

Tratamientos naturales para la ansiedad

| | |
|---|---|
| 1. FITOTERAPIA Y PLANTAS MEDICINALES..... | 2 |
| 1.1. Amapola de California, sumidad florida (<i>Eschscholzia californica</i> Cham.) | 2 |
| 1.2. Avena, parte aérea (<i>Avena sativa</i> L.) | 2 |
| 1.3. Lavanda, flores y aceite esencial (<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.) | 3 |
| 1.4. Melisa, hojas (<i>Melissa officinalis</i> L.)..... | 3 |
| 1.5. Pasiflora, sumidad florida (<i>Passiflora incarnata</i> L.)..... | 3 |
| 1.6. Valeriana, raíz (<i>Valeriana officinalis</i> L.) | 4 |
| 1.7. Lúpulo, flor (<i>Humulus lupulus</i> L.) | 4 |
| 1.8. Tila, inflorescencia (<i>Tilia</i> sp.) | 5 |
| 2. AROMATERAPIA..... | 5 |
| 3. OTROS COMPUESTOS: L-TRIPTÓFANO..... | 6 |
| 4. ACEITE ESENCIA DE LAVANDA..... | 7 |
| 4.1. Origen..... | 7 |
| 4.2. Descripción | 7 |
| 4.3. Distribución y hábitat | 8 |
| 4.4. Extracción..... | 8 |
| 5. BIBLIOGRAFÍA | 9 |

1. FITOTERAPIA Y PLANTAS MEDICINALES

Existen un gran número de plantas de uso tradicional en los problemas de ansiedad. En muchos casos la evidencia científica ha dado plausibilidad a su uso por la existencia de estudios clínicos de diversos niveles al respecto (Sarris et al, 2011).

En este curso nos ceñiremos a las plantas con indicaciones autorizadas por la Agencia Europea del Medicamento (EMA). En realidad, no hay indicación de tratamiento de la ansiedad sino que la indicación es alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir, que se entienden como necesarios para combatir la ansiedad.

1.1. Amapola de California, sumidad florida (Eschscholzia californica Cham.)

- Principales constituyentes: alcaloides.
- Indicaciones: EMA aprueba su uso tradicional para el alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir.
- Posología EMA: polvo. Dosis diaria: 960-1500 mg.
- Administrar 30-60 minutos antes de acostarse.
- Precauciones: no se recomienda en menores de 18 años.
- Reacciones adversas: no se han descrito a las dosis terapéuticas recomendadas.

1.2. Avena, parte aérea (Avena sativa L.)

- Principales constituyentes: sales silícicas, saponinas esteroídicas (avenacósidos A y B) y flavonas.
- Indicaciones: EMA aprueba su uso tradicional para el alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir.
- Posología EMA: polvo. Dosis diaria: 3.000 mg.
- Precauciones: no se recomienda en menores de 12 años.
- Reacciones adversas: no se han descrito a las dosis terapéuticas recomendadas.

1.3. Lavanda, flores y aceite esencial (Lavandula angustifolia Mill.)

- Principales constituyentes: aceite esencial.
- Indicaciones: EMA aprueba su uso tradicional para el alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir
- Reacciones adversas: reacciones de hipersensibilidad de forma muy rara (<0,001%).
- Posología EMA: flores: infusión 1-2 g, 3 veces/día; aceite esencial: 20-80 mg/día.
- Precauciones: no se recomienda en menores de 12 años.
- Reacciones adversas: no se han descrito a las dosis terapéuticas recomendadas.

1.4. Melisa, hojas (Melissa officinalis L.)

- Principales constituyentes: derivados hidroxicinámicos, triterpenos, flavonoides y aceite esencial (0,05% v/p mínimo).
- Indicaciones: EMA aprueba su uso tradicional para el alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir
- Posología EMA: polvo: 0,19- 0,55 g, 2-3 veces al día.
- Precauciones: no se recomienda en menores de 12 años.
- Reacciones adversas: no se han descrito a las dosis terapéuticas recomendadas.

1.5. Pasiflora, sumidad florida (Passiflora incarnata L.)

- Principales constituyentes: flavonoides (mín. 1,5%), alcaloides y maltol.
- Indicaciones: EMA aprueba su uso tradicional para el alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir
- Posología EMA: polvo: 0,5-2 g, 1-4 veces al día.
- Precauciones: no se recomienda en menores de 12 años
- Reacciones adversas: reacciones de hipersensibilidad de forma muy rara (<0,001%).

