

Salud y Vida

El poleo es un excelente anticatarral y expectorante

- Una infusión de esta planta reconforta el estómago y alivia las congestiones respiratorias
- Disminuye los espasmos gastrointestinales

C. S. VALENCIA

Tomar una infusión de poleo es tan frecuente en tantas autonomías porque el conocimiento sobre los beneficios que aporta al organismo son conocidos por la población.

«Los poleos o especies del género *Bystropogon* son arbustos con aroma a menta de intensidad variable según la especie. Son muy populares por su frecuente uso como infusión aromática, sobre todo en lugares fríos de cumbre, donde esta agüita caliente el estómago y alivia las congestiones y catarras respiratorios», explicó Jorge Cruz, médico naturista especializado en plantas medicinales, unos conocimientos plasmados en el libro «Más de 100 Plantas Medicinales», editado por la Obra Social de La Caja de Canarias (2007).

Este arbusto leñoso que suele medir entre uno y dos metros de altura, es un endemismo de Canarias. Y en el archipiélago crecen hasta cinco especies diferentes, que también se pueden ver en otros territorios insulares macaronésicos.

Gran Canaria, Tenerife, La Palma, La Gomera y El Hierro tienen en sus zonas claras de pinar y monte verde estos arbustos, que asimismo viven, aunque en menor medida, en áreas próximas a

la costa de las islas de mayor altitud.

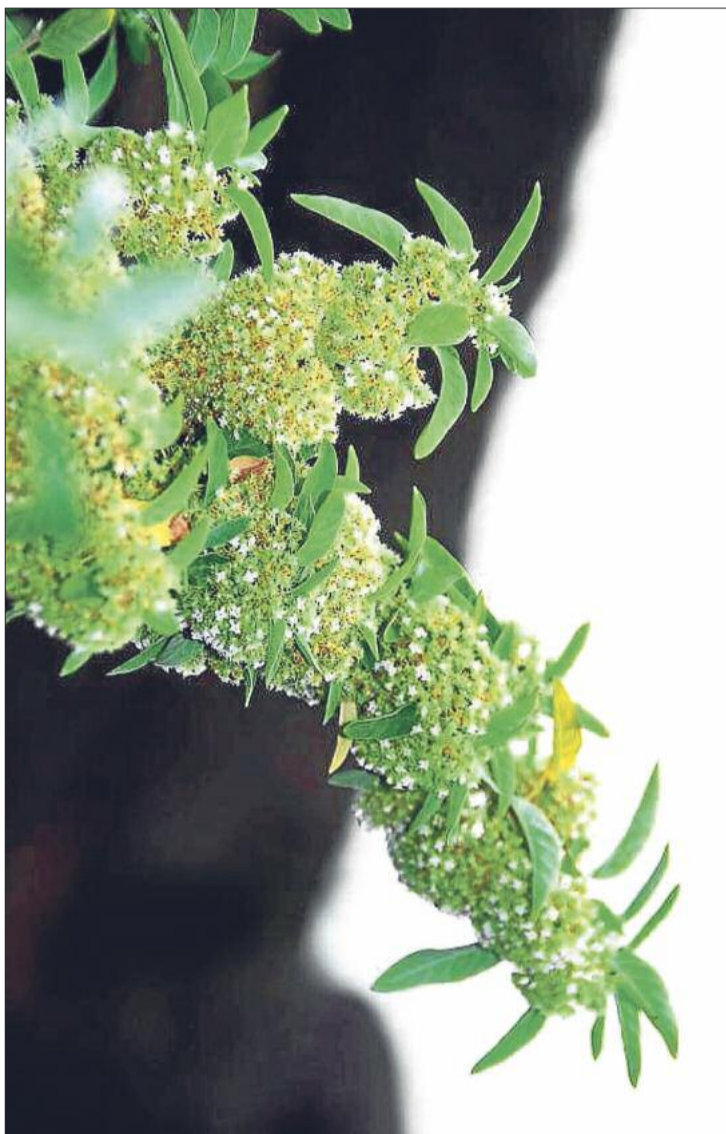
«Las partes de la planta que se emplean en medicina natural son las hojas y las sumidades (extremos superiores)», precisó Cruz.

Los principios activos del poleo, en concreto los de la variedad *Bystropogon origanifolius*, son los terpenos (compuestos orgánicos) como la pulegona, mentona, limoneno y piperitona.

Esos componentes reúnen propiedades terapéuticas derivadas de la experiencia que proporciona el uso tradicional. «En medicina popular se ha utilizado desde siempre como expectorante anticatarral y descongestionante nasal; además de confortar el estómago y favorecer la digestión», indicó el experto.

Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos, «las sustancias activas del poleo estimulan las secreciones digestivas y disminuyen los espasmos gastrointestinales; la pulegona es una sustancia activa del poleo que ha mostrado en estudios farmacológicos experimentales capacidad antibiótica frente a bacterias, virus y hongos», añade Jorge Cruz.

Pese a sus reconocidas bondades, la utilización de plantas medicinales debe observar ciertas precauciones con carácter gene-



En medicina natural se emplean los extremos superiores. LEVANTE-EMV

No existen estudios farmacológicos o clínicos de toxicidad para el género «Bystropogon» (poleo)

ral, y siempre siguiendo las indicaciones del especialista que las prescribe para cada persona.

