

Jengibre

Aliado digestivo y antiinflamatorio

Su raíz es un efectivo tratamiento frente a las náuseas producidas por mareos, malas digestiones o quimioterapia. Actúa contra las infecciones del tracto respiratorio y previene patologías cardiovasculares. Su consumo interfiere en terapias anticoagulantes



BEATRIZ MUÑOZ • MADRID

El jengibre encabeza la lista de plantas que han sabido hacerse un hueco en la cocina. Más propia de la medicina tradicional asiática desde hace más de dos mil años, su irrupción en Occidente cuenta con el aval científico suficiente como para incluirla, no sólo en la dieta habitual sino también para prevenir diferentes enfermedades. En este sentido, el doctor Guillermo Benítez Cruz, profesor del departamento de Farmacia y Biotecnología de la Universidad Europea de Madrid explica que «Actualmente, en Europa se considera un aplanza oficial en muchos países cuyo uso aparece reglado en distintas formas farmacopeas. Es un planta de la que se conoce bastante bien sus compuestos químicos y actividades principales». Desde el punto de vista nutricional contiene «aminoácidos, minerales (boro, cromo, cobalto, manganeso, fósforo, silicio, zinc), vitamina C, flavonoides, Ácido oxálico, fibra e hidratos de carbono (50 por ciento) y aceites esenciales», sostiene la doctora Laura Coloma,

licenciada en Medicina y Cirugía y especializada en Medicina Natural.

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) a través de su página web oncosaludable.es dedica un apartado a los usos más habituales del jengibre. En concreto, «la raíz de jengibre es un efectivo tratamiento antiemético, contra las náuseas causadas por mareos, malas digestiones o quimioterapia. El tallo es uno de los estimulantes digestivos más potentes porque favorece la secreción de jugos gástricos, mejora los síntomas del reflujo gastroesofágico, favorece la evacuación gástrica y elimina la pesantez posterior a una comida copiosa. Se utiliza para tratar alteraciones del tubo digestivo como la diarrea, el dolor tipo cólico, la falta de saliva, la inapetencia, las intoxicaciones alimentarias».

NIVEL TÓPICO

A nivel del aparato respiratorio y cardiovascular también está indicado su consumo. «Disminuye la fiebre, la tos, la inflamación respiratoria y las infecciones del tracto respiratorio y favorece la expectoración. Es un tónico cardiaco, favorece la circulación sanguínea, previene la arte-

CÓMO TOMARLO

⇒ **Fresco** (de 3 a 10 gramos al día). Se incluye en las ensaladas y verduras y tiene un sabor picante.

⇒ **Seco** (hasta 2 gramos al día). Se puede espolvorear sobre las verduras o sopas y también sobre cereales integrales hervidos o para hacer postres.

⇒ **Caramelizado**: Se usa para hacer postres, así como mezclado con una copa de cava.

⇒ En forma de **tés e infusiones**.

riosclerosis y otras enfermedades coronarias», recogen desde la SEOM. Pero todavía hay más. Coloma sostiene que «también se pueden poner cataplasmas de jengibre en el lugar del dolor articular o muscular». Precisamente, a nivel tópico se emplea, según Benítez, «contra inflamaciones osteoarticulares, contracturas y odontalgias. También es anticatarral y antitusígeno». Como otros usos la SEOM recoge «estimulante del sistema nervioso central y sistema nervioso autónomo; antioxidante con efecto antitumoral; ayuda a eliminar cálculos renales».

Para conocer la dosis recomendada, Benítez hace referencia al Vademecum de Fitoterapia que indica que «para adultos y niños mayores de 6 años es de 0.5 a 2 gramos/día de droga en polvo, en una sola toma o repartidos en varias tomas. Si bien para casos de dispepsia la dosis puede llegar a 4 gramos/día y tomarlo después de las comidas». Se comercializa, principalmente, en fresco, en polvo, en cápsulas y en extracto fluido.



