El romero

Planta aromática con efectos antioxidantes

Schildtreff

El romero es una especie vegetal común en la península Ibérica y, en general, en toda la cuenca mediterránea. Se utiliza desde la Antigüedad en la medicina tradicional, gracias a las múltiples propiedades que se le han atribuido históricamente. De todas, son sus aplicaciones externas las más populares. Sin embargo, el interés que despierta esta planta aromática en la actualidad radica en el potente efecto antioxidante de algunos de sus componentes.

El romero (*Rosmarinus officinalis* L.) es una planta aromática conocida y utilizada desde antiguo como condimento y con fines medicinales. Se asegura que los faraones egipcios hacían poner sobre su tumba un ramillete de romero para perfumar su viaje al país de los muertos. Griegos y romanos lo consideraban símbolo de la regeneración. Los árabes lo suponían capaz de repeler las plagas y formaba parte de sus jardines. En el Renacimiento se utilizaba para elaborar la famosa agua de la reina de Hungría y también se quemaba en los hospitales franceses para combatir las epidemias.

M. TRÁNSITO LÓPEZ LUENGO
FARMACÉUTICA.

Hoy se emplea como planta digestiva y, por vía externa, como rubefaciente. Sin embargo, hay estudios que demuestran otras propiedades terapéuticas que pueden resultar interesantes.

Descripción y hábitat

Este subarbusto perfumado pertenece a la familia de las labiadas (Labiateae). Puede medir de 50 a 150 cm de altura y es perenne, frondoso y muy ramificado.

Los principios activos se concentran en las hojas y, a veces, en la sumidad florida. Las primeras son opuestas, coriáceas y estrechamente lineares. Pueden llegar a medir hasta 3 cm de largo y 4 mm de ancho, y sus márgenes enteros enrollados hacia abajo hacen que parezcan casi cilíndricas. La cara superior de las hojas jóvenes es pelosa y de color verde intenso —las hojas adultas son glabras—. Esta cara es rugosa y está surcada por el nervio medio, que está hendido. Este mismo nervio sobresale claramente en el envés, que está cubierto por un denso tomento blanco.

La floración dura casi todo el año y produce flores labiadas que se agrupan en inflorescencias densas, que se encuentran en las axilas de las hojas. La corola es azulada, rosa o blanca, con manchas violáceas en el interior y tienen dos estambres encorvados que están soldados a la corola y tienen un pequeño diente. Estas flores presentan dos labios bien marcados, el superior con dos lóbulos y el inferior con tres, de los cuales el intermedio es cóncavo y alargado. El fruto es una tetraquenio de color pardo.

Toda la planta desprende un fuerte y aromático olor, algo alcanforado. Su sabor característico también es aromático, pero áspero y algo picante.

Este arbusto, propio de zonas secas y áridas, es originario de la zona mediterránea, donde también se cultiva. De hecho, sus principales países productores son España, Marruecos y Túnez. La recolección se realiza entre los meses de abril a julio, y se conserva en cajas de cartón o bolsas de papel.

Composición química

Las hojas de romero contienen un 1,0-2,5% de aceite esencial que está constituido por monoterpenos como 1,8-cineol, alfa-pineno, alcanfor, alfa-terpineol, canfeno, borneol, acetato de bornilo, limoneno, linalol, mirceno, verbenona. También contiene sesquiterpenos como beta cariofileno. Sin embargo, la composición del aceite esencial de romero puede variar significativamente, en función de distintos factores como la parte de la planta recolectada, el grado de desarrollo de la planta en el momento de la recolección o la procedencia geográfica, entre otros. En el área mediterránea se distinguen principalmente dos tipos de esencias de romero: los tipos Marruecos y Túnez, que tienen un elevado contenido de 1,8-cineol, y el tipo español, con menor contenido en 1,8-cineol.

Las hojas de romero también contienen principios amargos, constituidos por diterpenos (picrosalvina, carnosol, isorosmanol, rosmadial, rosmaridifenol, rosmariquinona) y triterpenos (ácidos oleanólico y ursólico, y sus 3-acetil-ésteres). Asimismo, en su composición se encuentran flavonoides (cirsimarina, diosmina, hesperidina, homoplantiginina, fegopolina, nepetina y nepitrina) y polifenoles (ácido rosmarínico, ácido clorogénico, ácido cafeico y ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico).

Actividad farmacológica

El romero es carminativo, digestivo y antiespasmódico, y tiene propiedades coleréticas, colagogas y hepatoprotectoras. El efecto favorable que ejerce en la digestión se produce al actuar sobre varios niveles. En primer lugar, estimula la producción de los jugos gastrointestinales. Además relaja el músculo liso gastrointestinal, elimina posibles espasmos y favorece las secreciones. Al relajar las cardias, tiene un efecto carminativo y colagogo, gracias a la relajación del esfínter de Oddi.

