



# PROBLEMAS DIGESTIVOS COMUNES

## ALIVIO FITOTERAPÉUTICO

*Plantas con acción terapéutica digestiva, eupéptica, carminativa o estimulante del apetito: la fitoterapia cuenta con recursos para hacer frente con éxito a muchos de los problemas digestivos más comunes. Por ello deben ser tenidas muy en cuenta cuando el paciente refiere alguna de estas alteraciones en el mostrador de la farmacia y pide consejo.*

**M. TRÁNSITO LÓPEZ LUENGO**  
Farmacéutica.

**E**l sistema digestivo es un conducto muscular, recubierto por una mucosa, que se extiende desde la boca hasta el ano y que muestra a diferentes niveles una serie de estructuras accesorias –dentales, glandulares y musculares– adaptadas para la ingestión, masticación, transporte, digestión y absorción de alimentos, así como para la eliminación de los residuos no absorbidos. Este sistema está formado por la boca, la faringe, el esófago, el estómago y el intestino. También existen otros órganos íntimamente relacionados con él, como el páncreas, el hígado y la vesícula biliar.

Son muchos los tipos de trastornos que pueden afectar a ese sistema: desde alteraciones leves a enfermedades graves. Por ejemplo, algunas afecciones, como la indigestión, la acidez o una diarrea ligera, son alteraciones muy comunes, leves y fáciles de tratar; incluso, en muchas ocasiones, mejoran por sí mismas. En cambio, trastornos como el síndrome de colon irritable o la enfermedad inflamatoria intestinal persisten durante mucho tiempo y son de difícil tratamiento. Por otro lado, enfermedades como el cáncer gástrico o el de colon, aunque tienen tratamiento, revisten gravedad.

Dentro de las alteraciones que puede presentar el sistema digestivo, la dispepsia funcional, aunque leve, es una de las afecciones digestivas más comunes en los países occidentales. No obstante, a pesar de su frecuencia todavía no se dispone de un tratamiento farmacológico efectivo al cien por cien en todos los casos. La fitoterapia, no obstante, ofrece un abordaje alternativo eficaz y seguro capaz de mejorar la sintomatología más frecuente.

## DISPEPSIA FUNCIONAL

Actualmente el término dispepsia se refiere a cualquier dolor o molestia localizados en la parte central del abdomen superior. Esta sintomatología coincide con lo que comúnmente se conoce como indigestión. Además de dolor en la parte alta del abdomen, puede presentarse distensión o hinchazón abdominal, acidez, meteorismo, náuseas o vómitos e incluso saciedad precoz, sobre todo tras la ingesta de alimentos, aunque los síntomas no siempre están relacionados con ésta.

Se diferencia entre dispepsia orgánica, cuando existe una causa orgánica identificada, y dispepsia no orgánica o funcional, cuando no existe causa conocida. Esta última es muy común y aunque suele ser un trastorno digestivo crónico y recidivante (se suelen alternar fases sin síntomas y otras en las que éstos reaparecen) tiene carácter leve.

Aún no se conocen con certeza las causas que pueden producir una dispepsia funcional, aunque se relaciona con ciertas alteraciones psicológicas, anomalías de la motilidad gastroduodenal y con una anormal percepción visceral gástrica. También se ha pensado en la *Helicobacter pylori*, bacteria responsable de la úlcera gástrica y de la gastritis, pero aunque en algunos dispepticos se ha detectado infección por esta bacteria, su erradicación no ha supuesto una mejora significativa en los síntomas.

En cuanto al diagnóstico, éste se ha de realizar por exclusión. Es decir, primero se ha de descartar la posible existen-

cia de alteraciones estructurales, enfermedades metabólicas o trastornos inducidos por el alcohol o fármacos, mediante la historia clínica del paciente y una gastroduodenoscopia. Una vez excluidas las posibles causas orgánicas se diagnostica el síndrome de dispepsia funcional.

En los países occidentales, la dispepsia funcional constituye uno de los problemas de salud con mayor prevalencia (se estima que está próxima al 20%) y afecta preferentemente a adultos, tanto varones como mujeres, a partir de los 40 años.

## TRATAMIENTO FITOTERAPÉUTICO

Como todavía no se dispone de un tratamiento único y 100% eficaz, las diversas terapias farmacológicas (fármacos procinéticos, antisecretores ácidos y protectores de la mucosa) empleadas para tratar la dispepsia funcional tienen como objetivo combatir los síntomas predominantes, por lo que han de ser individualizadas para cada paciente. En este sentido, la fitoterapia constituye una alternativa terapéutica eficaz, segura y relativamente rápida. Las plantas medicinales más frecuentemente empleadas para tratar la sintomatología de la dispepsia funcional son las que tienen actividad digestiva, eupéptica y carminativa.

