

## Semilla de apio: usos, beneficios, precauciones y más

### ¿Qué es la semilla de apio?



La semilla de apio (*Apium graveolens*) es una sustancia natural que se vende en forma de suplemento dietético. La semilla de apio ha sido utilizado durante mucho tiempo en ciertos sistemas de medicina alternativa (como el ayurveda), y se dice que ayuda en el tratamiento de una amplia gama de problemas de salud.

Si bien la investigación sobre los efectos en la salud de las semillas de apio es limitada, se sabe que las semillas de la planta de apio contienen una serie de sustancias que pueden influir en la salud, incluida una variedad de **antioxidantes y compuestos antiinflamatorios**.

### ¿Para qué se usa la semilla de apio?

En la medicina alternativa, la semilla de apio generalmente se usa para las siguientes condiciones de salud:

- Ansiedad
- [Artritis](#)
- Resfríos

- [Gripe](#)
- [Gota](#)
- [Hipertensión arterial](#)
- [Colesterol alto](#)
- [Insomnio](#)

Además, se dice que **la semilla de apio estimula la digestión y mejora la salud del hígado**. También se dice que actúa como un diurético (es decir, una sustancia que ayuda a aumentar el flujo de orina).

## Beneficios para la salud de la semilla de apio

Hasta la fecha, hay una falta de estudios científicos que prueben los efectos de salud de las semillas de apio en humanos. Sin embargo, algunas investigaciones preliminares sugieren que las semillas de apio pueden ofrecer ciertos beneficios para la salud. Aquí hay algunos hallazgos sobre los beneficios potenciales de tomar semillas de apio en forma de suplemento:

### 1) **Presión arterial alta**

La semilla de apio parece prometedora en el [tratamiento de la presión arterial alta](#), según un estudio preliminar publicado en el Journal of Medicinal Food en 2013. En pruebas realizadas en ratas, los autores del estudio observaron que el tratamiento con extracto de semilla de apio disminuyó la presión sanguínea en animales con niveles elevados de presión arterial, sin embargo, no tuvo efecto en aquellos con presión arterial normal.

### 2) **Cáncer**

Algunas investigaciones indican que el extracto de semilla de apio puede tener **propiedades anticancerígenas**. Esta investigación incluye un estudio basado en ratas publicado en Cancer Letters en el 2005, que encontró que el extracto de semilla de apio ayudó a frustrar el desarrollo del cáncer de hígado.

Además, un estudio publicado en el Asian Pacific Journal of Cancer Prevention en el 2011 encontró que el extracto de semilla de apio puede ayudar a combatir el cáncer de estómago.

En el estudio, las pruebas en células humanas demostraron que el extracto de semilla de apio puede inhibir la diseminación del cáncer de estómago en parte al inducir apoptosis (un tipo de muerte celular programada esencial para detener la proliferación de células cancerosas).

## Precauciones

Aunque se sabe poco sobre la seguridad del uso a largo plazo o regular de los 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 contienen semillas de apio, existe cierta preocupación de que este remedio sea nocivo para las personas con inflamación renal.

Además, las semillas de apio pueden interactuar con varios medicamentos, incluidos los anticoagulantes, los diuréticos, el [litio](#) y la medicina tiroidea. Si actualmente usa alguno de estos medicamentos, asegúrese de consultar a su médico antes de tomar suplementos de semillas de apio.

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

Un factor de riesgo importante para la enfermedad cardíaca (la principal causa de muerte en los EE. UU.): La presión arterial alta puede controlarse siguiendo una dieta equilibrada baja en sodio y grasas saturadas, manteniendo un peso saludable, limitando el consumo de alcohol, [haciendo ejercicio regularmente](#), evitando fumar y practicar técnicas de mente-cuerpo para [reducir el estrés](#).

Para obtener más ayuda para mantener su presión arterial bajo control, hay alguna evidencia de que los remedios naturales como el [ajo](#) y los [ácidos grasos omega-3](#) pueden ser beneficiosos. Además, mantener niveles óptimos de vitamina D y beber té verde puede ayudar a controlar su presión arterial.

## Consideraciones

Debido a la investigación limitada, es demasiado pronto para recomendar la semilla de apio 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:

Momin RA, Nair MG. "Compuestos inhibidores de antioxidantes, ciclooxigenasas y topoisomerasas de las semillas de *Apium graveolens* Linn." *Fitomedicina*. 2002 mayo; 9 (4): 312-8.

Sultana S, Ahmed S, Jahangir T, Sharma S. "Efecto inhibitor del extracto de semillas de apio

## 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>

---

sobre la hepatocarcinogénesis inducida químicamente: modulación de la proliferación celular, metabolismo y desarrollo alterado de focos hepáticos". *Cancer Lett.* 2005 abr. 18; 221 (1): 11-20.

Gao LL, Feng L, Yao ST, Jiao P, Qin SC, Zhang W, Zhang YB, Li FR. "Los mecanismos moleculares del extracto de semilla de apio inducen la apoptosis a través de la detención del ciclo celular de fase en la línea celular de cáncer de estómago humano BGC-823". *Asian Pac J Cancer Prev.* 2011; 12 (10): 2601-6.

Moghadam MH, Imenshahidi M, Mohajeri SA. "Efecto antihipertensivo de la semilla de apio sobre la presión sanguínea de la rata en la administración crónica". *J Med Food.* 2013 Jun; 16 (6): 558-63.

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.