La planta ejerce también un efecto diurético, antiinflamatorio, antiulcerogénico y antioxidante. Aunque en la literatura científica no se han descrito ensayos clínicos sobre estas propiedades farmacológicas, sí que se han demostrado mediante ensayos in vivo e in vitro. Su actividad colagoga, colerética y protectora hepática, así como su efecto diurético se ha observado en ratas y cobayas. Algunos ensayos farmacológicos han permitido asimismo demostrar que el aceite esencial, algunos extractos y varios de sus componentes aislados, relajan las musculaturas lisas traqueales, intestinales y vasculares de distintos animales de experimentación. Y aunque el mecanismo de acción no está del todo aclarado, algunos autores consideran que se debe a una acción antagonista del calcio, sobre todo en el caso de los efectos relajantes del aceite esencial sobre la musculatura lisa traqueal.

En cuanto a la actividad antiinflamatoria de los principios activos del romero, se ha comprobado en animales de experimentación que el ácido rosmarínico incrementa la producción de prostaglandina E2 y reduce la producción de leucotrieno B4 en leucocitos polimorfonucleares humanos. Asimismo se ha observado que este ácido fenólico inhibe el sistema del complemento. Por esta razón su uso podría ser útil en el tratamiento o la prevención de diversas afecciones inflamatorias. También se ha demostrado en ratas que el extracto hidroalcohólico de la planta tiene una actividad antiulcerosa, efecto que algunos investigadores atribuyen a los componentes antioxidantes que contiene.

Los estudios sobre la actividad farmacológica de los componentes del romero que se están llevando a cabo en la actualidad se dirigen mayoritariamente hacia los diterpenos (especialmente el rosmanol), por el gran interés que suscitan sus propiedades antioxidantes.

De hecho, si se tiene en cuenta que los diterpenos que contiene el romero se biosintetizan en las plantas, como respuesta al estrés oxidativo, para ejercer un efecto protector de las membranas celulares de los vegetales, no es de extrañar que ejerzan un potente efecto antioxidante y captador de radicales libres. De todos modos, se ha comprobado que tanto estos componentes aislados como los extractos de la droga poseen esta actividad. Además, se ha observado que inhiben la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y el envejecimiento de la piel causado por fenómenos de oxidación.

Algunos trabajos recientes indican que el carnosol promueve la síntesis de un factor de crecimiento neuronal, imprescindible para el crecimiento y mantenimiento del tejido nervioso.

Finalmente, la esencia de la planta tiene propiedades antibacterianas, antisépticas, fungicidas y balsámicas. Es por este efecto balsámico por lo que se suele emplear para combatir afecciones respiratorias. A su vez, tiene un efecto rubefaciente y cicatrizante.

Indicaciones

La Comisión E del Ministerio de Sanidad alemán ha aprobado el uso por vía interna del romero para combatir la dispepsia y sus síntomas asociados. Así, la planta se puede emplear como carminativo y estomacal en caso de experimentar trastornos digestivos, flatulencias y sensación de saciedad, así como para estimular las secreciones gástricas y el apetito en casos de astenia, en especial de adultos jóvenes. También se utiliza como colerético y colagogo (de acción suave).

Respecto a su uso externo, el romero irrita la piel y causa una estimulación que aumenta el riego sanguíneo en la zona de aplicación. Por este motivo, la Administración alemana recomienda su empleo tópico en afecciones reumáticas y problemas circulatorios. En nuestro país se suele aplicar por vía tópica la esencia de romero en forma de aceites dérmicos, pomadas o simplemente alcohol de romero, para realizar fricciones de efecto analgésico y aliviar reumatismos musculares y articulares. Se utiliza asimismo en infusión o decocción para preparar baños de acción hiperemizante y estimulante.

El romero se ha considerado tradicionalmente como un tónico general que favorece la circulación sanguínea, por lo que se emplea en casos de disminución de la irrigación periférica e hipotensión. Suele utilizarse también en casos de estrés, e incluso de depresión leve, gracias al efecto tonificante del sistema nervioso que se le atribuye. Gracias a sus propiedades emenagogas, se utiliza en casos de amenorrea, oligomenorrea y dismenorrea.

Para uso externo, la medicina popular aplica la decocción de la planta en compresas para la cicatrización de heridas y para tratar los eccemas. Esta misma decocción se utiliza como antiparasitario. A la esencia de romero se le atribuyen propiedades estimulantes del crecimiento del cabello, por lo que interviene en la formulación de tónicos capilares.

Por otro lado, el romero se utiliza como conservante y antioxidante natural en la industria de la alimentación. Esta acción, particularmente potente, se atribuye a la presencia de rosmanol, carnosol y otros diterpenos, con demostradas propiedades antioxidantes, si bien el ácido rosmarínico puede contribuir a tal acción. La planta se utiliza igualmente como condimento de alimentos y como ingrediente en la fabricación de licores, así como en la fabricación de jabones, desodorantes, cosméticos, perfumes, etc.

Modo de empleo

El romero es una droga muy difundida en España, donde se utiliza tanto en formas clásicas de infusión como en formas predosificadas de polvo obtenidas por criomolienda, a las que se da la forma farmacéutica de comprimidos o cápsulas. Es muy frecuente que forme parte de preparados digestivos o destinados a combatir afecciones hepatobiliares, así como de algunas mezclas para afecciones respiratorias, útiles para la preparación de vahos.

