

Cada parte de esta hierba produce algún beneficio

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La hierba diente de león es rica en vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes que podrían producir un gran número de beneficios que incluyen proteger su salud cutánea
- › La evidencia demuestra que el extracto de diente de león es un diurético que con su actividad antiplaquetaria refuerza la salud cardiovascular y reduce la presión arterial
- › El diente de león también produce efectos hepatoprotectores que ayudan a reducir los niveles de azúcar en la sangre
- › El diente de león contiene inulina que ayuda a promover la pérdida de peso, reduce la grasa del hígado y es un prebiótico para las bacterias beneficiosas
- › El diente de león se puede utilizar para preparar té, secar para el café o bien, agregar a las ensaladas, salteados y sopas

El diente de león (*Taraxacum officinale*) forma parte de la familia Asteraceae, que también se conoce como la familia de las margaritas e incluye girasoles, crisantemos, equináceas y alcachofas. Es probable que ya esté familiarizado con estas pequeñas malas hierbas de flores amarillas que crecen en su jardín y césped, ya que se pueden encontrar en todo el mundo y parecen crecer en casi cualquier lugar, incluso entre las grietas de una banqueta, en terrenos abandonados y en céspedes muy bien cuidados. Algo que quizás no sepa es que lo que parece una flor al final del tallo del diente de león en realidad son cientos de flores diminutas que crecen juntas sobre una base.

Los bordes puntiagudos de las hojas fueron la inspiración para el nombre francés "dent de lion" que significa diente de león. Al final de su vida, la flor del diente de león produce una fina bola de semillas que se desprende incluso con la brisa más ligera y aunque se han convertido en la pesadilla de muchos propietarios, es importante señalar que desde la antigüedad ha sido una hierba valorada por sus propiedades medicinales y nutricionales, y además de mejorar la salud humana, el diente de león también ayuda a mejorar la calidad del suelo, ya que su raíz es tan larga que puede atravesar suelos duros. Mientras crece, las raíces producen minerales que se concentran en la planta y que podrían brindar muchos de los beneficios para la salud, de los que hablaré más adelante.

Sin embargo, cuando las plantas mueren, la capa superficial del suelo absorbe estos minerales, lo que mejora su calidad. Los antiguos egipcios, romanos y griegos utilizaron el diente de león por sus propiedades nutricionales y medicinales, así que es posible que su llegada a los Estados Unidos no haya sido un accidente.

Y aunque muchos propietarios gastan mucho en herbicidas para deshacerse de esta "mala hierba", también puede ser uno de los productos alimenticios más costosos que pueda encontrar, por ejemplo, el café de diente de león orgánico puede costar hasta \$35 dólares la libra.

El diente de león refuerza la salud cardiovascular

En 2019, un reporte de la Asociación Americana del Corazón encontró que hasta 121.5 millones de los adultos en los Estados Unidos padecían algún tipo de enfermedad cardiovascular, esto representa un incremento de 35.9 millones de personas de las 85.6 millones que se habían registrado en 2016. En gran parte, este marcado incremento fue el resultado de los cambios en la definición de presión arterial alta que se realizaron en 2017, ya que reducir 10 puntos en los indicadores de presión arterial sistólica y diastólica, es decir de 140/90 a 130/80, provocó que el número de personas con enfermedades cardiovasculares alcanzara a casi el 48 % de la población.

Sin embargo, apenas dos años después, el reporte de 2021 encontró que había 126.9 millones de personas de 20 años en adelante con enfermedades cardiovasculares, esto abarcó al 49.2 % de la población general. En otras palabras, aunque el cambio en las directrices provocó un incremento inmediato y significativo en la cifra, el número de personas con enfermedad cardiovascular solo ha incrementado.

La **presión arterial alta** también se lo conoce como el "asesino silencioso", ya que no suele haber síntomas hasta que se sufre un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Muchos de los medicamentos que se utilizan para tratar la presión arterial alta tienen una larga lista de efectos secundarios y riesgos potenciales. Sin embargo, existen varias estrategias naturales que puede implementar para ayudar a mantener un sistema cardiovascular saludable, y consumir diente de león es una de ellas.