## PLANTAS DIGESTIVAS Y EUPÉPTICAS

En este grupo se incluyen todas aquellas plantas que favorecen el proceso digestivo, bien porque contienen enzimas proteolíticas como la papaya o la piña, capaces de desdoblar las proteínas, o bien porque contienen aceites esenciales y otros principios activos capaces de estimular las secre-



*Carica papaya L.*

MARCO SCHMIDT

ciones digestivas, como la manzanilla común o la mejorana, entre otras.

### **Papaya (*Carica papaya L.*)**

La droga está constituida por el látex obtenido de los frutos y debe su acción digestiva a su contenido de enzimas proteolíticas como la papaína o la quimopapaína A y B, entre otras. Además contiene azúcares sencillos y oligosacáridos, vitaminas y glucosinolatos.

Además de favorecer la digestión por la acción de sus enzimas, tiene efecto cicatrizante, vermífugo y analgésico. Asimismo, recientemente se han hecho estudios que demuestran su actividad inmunoestimulante.

## A LAS DOSIS RECOMENDADAS, LA MANZANILLA SE CONSIDERA SEGURA, PERO EN TRATAMIENTOS PROLONGADOS O DOSIS MUY ELEVADAS PUEDE PRODUCIR IRRITACIONES DIGESTIVAS O VÓMITOS

Aunque la papaya no tiene ninguna indicación aprobada por la Comisión E del Ministerio de Sanidad alemán, frecuentemente se utiliza en el tratamiento de dispepsias, úlcera péptica, gastritis e insuficiencia pancreática exocrina. La medicina popular también la utiliza para tratar infecciones parasitarias intestinales.

Lo más frecuente es utilizar la droga pulverizada, en cápsulas, aunque la papaína también se encuentra formando parte de diversas especialidades farmacéuticas.

A las dosis terapéuticas recomendadas, es una droga segura aunque no debe usarse durante el embarazo debido a la posibi-

lidad de inducción de abortos espontáneos o a la aparición de efectos teratógenos.

### **Manzanilla (*Matricaria chamomilla L.*)**

En este caso la droga está constituida por las inflorescencias recolectadas en el momento de la floración. Contiene hasta un 1% de aceite esencial, flavonoides (luteolina, quercitrina, rutina, etc.), lactonas sesquiterpénicas, mucílagos, hidroxicumarinas, ácidos fenólicos y taninos.

De la manzanilla destaca su actividad sobre el proceso digestivo: aumenta la producción de jugos gastrointestinales, relaja la musculatura lisa, reduce la actividad proteolítica de la pepsina y ejerce un efecto protector frente a la posible formación de úlcera péptica por la acción de ácido acetilsalicílico. Por otro lado, el aceite esencial ejerce un potente efecto antiinflamatorio, así como un ligero efecto sedante.

Según las monografías de la ESCOP y la Comisión E, esta droga está indicada en el tratamiento sintomático de las dispepsias, tos

improductiva, bronquitis, resfriado común y fiebre, por vía interna. Por vía tópica, también se indica para tratar dermatitis, conjuntivitis, quemaduras, estomatitis y faringitis. Además, tradicionalmente se emplea como sedante suave en casos de ansiedad e insomnio.

Lo más frecuente es utilizarla en infusiones, aunque también se encuentra en tinturas, extracto fluido y aceite esencial. Éste último preferentemente para usos externos.

Aunque a las dosis recomendadas se considera una droga segura, carente de toxicidad, en tratamientos prolongados o en dosis muy elevadas puede causar irritaciones digestivas o vómitos. El aceite esencial no se debe administrar durante un período prolongado de tiempo o a dosis mayores a las recomendadas debido a su posible neurotoxicidad. Tampoco se ha de aplicar tópicamente a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias, asma o con hipersensibilidad conocida al aceite.

La manzanilla puede potenciar el efecto farmacológico de la heparina, anticoagulantes orales y antiagregantes plaquetarios, así como el efecto depresor del sistema nervioso central de benzodiazepinas, antihistamínicos H<sub>1</sub> y alcohol.

### **PLANTAS CARMINATIVAS**

Uno de los síntomas más comunes de la dispepsia es la distensión abdominal y la aerofagia. En estos casos está indicado el uso de plantas carminativas, que tienen en común su riqueza en aceite esencial de composición variada, aunque destaca la presencia de anetol (anis estrellado, hinojo, anís verde), aldehído cumínico (comino) o carvona (comino de prado). Entre otros efectos, estos aceites esenciales tienen actividad espasmolítica capaz de causar la relajación de la musculatura lisa del cardíaco. En consecuencia, todos estos aceites favorecen la expulsión de gases.



