

Editorial

Beneficios de la fitoterapia

Las plantas medicinales y aromáticas juegan un papel importante en el cuidado de la salud de las personas en el mundo, especialmente en países en desarrollo. Hasta el advenimiento de la medicina moderna, el hombre dependió de ellas para el tratamiento de sus enfermedades y las de los animales.

La sociedad humana, en todas las épocas, ha acumulado un vasto arsenal de conocimientos tradicionales sobre el uso de las plantas como medicinas y su aplicación también en la pesca y la caza, para purificar agua, controlar plagas y enfermedades de cultivos alimenticios y del ganado.

Aproximadamente el 80 % de la población de la mayor parte de los países en desarrollo todavía usan la medicina tradicional derivada de plantas para tratar enfermedades en humanos. Países como China, Cuba, Sri-Lanka, Tailandia y otros han inscrito oficialmente en sus programas de salud el uso de la medicina tradicional, por ejemplo, la homeopatía que depende de material vegetal o sus derivados para tratar dolencias en humanos.

La fitoterapia ha resultado ser más útil que la medicina moderna para el tratamiento de ciertas enfermedades crónicas, con menos efecto secundario y más económica.

Las plantas aromáticas y medicinales son fuente exclusiva de algunas drogas que se emplean en tratamientos médicos nuevos, puede decirse que alrededor del 25 % de las drogas en la farmacopea moderna son derivadas de plantas y muchas otras son sintéticos análogos construidos de componentes prototipos aislados de plantas; se emplean, además, como suplementos nutricionales y en la industria de cosméticos y perfumes, lo que ha aumentado su valor en años recientes.

El uso de la fitoterapia se ha ampliado últimamente a partir de diferentes descubrimientos, fundamentalmente el hecho de que las hormonas de origen vegetal o fitoestrógenos imitan la acción de las hormonas sexuales humanas (estrógeno y progesterona) y ofrecen los mismos buenos resultados que se obtienen con los fármacos pero sin sus efectos secundarios; se ha demostrado también el papel positivo de algunas plantas en el control de la concentración de colesterol en sangre y en el tratamiento de algunos cánceres. En este último aspecto se destaca la soya que se caracteriza por ser rica en isoflavonas.

Existen otras especies de plantas reconocidas por sus propiedades demostradas, son ricas en vitamina C, los cítricos, la guayaba y la acerola, los pimientos verdes y otros vegetales de hoja verde, también

algunos tubérculos como la papa. La vitamina C es considerada como el mejor antioxidante que existe, refuerza los sistemas inmunológicos, ayuda a disminuir la concentración de colesterol, se utiliza en tratamientos contra el cáncer y en las enfermedades cardiovasculares, es fundamental para mantener una buena visión, mejora la absorción del hierro y combate el estrés.

Hierbas como la salvia, verbena, tomillo, romero, mejorana, hojas de ruda y tila también son recomendadas para los síntomas de la menopausia y algunas legumbres y semillas como las lentejas, chícharos (guisantes), maní, y ñame, abren un amplio abanico de posibilidades.

En las condiciones de Cuba donde se concentran esfuerzos en el fortalecimiento del Sistema Nacional de Salud (SNS) y en la atención que este brinda a los adultos mayores, aspectos de considerable importancia para alcanzar una longevidad plena, la fitoterapia se presenta como una oportunidad pues puede implantarse en el SNS como una opción para la prevención de enfermedades, ya que la nutrición y la prolongación de la vida se vinculan a la satisfacción de los requerimientos alimentarios en las diferentes etapas del ciclo vital, asimismo, la relación nutrición-enfermedad y nutrición-envejecimiento, los regímenes dietéticos y la cultura alimentaria tienen un fuerte impacto sobre la expectativa de vida.

Esta oportunidad ya tiene abierto el camino con la promoción de vegetales y hortalizas que ha logrado el incremento de su consumo, y con la riqueza de la flora cubana con 1 170 especies con propiedades medicinales comprobadas o atribuidas por la población.

El trabajo de los profesionales que avalan las posibilidades de la fitoterapia deberá encaminarse a saber insertarla en el Sistema de Atención Primaria de Salud que tiene como prioridad la prevención de enfermedades y la rehabilitación del paciente.

*DraC. Teresita Zambrana Álvarez
Comité Editorial*