

Diario de León.es

Jueves 11
 Noviembre 2010

Internet El Diario Tienda

Sociedad

A Fondo

León

El Bierzo

Provincia

Castilla y León

Opinión

Cultura

Deportes

Economía

Más actualidad

Multimedia

Servicios

Canales

Participa

La crisis incrementa la demanda de plantas medicinales para el sueño

Las farmacias ofrecen consejo sobre remedios naturales para dormir bien

11/11/2010 a. gaitero | león

[comentarios](#) [enviar](#) [imprimir](#) [valorar](#) [añade a tu blog](#)

La crisis económica ha aumentado la demanda de plantas medicinales para conciliar el sueño, según señala el Instituto de Investigación sobre Fitoterapia (Infito). Además, del insomnio, la ansiedad y el nerviosismo son otros de los trastornos para los que la población recurre con más frecuencia a los remedios naturales.

Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de Infito, señala que «en los casos de insomnio pasajero hay muchos preparados de plantas medicinales en la farmacia que pueden ayudar a conseguir un sueño de calidad y que pueden utilizarse durante largos periodos de tiempo ya que no producen ningún tipo de dependencia; lo que sí ocurre con muchos fármacos de síntesis».

De la misma opinión es el doctor Diego García Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño: «Una de las posibilidades de tratamiento que tenemos para el insomnio agudo es la utilización de plantas medicinales de dispensación farmacéutica, aquellas que se obtienen a través de la farmacia».

Las plantas que la farmacología considera más eficaces en el tratamiento de estos trastornos son la Amapola de California, la Pasiflora y la Valeriana. El libro Plantas Medicinales para el Insomnio, publicado por Infito en la Editorial Complutense, que la Amapola de California ha sido utilizada en poblaciones rurales de este estado norteamericano por sus propiedades analgésicas y sedantes. Diversas investigaciones farmacológicas han validado este uso tradicional.

En concreto, se ha observado que interviene sobre algunas catecolaminas (principalmente dopamina beta-hidroxilasa y monoamino oxidasa (MAO-B)), diamino-oxidasas y la síntesis de adrenalina que explican su acción antidepresiva y sedante. Un estudio aleatorizado doble ciego demostró su eficacia para tratar la ansiedad, frente a placebo con 264 pacientes.

En cuanto a la Pasiflora, la publicación hace referencia a ensayos farmacológicos que validaron su efecto sedante e hipnótico, así como ansiolítico. «Los indígenas americanos utilizaban la planta como sedante en el tratamiento del insomnio y nerviosismo», subraya. La Organización Mundial de la Salud recomienda su uso.

El uso de la Valeriana para problemas del sueño y nerviosismo está documentado desde finales del siglo XVI. También se ha demostrado una acción espasmolítica, por actuación directa sobre el músculo liso, y anticonvulsivante.

[comentarios](#) [enviar](#) [imprimir](#) [valorar](#) [añade a tu blog](#)

MÁS INFORMACIÓN

Las mujeres entre 40 y 50 años son las que sufren más de insomnio

11/11/2010

Valeriana

11/11/2010

Pasiflora

11/11/2010

Amapola

11/11/2010

Espino Blanco

11/11/2010

Melisa

11/11/2010

Lúpulo

11/11/2010

Lavanda

11/11/2010

Tilo

11/11/2010

Amapola de California

11/11/2010

Comparte
◀ Siguiente noticia en Sociedad (1 de 12) ▶

Anuncios Google

Internet Super Oferta ONO

50Mb por 25,90€/mes durante 1 Año Alta+Instalación Gratis en 5 días!

Ono.es/web_Oficial

Ataques de ansiedad

Equipo de psicólogos especializados en ataques de pánico y agorafobia

Simyo.es

Tarifa plana 1
Con Movistar:
Con Simyo: 14
¿Por qué pag

sim

MI PROPIA TELEFONIA

LEE

Mutua-mad.

Ven a Mutua t
450€ en tu se
Todo Riesgo. t
ya en
www.mutua

MUTUAMAI

Sociedad de I

LEE

Splendia.co

Riads de lujo
MARRAKECH
desde 60€
¡Ofertas excit
www.splend

SPLER

Luxury & char

Haga click

LEE