FRENO AL DESARROLLO DE LA ARTROSIS

Un equipo del Instituto de Investigación de la Fundación Jiménez Díaz (IIS-FJD) y del servicio de Reumatología de este hospital madrileño ha identificado un compuesto derivado del jengibre, el 6-Shoagol (6-S), capaz de frenar los mecanismos que intervienen en el desarrollo y evolución de la artrosis. Una de las líneas de investigación se dedica al estudio de nuevos compuestos en este campo, sobre todo aquellos relacionados con la inhibición de las proteínas que alteran el metabolismo del condrocito. Un elevado porcentaje de los fármacos disponibles actualmente se obtuvieron a través de principios activos encontrados en plantas. «Partiendo de esta premisa, en la medicina tradicional asiática se ha venido empleando el jengibre como remedio para determinadas dolencias reumáticas, incluida la artrosis. De ahí que decidiéramos investigar si algunos de los princi-

pios activos del jengibre poseían actividad inhibitoria sobre los procesos inflamatorios y degradantes del cartílago articular», explica la doctora Raquel Largo Carazo, miembro del IIS-FJD y del Servicio de Reumatología de la FJD. Tal y como añade el también miembro del equipo investigador, el doctor Rodolfo Gómez, «la acción del 6-S presenta la capacidad de bloquear la activación de los receptores TLR4 evitando así la amplificación del proceso degradante». Además, continúa Gómez, «la acción del 6-S inhibiendo la actividad de la catepsina-K, principal proteasa ósea, sugiere que el 6-S contribuirá también a la recuperación del cartílago articular evitando el deterioro del hueso subcondral». Los resultados de los estudios in vivo e in vitro se han publicado en la revistas «Nature Rheumatology» y «Molecular Nutrition & Food Nutrition».

Pese a sus virtudes, esta raíz presenta algunas contraindicaciones. Para Coloma, «no se recomienda tomarlo en enfermedades graves del aparato digestivo como gastritis, enfermedad de Crohn, síndrome del intestino irritable y tampoco en insuficiencia renal, debido al potasio que contiene.

Por su parte, el aceite esencial «no se debe usar por vía interna en embarazo o lactancia y niños pequeños», advierte Benítez.

Incluso, su consumo puede tener interacciones con algunos fármacos o tratamientos. «Debido a que el jengibre presenta tanto actividad cardiotónica como antiplaquetaria, y actividad hipoglucémica, las dosis excesivas pueden interferir en terapias cardíacas, antidiabéticas o anticoagulantes. En estos casos debe usarse siempre con prescripción médica». Desde la SEOM recuerdan que «puede potenciar el sangrado en pacientes a tratamiento con anticoagulantes y/o antiagregantes como warfarina, heparina, aspirina, clopidogrel, antiinflamatorios no esteroideos». Asimismo, «puede interferir con algunos fármacos como los anticoagulantes, antidiabéticos orales y antihipertensivos», concluye Coloma.

Adriana Duelo / Dietista en AD Dietistas, especialistas en déficit de DAO

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES



«Sirve como tratamiento paliativo en caso de una crisis de migraña»

-¿Cuál es la relación entre el jengibre y la migraña?

-Durante una crisis de migraña se produce una vasodilatación de las arterias temporales y vasos sanguíneos provocada, entre otros neuropéptidos, por una acumulación de histamina, una molécula que encontramos en los alimentos. Los fármacos que se emplean para aliviar los síntomas de la migraña actúan inhibiendo esta inflamación, pero con efectos secundarios, entre ellos el de bloquear la enzima intestinal que evitaría dicha crisis, la diamino oxidasa o DAO. El jengibre, como potente antiinflamatorio que es, se ha utilizado durante miles de años para tratar la migraña. Estudios recientes demuestran que su uso es seguro y tan eficaz como algunos medicamentos, como el sumatriptan. Por lo tanto, sería interesante utilizar el jengibre como tratamiento paliativo en caso de tener una crisis de migraña junto a una dieta baja



en histamina suplementada con enzima DAO como tratamiento preventivo.

-Al ser un antihistamínico natural, ¿es especialmente recomendable para los alérgicos?

-Además de antiinflamatorio, el jengibre tiene la propiedad de reducir la liberación de histamina endógena, mecanismo típico en las alergias, de carácter

inmunológico. Lo que hacen los antihistamínicos es reducir dicha liberación y, por lo tanto, si disponemos de plantas medicinales con esta propiedad, sería muy recomendable su uso. Una forma fácil de incorporarlo sería añadiendo un poco de jengibre en las infusiones.

