

Pycnogenol: ¿Qué es? usos, beneficios, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es el Pycnogenol®?



El Pycnogenol® es el nombre comercial de un extracto de corteza de pino marítimo (*Pinus pinaster*). Es una fuente natural de varios antioxidantes, incluidas las proantocianidinas, que también se encuentran en el vino, las uvas, las manzanas, el cacao, el té, las nueces y algunas bayas.

¿Por qué la gente lo usa?

El Pycnogenol® a menudo se comercializa como un suplemento para tratar la salud cardíaca y circulatoria y en una variedad de condiciones:

- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Insuficiencia venosa crónica
- [Disfunción eréctil](#) (DE)
- Fertilidad
- [Hipertensión arterial](#)
- Inflamación
- Tinnitus

Beneficios para la salud del Pycnogenol®

Muchos de los estudios sobre el extracto de corteza de pino han sido pequeños y de corta duración, y debe tenerse en cuenta que pocos han sido realizados por investigadores independientes. Aquí hay un vistazo a algunas de las investigaciones disponibles:

1) La salud del corazón

Varios estudios sugieren que el Pycnogenol® puede promover el flujo sanguíneo (al aumentar los niveles de óxido nítrico) y a menudo se promociona como un remedio para la presión arterial alta, la inflamación y otros problemas conocidos por aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

Sin embargo y de acuerdo con un estudio publicado en Archives of Internal Medicine, el extracto de corteza de pino puede no mejorar la salud del corazón. El estudio involucró a 130 personas con sobrepeso, todas las cuales tenían una presión arterial elevada pero no tomaban medicamentos para la presión arterial. Durante 12 semanas, los participantes tomaron el extracto de corteza de pino o un placebo.

Los resultados del estudio mostraron que la presión arterial de los participantes, la proteína C reactiva (un marcador de inflamación), el azúcar en la sangre y los [niveles de colesterol](#), permanecieron esencialmente iguales en ambos grupos a lo largo del estudio.

2) Enfermedad de Meniere y Tinnitus

El Pycnogenol® puede ayudar a tratar la enfermedad de Meniere y el tinnitus, según un estudio publicado en Minerva Medica.

El tinnitus es una afección común y a veces es desencadenada por la presión arterial alta o baja o un trastorno en el sistema circulatorio.

Para el estudio, los participantes tomaron Pycnogenol® o un placebo diariamente durante seis

meses. Después de tres meses, el 45.4% de los que tomaron Pycnogenol® estaban completamente asintomáticos en comparación con el 23.07% de los controles.

A los seis meses, el 87.3% de los que tomaron Pycnogenol® eran asintomáticos en comparación con el 34.6% de los controles, y tenían un flujo sanguíneo significativamente mejor en la cóclea (una parte del oído interno que desempeña un papel clave en la audición). Mientras que el tinnitus disminuyó en ambos grupos, la disminución fue más significativa en aquellos que tomaron Pycnogenol®.

3) **Diabetes**

El Pycnogenol® puede ayudar a controlar algunos factores de riesgo cardiovascular en personas con [diabetes tipo 2](#), según lo sugiere un pequeño estudio publicado en 2008. Durante 12 semanas, 48 personas con diabetes tipo 2 y presión arterial alta tomaron un suplemento diario de Pycnogenol® o una píldora de placebo. Al finalizar el estudio, los que tomaron Pycnogenol® mostraron mejoras en la presión arterial, los niveles de colesterol y los niveles de azúcar en la sangre.

Un estudio más reciente, publicado en 2009, muestra que Pycnogenol® **puede mejorar la visión en personas en las primeras etapas de la retinopatía diabética.**

Una de las principales causas de ceguera entre las personas con diabetes, la [retinopatía diabética](#) se produce cuando los vasos sanguíneos con fugas dañan la retina (una capa de tejido sensible a la luz en la parte posterior del ojo interno).