*Matricaria chamomilla L.*



*Foeniculum vulgare* Mill.

Dentro de este grupo terapéutico se encuentran plantas tan comunes como el hinojo (véase recuadro), el anís verde, el anís estrellado o el comino. Todas ellas son drogas seguras, eficaces y prácticamente carecen de efectos indeseables, siempre que se utilicen adecuadamente y a las dosis terapéuticas recomendadas.

#### **Hinojo (*Foeniculum vulgare* Mill.)**

En los frutos del hinojo (*Foeniculum vulgare* Mill.), además de aceite esencial, se encuentran otros principios activos como flavonoides, piranocumarinas y trazas de hidroxycumarinas y furanocumarinas. Esta droga destaca por su capacidad para equilibrar las funciones del sistema digestivo, ya que además de favorecer la eliminación de gases, aumenta la producción de los jugos gastrointestinales, con lo que estimula la digestión. Su eficacia y seguridad ha quedado bien demostrada por el amplio uso tradicional como carminativo con el que cuenta.

Asimismo, el hinojo tiene efecto antiséptico y expectorante, debido a que algunos de sus principios activos (anetol y fenchona) han demostrado aumentar las secreciones bronquioalveolares, además de estimular la actividad de los cilios bronquiales. Su uso está indicado en dispepsias, tos improductiva y bronquitis, todas ellas aprobadas por la Comisión E del Ministerio de Sanidad alemán. Además, tradicionalmente se ha utilizado y se sigue haciendo para el tratamiento de la aerofagia. Asimismo es frecuente su empleo para aliviar las molestias espásticas intestinales y los cólicos de niños pequeños y lactantes. Se usa la droga pulverizada, en cápsulas o comprimidos, en extracto fluido o seco, en tinturas, en jarabes y en aceite esencial. También forma parte de numerosas mezclas para infusión, principalmente digestivas, carminativas y laxantes, y de algunos preparados expectorantes. Sin embargo, esta planta sola para infusión no es recomendable, ya que el fruto sin triturar no es eficaz y, si está triturado en filtros, pierde muy rápidamente su actividad.

El hinojo presenta un perfil de seguridad muy amplio y a las dosis terapéuticas casi carece de reacciones adversas. Sin embargo, no se recomienda el uso del aceite esencial durante un período de más de dos semanas o a dosis mayores a las recomendadas, ya que es neurotóxico y convulsivante. Por este motivo, se deben extremar las precauciones en niños pequeños y no sobrepasar las dosis diarias recomendadas.

#### **PLANTAS MEDICINALES ESTIMULANTES DEL APETITO**

Otra alternativa en el tratamiento fitoterapéutico de la dispepsia es el uso de plantas estimulantes del apetito. Estas drogas contienen sustancias amargas capaces de estimular las papilas gustativas de la mucosa bucal, las cuales por un efecto reflejo aumentan la secreción de los jugos gastrointestinales, la motilidad gástrica y el vaciado estomacal. En consecuencia, favorecen la digestión.

El uso de este tipo de plantas medicinales está indicado para tratar la falta de apetito y las dispepsias. Entre las más utilizadas de este grupo destaca la raíz de genciana (*Gentiana lutea* L.). **Of**

## **MEDIDAS HIGIENICODIETÉTICAS PARA EL ALIVIO DE LA DISPEPSIA FUNCIONAL**

En ocasiones, el tratamiento de la dispepsia funcional no es eficaz y cuesta encontrar alivio. Sin embargo, hay algunas pautas que, sin garantizar una solución total al problema, sí pueden contribuir a reducir su sintomatología:

- Mantener un horario regular para las comidas. Comer con tranquilidad, lentamente y masticar bien los alimentos.
- Mantener una posición erecta para comer.
- Comer con frecuencia y en pequeñas cantidades.
- Evitar las situaciones de estrés y agitación, ya que la sintomatología de la dispepsia puede exacerbarse en este estado.
- Suprimir el tabaco y las bebidas alcohólicas. A veces, también el café (no siempre es bien tolerado).

- Evitar el consumo de bebidas carbonatadas, alimentos excesivamente grasos, así como los picantes, las especias y el exceso de fibra.
- Limitar el consumo de chicles, ya que pueden causar una ingestión excesiva de aire (aerofagia).
- No realizar ejercicio físico ni antes ni después de las comidas.
- No acostarse inmediatamente después de haber cenado.
- En la medida de lo posible, evitar el uso de antiinflamatorios no esteroideos (AINE) y otros fármacos gastrolesivos. En caso de necesidad, previa consulta con el médico especialista, administrarlos conjuntamente con un protector de la mucosa gástrica.
- La psicoterapia de apoyo ofrece efectos beneficiosos prolongados en el tratamiento de este tipo de trastorno.