

Hay plantas que actúan de modo parecido a los medicamentos que se recetan como tranquilizantes. ¿Son un buen sustitutivo? Es cierto que no tienen los efectos secundarios de los fármacos, pero también presentan contraindicaciones. Los expertos las detallan

RELAJANTES NATURALES

Texto Jordi Jarque

Hay momentos para todo, tanto para la calma como para la actividad. Pero cuando el nerviosismo se instala o se acrecienta, más de uno contempla la posibilidad de ingerir algún tipo de tranquilizante. Y por los datos que maneja el Ministerio de Sanidad el consumo de este tipo de medicamentos no para de aumentar (del 5,1% en el 2005, al 11,4% de la población en el 2011) y con ello los riesgos asociados a su ingesta. Siendo así no es extraño que haya personas que busquen productos naturales con la convicción de que no hay consecuencias por su consumo, cosa que tampoco es del todo exacta. En cualquier caso, cada vez hay más personas que optan por tomarlos, así como por nutrirse de alimentos de efectos relajantes (véase texto adjunto).

“Una de cada cinco personas toma plantas medicinales para tratar o prevenir algún trastorno de la salud. La tendencia al uso de preparados farmacéuticos de origen natural va en aumento debido al mejor conocimiento de su eficacia y seguridad”, asegura Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia. Esta experta explica que hay alternativas naturales a los ansiolíticos, pero aclara que deben estar supervisados por un experto. Francisco Javier Carod Artal, neurólogo del hospital Miguel Servet (Zaragoza) y consultor del hospital público Highland Raigmore (Inverness, Reino Unido), advierte de la toxicidad que puede provocar la ingestión no controlada de algunas plantas tranquilizantes con propiedades alucinógenas como el opio, el cannabis, la ayahuasca. Contienen principios activos (algunos de ellos presentes también en ciertos alimentos) sometidos a estudios y ensayos desde hace años. O el caso de una planta conocida como kava, usada como potente relajante, y que el organismo de control de los medicamentos en el Reino Unido advierte sobre su ingesta porque se han documentado casos de trastornos hepáticos relacionados con el consumo de esta planta. La ingesta durante uno a tres meses de kava ha obligado a algunos pacientes a someterse a un trasplante de hígado. Hay países que han prohibido su comercialización, como recuerda también la farmacéutica Meritxell Martí.

Sin duda esto no significa que no puedan tomarse productos naturales. “Hay plantas eficaces y seguras sin los efectos secundarios que presentan los fárma-





cos hipnóticos de síntesis”, asegura María Tránsito López, farmacéutica, técnica en nutrición y experta en fitoterapia. Aquí se recogen las plantas que los expertos incluyen en la categoría de tranquilizantes naturales. Pero también advierten de la necesidad de consultarlos a un profesional porque también pueden tener sus contraindicaciones.



Valeriana Concha Navarro comenta que esta planta (también conocida como hierba de los gatos porque exhala un olor desagradable pero atractivo para estos animales) es una de las que más estudios clínicos publicados demuestran su eficacia. “Su efecto ansiolítico ha sido demostrado en numerosas ocasiones, siendo interesante para conseguir un estado de relajación y favorecer el sueño en personas que padecen insomnio. Otras líneas de investigación están abiertas para determinar otras posibles actividades de los activos presentes en la raíz de valeriana”. Tiene una acción sedativa sobre el sistema nervioso central, por lo que se utiliza como tranquilizante suave en casos de nerviosismo generalizado, intranquilidad, insomnio y en estados de ansiedad y tensión. María Tránsito López añade que la raíz de valeriana también presenta una actividad fuertemente antiespasmódica en la musculatura lisa, por lo que se administra en casos de dolores gastrointestinales de origen nervioso. En cuanto a las precauciones, esta experta indica que carece de toxicidad a dosis razonables. “Sin embargo, su uso prolongado crea dependencia, especialmente en casos de automedicación, debiendo por tanto prescribirse en tratamientos discontinuos. Además, está contraindicada en el embarazo y lactancia”. Tampoco es recomendable en el caso de que se quisiera combinar con la ingesta de barbitúricos (un tipo de fármaco sedante), benzodiazepinas (medicamentos psicotrópicos), antihistamínicos H1 (fármaco para reducir los efectos de las alergias) y alcohol. Por otra parte, si se toma demasiada valeriana, puede llegar a producir ligeras flatulencias y molestias gastrointestinales.



Amapola de California Es una planta con propiedades hipnótico-relajantes, muy utilizada para combatir el insomnio en niños y ancianos porque posee una acción suave y persistente sin provocar estados de depresión, detalla María Tránsito López. En el mercado se suele encontrar asociada a otras plantas tranquilizantes en el caso de tener que tratar el insomnio. Concha Navarro también recuerda que ayuda a reducir la ansiedad leve y contribuye a

TAMBIÉN CON LOS ALIMENTOS

Vistas las precauciones que tener presente en relación a la toma de plantas tranquilizantes, los expertos recuerdan que en los alimentos también se encuentran sustancias que ayudan a relajar o equilibrar el sistema nervioso. **María**

Amaya Aleixandre De Artiñano, directora del equipo de investigación del departamento de Farmacología de la facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid subraya que hay varios nutrientes relajantes.