1.6. Valeriana, raíz (*Valeriana officinalis* L.)

- Principales constituyentes: aceite esencial con mono y sesquiterpenos.
- Indicaciones: EMA aprueba su uso tradicional para el alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir y su uso bien establecido para el alivio de la tensión nerviosa leve y los trastornos del sueño.
- Posología EMA: polvo, dosis única 0,3-2,0 g. Administrar una sola dosis 30-60 minutos antes de acostarse, con una dosis más temprano si fuera necesario.
- Precauciones: no se recomienda en menores de 12 años.
- Reacciones adversas: pueden aparecer náuseas, vómitos o miastenia en raras ocasiones y muy raramente arritmia cardíaca. Con el uso continuado podría aparecer ocasionalmente cefalea, nerviosismo, insomnio o midriasis.

1.7. Lúpulo, flor (*Humulus lupulus* L.)

- Principales constituyentes: principios amargos (humulona y lupulona), flavonoides (derivados de quercetina y kempferol) y aceite esencial
- Indicaciones: EMA aprueba su uso tradicional para el alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir.
- Posología EMA:
 - Para reducir el estrés: polvo, adultos, 400 mg, 2 veces al día; adolescentes, 200 mg al día.
 - Para ayudar a conciliar el sueño: polvo, 800-2.000 mg, 30-60 minutos antes de acostarse.
- Precauciones: no se recomienda en menores de 12 años.
- Reacciones adversas: no se han descrito a las dosis terapéuticas recomendadas.

1.8. Tila, inflorescencia (*Tilia sp.*)

- Principales constituyentes: mucílagos, flavonoides y trazas de aceite esencial.
- Indicaciones: EMA aprueba su uso tradicional para el alivio de síntomas leves de estrés mental.
- Posología EMA: infusión, 1,5 g de planta triturada en 150 ml de agua hirviendo, 2 a 4 veces al día. Dosis diaria: 3-6 g/día.
- Precauciones: no se ha descrito la seguridad de uso en embarazo, lactancia ni en niños menores de 4 años.
- Reacciones adversas: no se conocen

2. AROMATERAPIA

Los aceites esenciales son mezclas complejas de componentes químicos cuyas actividades dependen de los principios activos presentes. Existen muchos estudios con revisiones sistemáticas y meta análisis.

Dos recientes estudios han revisado los ensayos clínicos sobre los efectos ansiolíticos de los aceites esenciales (Zhang & Yao, 2019) y los mecanismos de acción de los aceites esenciales sobre el sistema nervioso central (Lizarraga-Valderrama 2020).

| | | |
|---|--|--|
| ajedrea (<i>Satureja montana</i>) | bergamota (<i>Citrus bergamia</i>) | canela (<i>Cinnamomum verum</i>) |
| citronela (<i>Cymbopogon citratus</i>) | esclarea (<i>Salvia sclarea</i>) | geranio (<i>Pelargonium graveolens</i>) |
| incienso (<i>Boswellia sp</i>) | lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>) | manzanilla romana (<i>Anthemis nobilis</i>) (|
| naranja dulce (<i>Citrus sinensis</i>) | neroli (<i>Citrus aurantium</i> var. amara | Patchouli (<i>Pogostemon cablin</i>) |
| romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>) | rosa (<i>Rosa damascena</i>) | salvia (<i>Salvia officinalis</i>) |
| sándalo (<i>Santalum album</i>) | ylang ylang (<i>Cananga odorata</i>) | |

Tabla 1: drogas vegetales con ensayos clínicos en la mejora de la ansiedad

Entre los mecanismos ansiolíticos establecidos se encuentran:

- afectación del eje hipotalámico-pituitario-adrenal que al disminuir los niveles de glucocorticoides produce un efecto calmante y una disminución de la presión arterial y la frecuencia cardíaca
- supresión de la transcripción de NF-kB
- aumento de los niveles de serotonina en el cerebro y disminución de la concentración sérica de glucocorticoides
- activación del sistema GABAérgico.

3. OTROS COMPUESTOS: L-TRIPTÓFANO

El L-triptófano es un aminoácido esencial entre otras funciones es esencial para que nuestro cerebro pueda producir serotonina y melatonina.

Además, el cuerpo utiliza el L-triptófano para producir neurotransmisores y kynurenina que funciona como antioxidante y protege las células nerviosas. El L-triptófano es también el precursor de la vitamina B3, una vitamina importante para el metabolismo de la energía.

El metabolismo del triptófano requiere de una cantidad adecuada de algunas vitaminas y minerales como el hierro o el magnesio.

Los suplementos de L-triptófano mejoran la calidad del sueño, aumentando la producción de melatonina, reducen los síntomas depresivos y disminuyen la ansiedad.

Las dosis se sitúan entre los 5 y los 10 mg/kg de peso corporal.

En algunos casos puede presentarse un desorden metabólico congénito que produce una mala absorción del triptófano. Con ello el aminoácido se convierte en un compuesto químico indicador que se excreta a través de la orina que tan pronto como entra en contacto con el aire adquiere color azul. Y se corre el riesgo de desarrollar una deficiencia de vitamina B3.

