



Foto: S. Cañigüeral

Zaragatona

Plantago afra L. y *P. arenaria* Waldst. et Kit. (plantagináceas)

La zaragatona es una planta herbácea anual, de poca altura, con hojas de lanceoladas a lineares y las flores reunidas en una espiga corta. La droga, constituida por las semillas (*Psyllii semen*) y conocida como semilla de zaragatona o semilla de psilio, proviene de *Plantago afra* L. (= *P. psyllium* L.) y *Plantago indica* L. (= *P. arenaria* Waldst. et Kit.). Ocasionalmente, en algunos países, se utiliza también la droga constituida solamente por los tegumentos seminales.

Las semillas de zaragatona tienen 2-3 mm de longitud, forma navicular, oblongo-oval u oblongo-elíptica, color pardo rojizo oscuro, superficie brillante y un surco continuo en la cara ventral, con una zona central redondeada más clara. En contacto con el agua las semillas se hinchan y quedan cubiertas de una capa de mucílago.

La zaragatona es una planta originaria de la zona mediterránea y la droga procede principalmente de Francia.

Composición química

La semilla de zaragatona contiene celulosa (fibra insoluble) y polisacáridos mucilaginosos (fibra soluble). Estos últimos (10-20% de la semilla) se localizan en la epidermis del tegumento seminal y están constituidos por xilosa, ácido galacturónico, arabinosa y ramnosa.

Otros componentes de la semilla son: proteínas (15-20%), aceite fijo (5-13%), planteosa (trisacárido), pequeñas cantidades de aucubina (iridoide heterosídico), esteroides y triterpenos, así como trazas de los alcaloides plantagonina, indicaína y indicaína.

Acción y utilización

Las semillas de zaragatona tienen actividad laxante y antidiarreica. La actividad laxante se debe a la presencia de fibra, al elevado índice de hinchamiento de sus mucílagos, que absorben agua y aumentan el volumen del bolo intestinal, provocando una estimulación de los movimientos propulsivos del intestino, y a un aumento de la masa bacteriana fecal.

La semilla de zaragatona es un laxante formador de masa, que da lugar a una acción suave. Por lo que se refiere a su actividad antidiarreica, ésta se debe a su capacidad de absorber líquidos, lo cual contribuye a mejorar la consistencia de las heces y normalizar el tránsito intestinal y la frecuencia de las defecaciones.

Por otra parte, se ha observado que la semilla de zaragatona disminuye los niveles de colesterol total y LDL en sangre en individuos hipercolesterolémicos.

Por su acción laxante, la semilla de zaragatona se emplea en casos de estreñimiento, incluido el estreñimiento habitual, así como en cualquier situación en la que sea aconsejable una evacuación fácil, con heces blandas (p. ej., en caso de fisuras anales, hemorroides, después de intervenciones quirúrgicas anorrectales y durante el embarazo).

Como antidiarreico, se utiliza en el tratamiento sintomático, a corto plazo, de la diarrea inespecífica. Como laxante, la droga se usa a una dosis diaria de 10-30 g (adultos), que puede alcanzar los 40 g como antidiarreico. En los niños entre 6 y 12 años, se emplea como laxante a la mitad de la dosis de adulto, y los menores de 6 años deben ser tratados sólo bajo supervisión médica. Es importante administrar la droga junto con abundante líquido, como mínimo 200 ml por toma, siendo recomendable la administración de líquido adicional. La duración mínima del tratamiento es de 2-3 días; la semilla de zaragatona es apta para tratamientos de larga duración. Sin embargo, si aparecen dolores abdominales o no hay respuesta a las 48 horas, debe interrumpirse el tratamiento y consultar a un médico.

Los laxantes formadores de masa pueden afectar la absorción de vitaminas, minerales e hidratos de carbono, así como de otros medicamentos. Por ello, no debe administrarse durante la primera hora tras la ingestión de otros medicamentos.

La semilla de zaragatona está contraindicada en caso de hipersensibilidad conocida a la zaragatona, íleo y obstrucción intestinal. No debe utilizarse en individuos diabéticos con dificultades en el ajuste de los niveles de insulina.

Por lo que se refiere a los efectos secundarios, en raras ocasiones pueden aparecer reacciones alérgicas, especialmente con la droga pulverizada o preparaciones líquidas. □

SALVADOR CAÑIGUERAL

Unidad de Farmacología y Farmacognosia. Facultad de Farmacia. Universidad de Barcelona.