«En el caso del poleo, no existen estudios farmacológicos o clínicos de toxicidad para el género *Bystropogon*», precisó Jorge Cruz que añadió que, sin embargo, sí existen datos, de otras plantas de la misma familia (*Lamiaceae*) y si-

milar composición en principios activos, como *Mentha pulegium*, que atribuyen a su aceite esencial toxicidad hepática y renal, si se administra en dosis elevadas.

Pero, en cualquier caso, el especialista señaló que la toma de este tipo de aceite es muy inusual, por lo que esos riesgos son casi inexistentes. Aunque no existen casos de toxicidad por infusión de hojas de poleo, no hay que exceder las cantidades recomendadas. Y tener especial cuidado con niños, durante el embarazo, lactancia y con los enfermos renales y hepáticos.

El Peset participa en un estudio para desarrollar alimentos saludables

EFE MADRID

■ Nueve empresas y once hospitales y centros de investigación españoles, entre los que figura el hospital Doctor Peset de Valencia, se han unido en un proyecto científico para desarrollar alimentos con propiedades saludables que puedan contribuir a prevenir el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Se trata de un proyecto pionero que utilizará metodologías hasta ahora prácticamente reservadas a la industria farmacéutica y de la biotecnología para conocer los beneficios de ciertos compuestos de los alimentos como las fibras, los ácidos grasos y fitoesteroles, los probióticos, los péptidos activos o los fotoquímicos y el calcio.

Se trata de determinar qué ingredientes van a ser metabolizados y absorbidos por el organismo y van a generar un efecto beneficioso en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, obesidad, hipertensión, cáncer y patologías cardiovasculares y óseas.

El proyecto lo dio a conocer ayer el doctor Javier Morán, coordinador del Comité Científico del proyecto durante su presentación en el Hospital de La Paz de Madrid.

La iniciativa, que se denomina Henufood, acrónimo de Health and Nutrition From Food (salud y nutrición desde la alimentación), realizará una inversión total de 23,6 millones de euros, de los cuales, casi un 44 % procede del Ministerio de Ciencia, a través del programa CENIT. El primer ensayo, en 20 pacientes, estudiará las propiedades cardiovasculares del aceite y la granada.



Opinión

Ana Espinosa

► Directora Comercial de Laboratorios Herbonat

REMEDIOS CONTRA «EL BAJÓN»

Entre los compañeros de oficina, familiares o amigos, ¿quién no ha sentido alguna vez la sensación de estar de bajón? La mayoría de las veces que utilizamos esta palabra la asociamos a un momento determinado en el que estamos tristes, nos senti-

mos desmotivados o con cansancio generalizado.

Las causas pueden ser muy diferentes: desde cambios de temporada pasando por problemas en el trabajo, épocas de exámenes e incluso, en el caso de las mujeres, la menopausia puede provocar este estado.

Este estado deprimido o leve de depresión es a menudo un signo de insatisfacción con el modo de vida actual que llevamos y que normalmente se manifiesta cuando uno no consigue los cambios que esperaba, ante una época de estrés o cuando uno no se siente feliz, entre otros. Sin embargo, hay que tener cuidado con estos períodos que no tienen que ser confundidos con la depresión, que es una enfermedad.

Uno puede estar triste pero no padecer esta dolencia, que se genera cuando la tristeza impide llevar a cabo el día a día y es necesario visitar al especialista. La depresión es una enfermedad difícil de descubrir y en la que la familia y amigos juegan un papel fundamental.

Actualmente, los laboratorios se encargan de investigar y desarrollar nuevos productos basados en plantas naturales que

ayuden a mejorar los estados leves de depresión. Para ello se cuenta con estudios y ensayos clínicos de plantas medicinales centenarias que ya utilizaban nuestros antepasados para hacer frente a estos síntomas. Algunas de ellas son el *Hypericum* y la *Rhodiola*.

El *Hypericum* es una planta terapéutica que ha demostrado su eficacia para mitigar el estado alterado de nervios gracias a sus propiedades curativas.

La *Rhodiola*, por su parte, es un complemento alimenticio que permite luchar contra los estados leves de depresión a la vez que mejora la concentración y el rendimiento intelectual.

Además, hay otro tipo de alimentos que actúan de forma eficaz a luchar contra los estados bipolares y bajones de ánimo son los ácidos grasos omega 3 que contienen los pescados. A pesar de los avances que se están haciendo en este terreno, es necesario

Los laboratorios desarrollan nuevos productos con plantas medicinales centenarias que ya utilizaban nuestros antepasados

hacer hincapié en la necesidad de seguir unas buenas pautas de alimentación de cara a evitar estos posibles síntomas. Por ejemplo, llevar a cabo una dieta equilibrada en la que se aporte la energía y los nutrientes necesarios.

El efecto calmante de los glúcidos

Hoy se conocen compuestos que contienen los alimentos que permiten estabilizar el humor como los glúcidos que tienen un efecto calmante como los cereales integrales, la pasta o el pan integral. Por el contrario hay que evitar los dulces, el café y alcohol.

Un dato curioso es que la variación de azúcar en el cuerpo puede agravar los síntomas de cansancio y depresión.

No hay que olvidar hacer ejercicio físico que es importante para el bienestar psíquico y con andar treinta minutos al día es suficiente para beneficiarse de los efectos positivos del deporte.

Incluso con todas estas recomendaciones puede que alguna persona no sea capaz de afrontar un estado deprimido, por eso es necesario tener en cuenta el apoyo de un profesional que puede ser de ayuda para descu-