-¿Cómo se debe cocinar?

-Lo mejor es disponer de raíz cruda, sin procesar. Una vez pelada, con la ayuda de una cuchara, debe ser rallada o cortada a rodajas según la cantidad necesaria. Como el jengibre es muy fuerte, con un poco será suficiente; si añadimos más de la cuenta puede arruinar el plato. En una crema de verduras o en un guiso será mejor utilizar el jengibre rallado, mientras que en una receta de arroz con carne debería cortarse a láminas finas. En la repostería e infusiones suele utilizarse en polvo.

-¿Lo puede tomar todo el mundo, incluidos ancianos y niños?

-Solamente se recomienda evitar su consumo en lactantes. De todos modos, la pauta deberá personalizarse según cada caso porque, como vemos, hay contraindicaciones en cada grupo de edad según su estado de salud.

DERMATOLOGÍA

IFC, 25 años de éxitos en dermatología, tanto en España como en el extranjero

Industrial Farmacéutica Cantabria acaba de cumplir 25 años en dermatología con importantes éxitos en su haber gracias a su espíritu emprendedor, inversión y dedicación a la ciencia e investigación y trabajo minucioso en su expansión internacional, que hoy supone una presencia en más de 80 países.

De 20 empleados en 1989 en Santander, IFC cuenta hoy con más de 400 personas repartidas por todo el mundo para desarrollar, producir, investigar y distribuir sus marcas ya conocidas desde China a EEUU con la innovación y las personas como claves fundamentales de éxito.

Heliocare, su marca de protectores solares, es hoy la más vendida de su vademécum en los cinco continentes. El turismo brasileño se acerca hoy a nuestras farmacias para conseguir a un mejor precio este producto de referencia entre los dermatólogos en fotoprotección.

Y es que las patentes e inversión en investigación de esta farmacéutica española (más del 12% de su facturación cada año) han sido llevadas de la mano de los dermatólogos más importantes y científicos internacionales.

De la misma Universidad de Harvard y con el padre de la dermatología como cabeza de serie, el Dr. Fitzpatrick, surgió la primera patente en dermatología de IFC, Fernblock®, presente en productos cosmecéuticos y medicamentos.

A pesar de llegar ya a todos los continentes y contar con cuatro filiales en Italia, Alemania, Brasil y Portugal, IFC se considera una empresa cercana. Lejos de perder el contacto con sus orígenes, IFC ha trabajado para mantener la cercanía a pesar de su marcado carácter internacional. Sus fábricas en Torrejón y Santander así lo certifican con sus últimos avances incorporados en controles de calidad, almacenamiento y distribución.

Con el dermatólogo cerca, IFC ha trabajado para aprender de su mano, crecer con él y emprender el camino estos 25 años. Juan Matji, consejero delegado de IFC, defiende que «el secreto de estos 25 años llenos de éxitos (NeoStrata, Endocare, Heliocare, Neoretin...) reside, además de en el dermatólogo, en las personas de la compañía. Con su trabajo, ganas de emprender y dedicación, el



Centro de desarrollo en Santander



sueño de IFC ha cumplido sus bodas de plata».

El último lanzamiento al mercado de IFC, Endocare Cellage, con una triada de tecnologías revolucionarias de última generación (IFC-CAF, RetinSphere y WhartonGel Complex) es un ejemplo de la ciencia e innovación constante de IFC, que en esta última novedad ha centrado parte su composición en el revolucionario y beneficioso ingrediente basado en los huevos de caracol.

IFC y las personas

De la facturación total de IFC, el 45% de las ventas corresponden a España. Sin embargo, desde que inició su expansión internacional

en 2003, el laboratorio no quiso perder su ADN familiar. Constituida por la familia Matji, ésta defiende que sólo estando cerca de los empleados se puede mantener una empresa sana; al igual que en el campo de la investigación y desarrollo a quien hay que escuchar para crecer es al paciente y dermatólogo.

Además, Industrial Farmacéutica Cantabria es más conocida por su inversión en labor social que publicitaria. Desde su trabajo y labor de apoyo al pueblo africano de Turkana a su involucración en la labor de difusión de valores con la Fundación «Lo que de verdad importa» IFC cree que los éxitos empiezan por las personas.



Centro de investigación en Madrid