

## VERDOLAGA, EL SUPERALIMENTO MEDICINAL OLVIDADO



La verdolaga (portulaca oleracea), es una planta muy valiosa, un superalimento, además de una hierba medicinal conocida desde la antigüedad. Crece en muchas partes del mundo durante la época cálida, en huertos, campos, o al borde de los caminos, y se cultiva fácilmente incluso en macetas en casa.

Desgraciadamente, la ignorancia hace que muchos la consideren una mala hierba, igual que ocurre con otras importantes plantas medicinales, aunque todavía es posible encontrarla en los mercados de algunos países a la venta como verdura.

### SUPERALIMENTO

La verdolaga destaca sobre todo porque es **una de las verduras más ricas en omega-3 que se conocen**. Una taza de la planta fresca puede contener 400 mg. de este ácido graso esencial. Pero además nos ofrece un aporte muy completo de gran variedad de nutrientes y de principios medicinales:

- Vitaminas: A, betacarotenos (7 veces más que la zanahoria), B1, B2, B3, C, E (una de las plantas que más contienen)...
- Minerales: potasio (más que las espinacas), calcio, magnesio (una de las mejores fuentes vegetales), hierro, fósforo...
- Aminoácidos
- Bioflavonoides como liquiritina
- Antioxidantes importantes como glutatión o betalaínas (en sus pigmentos)
- Neurohormonas y neurotransmisores en la planta fresca como dopamina y l-noradrenalina (acción vasoconstrictora, antihipotensora y que ayuda a reducir hemorragias)

### ¿Cómo se consume?

Son comestibles sus tallos, hojas, flores y semillas. Tiene un sabor suave, ligeramente acidulado, al que debe el nombre de "vinagrera" por el que se la conoce en algunos sitios, se puede tomar de muchas maneras:



- Fresca en ensalada o cualquier otra presentación cruda.
- Cocinada, preferentemente al vapor, o salteada.
- El jugo: podemos extraerlo de la planta fresca con una licuadora, o añadirla a un batido. Las recomendaciones diarias en general son de un máximo de 100 gr. de planta fresca licuada, o de 1 a 3 cucharadas de jugo que se puede mezclar con agua o miel.
- Macerada en vinagre.
- En infusión, ya sea con la planta fresca o seca. El tiempo de maceración será breve para que no pase demasiado ácido oxálico al agua.
- La planta seca: aunque fresca es como conserva todas sus propiedades, también podemos secarla y después aprovecharla para infusiones, añadirla pulverizada a sopas (sirve como espesante), ensaladas... etc.
- Harina: de sus semillas secas se puede hacer una harina a la que se le da uso en la cocina, como es tradición en Kenya.
- Tintura; macerada en alcohol.
- Decocción de las semillas.

## **PLANTA MEDICINAL**

La verdolaga también se ha conocido durante siglos por sus virtudes medicinales, tanto en uso interno como externo.

Su abundante mucílago, entre otras cualidades, ha hecho que algunos como Leclerc, la considerasen una cataplasma interna por su poder para suavizar y calmar irritaciones de órganos internos.

Por vía interna se puede tomar en las diversas presentaciones expuestas arriba.

Si va a ser usada de forma externa, se puede hacer una cataplasma machacando la planta hasta que tenga la consistencia adecuada, o aplicar una compresa empapada en el jugo de la planta, o en la infusión, tintura, etc.

*A continuación se describen algunas propiedades que se le atribuyen, y también diferentes ejemplos de usos tradicionales contra problemas de salud. Una parte de estas propiedades ha sido demostrada actualmente de forma científica, otra parte muestra la utilidad que el hombre le ha dado durante siglos.*

## **Propiedades**

Actividad neurofarmacológica, antibacteriana, antiescorbútica, analgésica, antifúngica, antihemorrágica, antiinflamatoria, antiparasitaria, antitusiva, antiúlceras, broncodilatadora en personas asmáticas, calmante, depurativa, diurética, efecto antioxidante, estimulante uterino, fortalece el sistema inmune, hepatoprotectora frente a determinados tóxicos, hipoglucémica, hipolipidémica, purificadora de la sangre, reductora de resistencia a la insulina, refrescante, relajante muscular, reguladora de la función intestinal, vermífuga, vulneraria.

## **Algunos ejemplos de su uso tradicional como remedio natural**

Esto son sólo ejemplos, porque la versatilidad de esta planta hace que se haya aprovechado de muchas otras formas.

**ANALGÉSICO:** el jugo de la planta.

**ANTIHEMORRÁGICO:** las sumidades floridas.

**ANTIPARASITARIO:** Se consume contra los oxiuros, áscaris lumbricoides y anquilostoma, entre otros. Con este fin se toma el jugo de 100 gramos de planta fresca licuada por las mañanas durante 3-5 días. También se ha usado la decocción de sus semillas, o la planta cocinada en la dieta.

**ARTRITIS:** la planta en la dieta y también aplicaciones externas.

**COLIRIO:** aplicada con polenta en forma de cataplasma externa.

**DEPURATIVO:** Por su efecto depurativo, purificador de las sangre, antiescorbútico, laxante y antibacteriano, algunos estudios sugieren su utilidad en enfermedades del hígado, estomatitis, bazo, riñones, vejiga o sistema cardiovascular.

**DIARREA, DISENTERÍA:** el jugo fresco por su acción calmante. Algunas investigaciones en China sugieren su utilidad en la disentería bacilar.

**DIENTES Y ENCÍAS:** masticar la planta (dientes sensibles, encías débiles...).

**DIURÉTICO:** El jugo de la planta fresca ejerce una acción diurética y calmante que se usa para suavizar problemas de la vejiga.