También es muy habitual el uso de la tintura de la planta, el extracto fluido o seco o la esencia. Esta última, asociada a otros aceites esenciales, forma parte de diversas especialidades farmacéuticas como linimentos, pomadas o geles para tratar dolores musculares y articulares, así como de preparados inhalatorios para afecciones respiratorias.

La esencia sola se utiliza también para preparar el alcohol de romero, con el que se realizan fricciones en zonas doloridas.

Aunque la probabilidad de presentar una intoxicación por el consumo de infusiones de romero es muy baja, una sobredosis podría derivar en un cuadro caracterizado por espasmo abdominal, vómitos, gastroenteritis, hemorragia uterina e irritación renal

Efectos secundarios y contraindicaciones

Se considera que el principio activo del romero carece de toxicidad; sin embargo, las personas especialmente sensibles pueden experimentar reacciones alérgicas, especialmente dermatitis por contacto. Asimismo, no es recomendable que las personas con cálculos biliares recurran a esta droga sin consultar previamente con un médico. Esto es debido a que cuando existe litiasis biliar, un aumento del drenaje de la vesícula biliar puede ir acompañado de una obstrucción de los conductos biliares.

Finalmente, aunque la probabilidad de presentar una intoxicación por el consumo de infusiones de romero es muy baja, una sobredosis podría derivar en un cuadro caracterizado por espasmo abdominal, vómitos, gastroenteritis, hemorragia uterina e irritación renal.

En cuanto al uso del aceite esencial, en concentraciones elevadas puede ser tóxico para el sistema nervioso central y provocar convulsiones. Por este motivo, no se recomienda su uso durante períodos de tiempo prolongados o a dosis mayores a las recomendadas y se debe tener especial cuidado cuando se usa en niños. Por vía tópica, la esencia de romero puede causar dermatitis y eritema en personas hipersensibles.

El romero no debe usarse en el transcurso del embarazo, ya que existe la posibilidad de que induzca un aborto espontáneo por su posible efecto estrogénico. Tampoco debe emplearse durante la lactancia. ■

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Las dosis diarias recomendadas por vía interna son:

- **En infusión:** 2-4 g de la droga al día. Se prepara echando 150 ml de agua hirviendo a la droga finamente cortada. Se deja infundir 10-15 min y se filtra. Se pueden tomar hasta 3 tazas al día, preferiblemente después de las comidas.
- **En extracto fluido:** 30 gotas, 3 veces al día.
- **En esencia:** 3-4 gotas, 3 veces al día, en un terrón de azúcar.
- **En extracto seco nebulizado:** de 0,3 a 2 g al día.

Para uso externo se recomienda:

- **Baño:** es la forma tradicional, y una de las más eficaces, de emplear el romero. Tiene un efecto tónico y estimulante. Se prepara hirviendo brevemente 50 g de droga en un litro de agua; a continuación se deja en infusión en un recipiente tapado durante 15-30 min, se filtra y, finalmente, se añade el filtrado al agua destinada al baño. Estos baños no son aconsejables por la noche, ya que podrían dificultar el sueño. También deben evitarse cuando existen grandes heridas, problemas circulatorios graves o hipertensión.
- **La decocción:** se prepara con 30-40 g por litro de agua, se deja hervir durante 10 min y se filtra. Se puede aplicar en forma de compresas o fomentos sobre heridas o las zonas doloridas por reumatismo, así como en fricciones sobre el cuero cabelludo.
- **Alcohol de romero:** se prepara con la esencia disuelta al 5% en alcohol. Se aplica en fricciones.
- **Vino de romero:** se dejan macerar 20 g de droga en un litro de vino durante 5 días, agitando de vez en cuando.

Bibliografía general

Arteche A, Vanaclocha B, Güenechea JI. Fitoterapia (3.ª edición). Vademécum de prescripción. Plantas medicinales. Barcelona: Masson; 1998.

Bruneton J. Farmacognosia. Fitoquímica. Plantas Medicinales. 2.ª ed. Ed. Acribia. 2001.

Cañigueral S, Vila R, Wichtl M. Plantas medicinales y drogas vegetales para infusión y tisanas. Milán: OEMF Internacional; 1998.

Carbonel F. Naturalmente esencial. Introducción a la aromaterapia. Barcelona: Martorell; 1998.

Catálogo de plantas medicinales. Madrid: Consejo General de Colegios oficiales de Farmacéuticos, 2006.

El romero. Panorama Actual Medicamento 2004; 28(277):897-900.

Font i Quer P. Plantas Medicinales. El Dioscórides Renovado. Barcelona: Labor; 1992.

Kuklinsi C. Farmacognosia. Barcelona: Omega, 2000.

Peris JB, Stübing G, Vanaclocha B. Fitoterapia aplicada. Valencia: MICOF Valencia; 1995.