4. ACEITE ESENCIA DE LAVANDA

4.1. Origen

Los aceites esenciales son compuestos naturales, mayoritariamente de origen vegetal, constituidos por un número variable de sustancias orgánicas de naturaleza química compleja

Se obtienen por diferentes métodos extractivos de las plantas aromáticas, o de las partes de las mismas, que contienen los órganos productores: flores, frutos, plantas, hierbas, hojas, raíces, semillas, tallos, cortezas y resinas o musgos de los árboles.

Su uso es muy antiguo y se tienen referencias de:

- 5.000 años a.J.C. Sumerios
- 4.500 años a.J.C., emperador chino Kiwang Ti
- 3.000 años a.J.C. Caldeos (Tablillas cuneiformes de Gilgames)
- 1.600 años a. J.C. Vedas (India)codificación uso litúrgico y terapéutico

La lavanda, *Lavandula angustifolia*, es una especie de planta sufruticosa perenne del género *Lavandula* en la familia Lamiaceae

4.2. Descripción

Es una especie que puede superar fácilmente el metro de altura, con tallos cuadrados, algo pelosos y generalmente con ángulos redondeados; las hojas, de 2-6 cm por 2-5 mm son más o menos lanceoladas, agudas, enteras, verdes, con el nervio central sobresaliente en el envés, eventualmente con margen revoluto.

La inflorescencia, espiciforme y largamente pedunculada, puede medir hasta 9 cm y está constituida por uno 5 verticilos bastante próximos pero con los inferiores claramente distantes. Las brácteas son anchamente ovadas, acuminadas, las superiores más cortas, con 7-9 nervios divididos superiormente, membranáceas,

blanquecinas o pardo verdosas, mientras las bractéolas son casi lineales. No hay penacho apical de brácteas.

Las flores tienen un cáliz pentafido densamente peloso de unos 5 mm con un tubo surcado por 13 nervios, con el diente superior prolongado por un apéndice a modo de opérculo de tamaño inframilimétrico. La corola, de unos 10-12 mm, tiene el labio superior bilobulado y el inferior con 3 lóbulos mucho más pequeños que los del labio superior, todos de color púrpura o azulado.¹

4.3. Distribución y hábitat

Es un endemismo de la región mediterránea occidental (Croacia, Francia, Italia y España). En España, está presente naturalmente, en todo el litoral mediterráneo peninsular y en las islas Baleares, la subespecie pyrenaica, pero la especie nominal ha sido introducida para su cultivo desde antiguo, aunque hoy día se cultivan sobre todo las formas híbridas. También ha sido introducida en Ucrania, Crimea e islas orientales del mar Egeo.

4.4. Extracción

Hay diferentes métodos de extracción que depender del material vegetal y de las características finales que se especifiquen.

El proceso de extracción es un factor determinante en la calidad del aceite esencial. Una extracción inapropiada puede alterar la composición del aceite esencial con pérdida de sus características, y lo que es peor, pérdida de su bioactividad.

Algunos de los métodos de extracción son:

- Hidrodestilación
- Hidrodifusión o percolación
- Expresión
- Enfleurage

- Extracción con solvente (etanol, hexano, aceites vegetales)
- CO₂ supercrítico
- Agua supercrítico
- SFME (Solvent- free microwave)

El método más utilizado es la destilación por arrastre de vapor de agua. En él el vapor de agua creado pasa por la planta y el calor que se aplica hace que los compuestos aromáticos se liberen junto con el vapor de agua. Un condensador provoca la licuación y separación de las dos fases.

Los distintos aceites esenciales poseen distintos puntos de ebullición, por lo cual la destilación de los mismos ocurre en un rango de temperaturas que suele oscilar entre los 150 y los 300° C.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Palego L, Betti L, Rossi A, Giannaccini G. Tryptophan Biochemistry: Structural, Nutritional, Metabolic, and Medical Aspects in Humans“, J Amino Acids, Bd. 2016, 2016.
- Lindseth G, Helland B, Caspers J. The Effects of Dietary Tryptophan on Affective Disorders. Archives of Psychiatric Nursing 29 (2015) 102–107
- Sarris J, Panossian A, Schweitzer I, Stough C, Scholey A. Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: A review of psychopharmacology and clinical evidence. European Neuropsychopharmacology (2011) 21, 841–860
- Zhang N and Yao L. Anxiolytic Effect of Essential Oils and Their Constituents: A Review. J. Agric. Food Chem. 2019, 67, 13790–13808.
- Lizarraga-Valderrama LR. Effects of essential oils on central nervous system: Focus on mental health. Phytotherapy Research. 2021;35:657–679.