**DOLOR DE CABEZA:** aplicada con polenta en forma de cataplasma externa, o mezclada con aceite y aplicada externamente.

**ESPASMOS MUSCULARES:** el extracto acuoso ha demostrado calmarlos aplicado de forma externa.

**HEMORROIDES:** cocinada o fresca como alimento.

**HERIDAS:** se aplica la planta fresca machacada en forma de cataplasma.

**HIPERTENSIÓN:** por su acción diurética, abundancia en potasio y omega-3 puede ser un alimento recomendable.

**INFLAMACIONES EN GENERAL:** aplicada con polenta en forma de cataplasma externa.

**MASTITIS:** externamente, cataplasma de las hojas machacadas.

**PICADURAS:** ejerce un efecto calmante, se aplica la planta fresca machacada en forma de cataplasma.

**PIEL:** en diferentes problemas de piel, desde alergias, abscesos, quemaduras, dermatitis, impétigo, piel seca, etc. Se usa la planta machacada de forma externa.

**PROBLEMAS GÁSTRICOS:** incluida en la dieta.

**PROBLEMAS HEPÁTICOS:** incluida en la dieta.

**VITÍLIGO:** se cree que la planta podría normalizar la pigmentación cutánea. Usada de la misma forma que en problemas de piel.

## **SUS USOS TRADICIONALES EN DISTINTAS CULTURAS**

Esta planta ha formado parte de los remedios medicinales tradicionales en diversos lugares del mundo durante siglos, he aquí una pequeña recopilación de los usos que se le han dado a lo largo de la historia y que en algunos lugares todavía le dan.

### **India**

Contra las úlceras, tumores, inflamación, asma, lepra, hemorroides, escorbuto, enfermedades hepáticas y pulmonares, enfermedades renales y de la vejiga, estreñimiento, diurético, purificador de la sangre. Las semillas tostadas como

vermífugo, diurético y contra la disentería. Una pasta hecha con las semillas se aplica sobre quemaduras.

### **China**

Contra el ateroma, como antifúngico, antivírico, para bajar el azúcar en sangre, regular los lípidos en la sangre, fortalecer el sistema inmune, apendicitis, disentería.

### **África**

Como diurético, en el reumatismo, problemas ginecológicos, sedante, analgésico, cardiotónico, contra la fiebre, problemas de las vías urinarias, parásitos intestinales, sífilis, gonorrea, cáncer, tónico, colerético, contra la disentería. En uso externo en problemas de piel como úlceras, eccema y dermatitis. Las cenizas de verdolaga mezcladas con sal son un remedio usado en enfermedades del corazón.

### **Medicina greco-árabe**

Dolor de cabeza, micción dolorosa, dolor de estómago, enteritis, mastitis, falta de leche en madres lactantes, hemorragias en el posparto. Externamente: quemaduras, dolor de oído, úlceras, prurito, picaduras de insecto, inflamaciones, úlceras cutáneas, vitíligo, eccema y absesos.

## **ALGUNAS INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS**

### **Sangrado uterino anormal en la premenopausia**

La verdolaga es usada en Irán como remedio tradicional contra este problema. En un ensayo clínico en la Facultad de Medicina de Irán (Fatemeh University of Medical Sciences, Qom), 2009, se llegó a la conclusión de que el tratamiento con semillas puede ser efectivo. Se dio el polvo de las semillas, 5 g. con un vaso de agua cada 4 horas durante 3 días a las pacientes, 48 horas después del comienzo del sangrado. El 80% de las pacientes informaron de que la duración y volumen del sangrado se redujeron, y de que la menstruación se había normalizado sin efectos adversos. Esto continuó así durante el seguimiento de 3 meses.

### **Protector hepático**

En un estudio de laboratorio realizado en la India con ratones, se demostró que el tratamiento con extracto hidroalcohólico de verdolaga protege al hígado de la hepatotoxicidad inducida por el antibiótico rifampicina. (Department of Pharmacology, Padam, Dr. D. Y. Patil Institute of Pharmaceutical Science and Research, Pimpri, Pune, 2007).

### **Diabetes**

En un ensayo clínico en Yemen, con pacientes diabéticos tipo 2, se llegó a la conclusión de que el tratamiento con semillas de verdolaga podía ser efectivo y seguro como terapia adyuvante por su notable efecto hipoglucémico, hipolipidémico, y reductor de la resistencia a la insulina. Los pacientes tomaron 5 g. de semillas dos veces al día, (Department of Organic Chemistry Pharmaceutical Biochemistry, Faculty of Pharmacy, Sana'a University, Madbah, Sana, 2011).

## **PRECAUCIONES**

### **Ácido Oxálico**

Esta planta, al igual que otras como las espinacas o la remolacha, contiene ácido oxálico lo que hace recomendable su consumo con moderación. Este ácido no es perjudicial en sí, pero si consumimos un exceso de alimentos ricos en él, y no bebemos demasiada agua, aumenta el riesgo de padecer cálculos en el riñón. Las personas con tendencia a desarrollar estos cálculos deben tener especial precaución.

### **Embarazo**

Ante la posibilidad de que la verdolaga pudiera provocar contracciones uterinas, algunos autores no recomiendan su ingesta durante el embarazo.

### **Nitratos**

Esta verdura, también acumula nitrato, por lo que es recomendable su cultivo ecológico y no recalentarla una vez cocinada.

**Medicamentos broncodilatadores**

La verdolaga podría interactuar con medicamentos broncodilatadores.