Para el estudio, las personas con diabetes y retinopatía en etapa inicial tomaron Pycnogenol® o un placebo diariamente durante tres meses. Los resultados del estudio mostraron que 18 de los 24 participantes que tomaron Pycnogenol® tuvieron una mejoría en su visión, mientras que no se observaron tales mejoras en los que tomaron el placebo. Los autores del estudio sugieren que **el extracto de corteza de pino puede ayudar a estimular la circulación en la retina e inhibir la hinchazón**, lo que a su vez puede mejorar la visión.

Debido a que el Pycnogenol® puede reducir el azúcar en la sangre, si está considerando tomarlo, es esencial que hable primero con su proveedor de atención médica.

4) **Insuficiencia Venosa Crónica**

Varios estudios muestran que el Pycnogenol® puede reducir la hinchazón y el dolor en personas con insuficiencia venosa crónica, una afección en la que las venas no devuelven de manera eficiente la sangre desde las piernas hasta el corazón.

5) **Disfunción eréctil**

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>

El Pycnogenol® ha sido explorado como un remedio para la disfunción eréctil, debido a sus efectos sobre los niveles de óxido nítrico y el flujo sanguíneo. Los estudios, sin embargo, han usado una combinación de Pycnogenol® y otros ingredientes (la mayoría de las veces L-arginina), por lo que no se conocen los efectos de Pycnogenol® en sí mismo para la disfunción eréctil.

Posibles efectos secundarios

El Pycnogenol® también puede causar irritabilidad y niveles de energía más bajos, especialmente cuando se usa en el tratamiento del TDAH.

Aunque el Pycnogenol® generalmente se considera seguro, puede interferir con la acción de ciertos medicamentos utilizados en la [quimioterapia](#) y la radioterapia.

Es probable que las personas con enfermedades autoinmunes, como la [artritis reumatoide](#), la [esclerosis múltiple](#), el lupus y la enfermedad celíaca, lo eviten ya que pueden estimular el sistema inmunitario.

El Pycnogenol® puede aumentar el riesgo de hemorragia, por lo que **debe evitarlo quienes padecen trastornos hemorrágicos**, las personas que toman medicamentos o suplementos anticoagulantes, o en las semanas previas a la cirugía.

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 estén tomando medicamentos. Puede obtener consejos sobre el uso de suplementos aquí. El autotratamiento de una condición y el evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

Consideraciones

Aunque puede ser tentador probar este antioxidante, se necesitan ensayos clínicos más grandes e independientes. Si todavía está pensando en probarlo, asegúrese de consultar primero con su proveedor de atención médica para sopesar los pros y los contras y analizar si es apropiado para usted.

Referencias:

Luzzi R, Belcaro G, Hu S, et al. Mejora de los síntomas y del flujo coclear con pycnogenol en pacientes con enfermedad de Meniere y tinnitus. *Minerva Med.* 2014 jun; 105 (3): 245-54.

Steigerwalt R, Belcaro G, Cesarone MR, y col. El Pycnogenol mejora la microcirculación, el edema retiniano y la agudeza visual en la retinopatía diabética temprana. *J Ocul Pharmacol Ther.* 2009 25 (6): 537-40.

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>

Zibadi S, Rohdewald PJ, Park D, Watson RR. Reducción de los factores de riesgo cardiovascular en sujetos con diabetes tipo 2 mediante la administración de suplementos de Pycnogenol. *Nutr Res.* 2008 28 (5): 315-20.

Cesarone MR, Belcaro G, Rohdewald P, et al. Comparación de Pycnogenol y Daflon en el tratamiento de la insuficiencia venosa crónica: un estudio prospectivo y controlado. *Clin Appl Thromb Hemost.* 2006 12 (2): 205-12.

Drieling RL, Gardner CD, Ma J, Ahn DK, Stafford RS. No hay efectos beneficiosos del extracto de corteza de pino en los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Arch Intern Med.* 2010 27 de septiembre; 170 (17): 1541-7.

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.