Entre ellos destaca los péptidos opioides, el magnesio, el triptófano y algunas vitaminas del complejo B. En cuanto a los péptidos opioides hay dos grupos principales de alimentos ricos en estas sustancias. Sobre todo se encuentran en el trigo y en la leche. En este último caso, en la leche materna se detectan trazas de morfina, de ahí tanto el efecto relajante que produce en el bebé, como el fomento del vínculo entre madre y lactante. En cuanto al magnesio es un tranquilizante natural que ayuda a mantener el sistema nervioso compensado. Se puede encontrar en cantidades significativas en frutos secos como las almendras, las avellanas, los pistachos y las nueces; en cereales como el trigo y el arroz, y también en legumbres como los garbanzos, las lentejas, las alubias o la soja. Y el triptófano es un aminoácido necesario para regular la segregación de serotonina y melatonina, asociadas a la inducción del sueño y al relajamiento. Está presente de forma significativa en el pollo, los plátanos y las fresas, los huevos, dátiles, cacahuetes, el chocolate, cereales integrales... Y las vitaminas del complejo B desempeñan un papel importante en el alivio del estrés. Contienen tiamina, riboflavina y niacina, útiles para sobrellevar el estrés físico. Sobre todo las B1 y B6, presentes en el germen de trigo y la cerveza.

► controlar el nerviosismo excesivo, así como la irritabilidad y estados de estrés. También se utiliza para calmar la tos y las irritaciones de garganta, que en ocasiones pueden estar asociadas a la tensión nerviosa. Además puede ser útil para aliviar jaquecas y calambres musculares, y se considera un buen apoyo para evitar o reducir la hipertensión. La amapola de California carece de toxicidad y no presenta riesgos de crear dependencia. Pero por la falta de evidencia científica disponible no se recomienda su consumo en mujeres embarazadas y en lactantes. También se aconseja precaución en el caso de estar consumiendo antidepressivos porque puede interactuar en los inhibidores de recaptación de serotonina (la hormona asociada al bienestar). Como también puede tener efectos hipotensores (disminuye la presión arterial) se aconseja precaución en pacientes con trastornos en la tensión y a quienes ingieren medicamentos que alteren la presión arterial. Por ello mismo está totalmente contraindicada en casos de glaucoma (presión excesiva en la parte interior del ojo).



Pasiflora También conocida como pasionaria o flor de la pasión. Pero más que fomentar la pasión o exaltación, proporciona un efecto relajante, hasta el punto de que hay quien lo considera tan eficaz como el valium pero sin los efectos secundarios de este último. Disminuye la ansiedad y está indicada como tranquilizante, especialmente en caso de insomnio, palpitaciones y trastornos nerviosos, sobre todo a los niños por su moderada actividad, como señala María Tránsito López. Pero, ojo con la edad, porque algunos expertos advierten que no es recomendable suministrarla a niños menores de dos años. También está contraindicado durante el embarazo y la lactancia. Los expertos aclaran que, en cualquier caso, en cantidades controladas por un experto carece de toxicidad. Con todo es necesario tener presente que en dosis elevadas puede ocasionar náuseas y vómitos. La pasiflora puede aumentar el efecto del pentobarbital, un medicamento usado para los desequilibrios del sueño y en el caso de sufrir convulsiones.



Lúpulo Como recuerda la farmacéutica María José Alonso, es una planta indicada en los trastornos nerviosos relacionados con la menopausia, pero por su incidencia en los estrógenos (hormonas sexuales femeninas), “se debería consultar al médico o farmacéutico si se toman otros tratamientos”. María Tránsito López aclara que el lúpulo presenta una “acción hipnótica-sedante y depresora del sistema nervioso” por lo que se utiliza en el caso de malestar

asociado a estados de ansiedad e intranquilidad, hiperexcitabilidad e insomnio de origen nervioso. También advierte que está contraindicado durante el embarazo, la lactancia o si se padece hiperestrogenia (niveles demasiado altos de estrógenos).



Tila Gema Benítez, bióloga experta en dietética naturista, asegura que la tila ayuda a relajar la tensión nerviosa y el insomnio. Su acción polivalente es ideal también como relajante muscular. No sólo actúa sobre el sistema nervioso sino también sobre el hígado aumentando su función desintoxicante, fundamental para una buena relajación muscular y nerviosa. Está indicada para los estados de angustia, ansiedad y excitación, así como para aquellos síntomas derivados de la alteración del sistema nervioso. No debe tomarse conjuntamente con fármacos anticoagulantes o en pacientes con trastornos en la coagulación de la sangre, ni consumirlo durante más de treinta días consecutivos. Sin embargo, un exceso de tila puede provocar un efecto contrario de taquicardia o insomnio, asegura Meritxell Martí.



Manzanilla Es una de las pocas plantas que pueden suministrarse a un bebé. Por su acción tranquilizante suave y su efecto antiespasmódico, se utiliza para aliviar al recién nacido del cólico del lactante, así como en los casos de trastornos digestivos de origen nervioso. El componente activo es la apigenina, flavonoide que ayuda a relajar los dolores abdominales.



Espino albar Tiene un poder tranquilizante mayor que el de la valeriana y la tila. En ocasiones se combina con la propia valeriana y la pasiflora para potenciar sus efectos sin provocar descompensaciones. Es una planta que se utiliza para el estrés, la ansiedad y otros trastornos nerviosos, así como los relacionados con el sistema cardiovascular. Por eso mismo hay que tomar precauciones. Dado que sus principios activos son la base de numerosos fármacos utilizados en el tratamiento de patologías cardíacas, no se deben sobrepasar las dosis recomendadas. Con hipertensión arterial, sólo consumir bajo supervisión médica. Su ingesta durante largos periodos o dosis altas puede causar toxicidad hepática y problemas respiratorios y cardíacos. ■

UNA DE LAS POCAS PLANTAS QUE PUEDE INGERIR UN BEBÉ ES LA MANZANILLA

EL LÚPULO SE TOMA EN TRASTORNOS NERVIOSOS ASOCIADOS A LA MENOPAUSIA