible en forma de suplemento dietético. Algunas personas usan suplementos de polen de abeja para lograr ciertos efectos sobre la salud, como el alivio de los síntomas de ciertas alergias.

### ¿Qué usos tiene el polen de abeja?

El polen de abeja es promocionado como un remedio natural para las siguientes condiciones de salud:

- [Acné](#)
- Alergias
- [Artritis](#)
- Asma
- [Eczema](#)
- Colesterol alto
- Osteoporosis

Además, se dice que el polen de abeja mejora la energía, agudiza la memoria, ralentiza el proceso de envejecimiento, promueve la pérdida de peso y mejora el rendimiento deportivo.

## Beneficios para la salud del polen de abeja

Hasta la fecha, el apoyo científico para los efectos del polen de abeja en la salud es bastante limitado. Sin embargo, hay cierta evidencia de que el polen de abeja puede ofrecer ciertos beneficios. Aquí hay un vistazo a varios hallazgos clave de los estudios disponibles:

### 1) Alergias

Uno de los usos más comunes del polen de abeja es para el manejo de las alergias estacionales, como la fiebre del heno. Se cree que la ingestión de pólenes ayudaría al cuerpo a desarrollar resistencia a estos alérgenos potenciales y, a su vez, a reducir los síntomas de la alergia.

Aunque muy pocos estudios han probado el uso de polen de abeja como un remedio para las alergias estacionales, **algunas investigaciones basadas en animales indican que el polen de abeja puede proporcionar efectos antialérgicos**. En un estudio de 2008 publicado en el Journal of Medicinal Food, por ejemplo, las pruebas en ratones revelaron que el polen de abeja puede inhibir la actividad en los mastocitos (una clase de células involucradas en la liberación de histamina en respuesta a alérgenos y, como resultado, desencadenar los síntomas asociados con alergias).

### 2) Antioxidante

El polen de abeja parece ofrecer poderosos efectos antioxidantes, según un estudio de 2009 publicado en BMC Complementary and Alternative Medicine.

### 3) Osteoporosis

El polen de abeja es prometedor en el tratamiento de la osteoporosis, según lo sugiere un estudio de base animal publicado en Joint Diseases & Related Surgery en 2012.

En pruebas con ratas, los autores del estudio determinaron que el polen de abeja puede ayudar a aumentar los niveles de calcio y fósforo en los huesos y proteger contra la pérdida ósea relacionada con la osteoporosis.

## Advertencias

Se han reportado reacciones alérgicas graves al polen de abeja, incluida la anafilaxis potencialmente mortal (un tipo de reacción alérgica severa en todo el cuerpo). Estas reacciones ocurrieron con pequeñas cantidades de polen de abeja (es decir, menos de una cucharadita). La

mayoría de estos informes de casos involucraron a personas con alergias conocidas al polen.

Si tiene alergia al polen, es importante tener precaución y consultar a su médico antes de consumir polen de abeja.

## **Alternativas al polen de abeja**

Hay una serie de otros remedios naturales que pueden ayudar a aliviar los síntomas de alergia. Por ejemplo, algunos estudios muestran que aumentar el consumo de quercetina y / o ácidos grasos omega-3 puede ayudar en el tratamiento de las alergias. Las hierbas como la petasita y las ortigas también pueden ofrecer beneficios contra la alergia.

Además, someterse a la acupuntura o practicar la irrigación nasal puede aliviar los síntomas de la alergia en cierto grado.

## **Consideraciones**

Si está considerando el uso de polen de abeja para una condición de salud, asegúrese de consultar primero a su médico. El autotratamiento de una condición y el evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

Referencias:

Kafadar IH, Güney A, Türk CY, Oner M, Silici S. "La jalea real y el polen de abeja disminuyen la pérdida ósea debido a la osteoporosis en un modelo de rata ooforectomizada" *Eklemler Hastalik Cerrahisi*. 2012; 23 (2): 100-5.

Nakajima Y, Tsuruma K, Shimazawa M, Mishima S, Hara H. "Comparación de productos de abejas basada en ensayos de capacidades antioxidantes". *BMC Complement Altern Med*. 2009 26 de febrero, 9: 4. doi: 10.1186 / 1472-6882-9-4.

Ishikawa Y, Tokura T, Nakano N, Hara M, Niyonsaba F, Ushio H, Yamamoto Y, Tadokoro T, Okumura K, Ogawa H. "Efecto inhibitorio del polen recolectado por abejas sobre la desgranulación de mastocitos en vivo y en vitro". *J Med Food*. 2008 Mar; 11 (1): 14-20.