Los diuréticos son el tipo de medicamento que se utiliza para reforzar el sistema cardiovascular, a veces reciben este nombre porque ayudan al cuerpo a liberar más sal y agua por la orina. Los efectos secundarios de estos medicamentos pueden incluir calambres musculares, vómitos, desequilibrio electrolítico y disminución de la libido.

El diente de león también produce una fuerte actividad diurética, que podría deberse entre otras cosas, a su alto contenido de **potasio**. La planta también puede ayudar a que el hígado y los riñones eliminen los productos de desecho, como los medicamentos, los desechos metabólicos y las toxinas.

Además, una revisión científica de la literatura reveló que los extractos de raíz del diente de león mostraron tener actividad antiplaquetaria en laboratorio. esto ayuda a inhibir la adhesión de plaquetas en las paredes endoteliales y reduce el potencial de formación de placa.

Es importante señalar que, si toma **anticoagulantes**, medicamentos para la diabetes o si tiene cualquier otra enfermedad en la que tomar un diurético podría ponerlo en riesgo, entonces evite el diente de león.

Efectos hepatoprotectores en la insuficiencia hepática crónica

La evidencia también indica que los compuestos del diente de león podrían producir efectos hepatoprotectores. Esto es importante porque cada vez hay más personas con **enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD)**, una enfermedad que afecta hasta el 25 % de la población estadounidense y en la que el exceso de grasa en el hígado dificulta su funcionamiento, pero en esta enfermedad el alcohol no causa la acumulación excesiva de grasa, sino que se relaciona con las malas prácticas dietéticas y un estilo de vida sedentario. Un estudio evaluó la efectividad del diente de león en pacientes con antecedentes de presión arterial alta y lesión hepática crónica concurrente, en el que además de los medicamentos convencionales, los pacientes recibieron una decocción de diente de león dos veces al día durante cinco meses.

Los investigadores evaluaron los niveles de presión arterial, las enzimas hepáticas y otros parámetros y los resultados demostraron una leve reducción de la presión arterial, así como propiedades hepatoprotectoras adicionales que incluyeron mejores capacidades regenerativas en el hígado. Durante el ensayo, el 93.8 % de los participantes que recibieron la intervención mantuvieron su presión arterial por debajo de 140/90.

Un segundo estudio en animales evaluó los efectos hepatoprotectores de un extracto de raíz de diente de león y los comparó con el tratamiento con silimarina, los animales recibieron las intervenciones durante siete días después de que se indujera la insuficiencia hepática crónica. Después, los investigadores midieron los parámetros hepáticos y renales, así como los marcadores de estrés oxidativo y los datos demostraron que el extracto de raíz de diente de león ayudó a reducir las pruebas que demostraron daño hepático y renal, así como a mejorar los niveles de triglicéridos y las pruebas de estrés oxidativo. Los investigadores concluyeron que el extracto tiene un "efecto hepatoprotector y reduce la disfunción renal, y que estos efectos se correlacionaron con la actividad antioxidante y menor estrés oxidativo sistémico".

El diente de león ayuda a controlar el azúcar en la sangre

La diabetes es una enfermedad metabólica, y la resistencia a la insulina es una de sus características principales. Según la Asociación Americana de Diabetes, en 2018 había

34.2 millones de personas con diabetes en los Estados Unidos, se estimó que, de estas, 7.3 millones aun no eran diagnosticadas. Mientras que cada año, se diagnostican a 1.5 millones de personas con diabetes y esta enfermedad se relaciona con varias complicaciones graves para la salud que incluyen glaucoma, neuropatía periférica, enfermedad renal, enfermedad cardiovascular y presión arterial alta. Además de producir un efecto positivo en el sistema cardiovascular y la presión arterial, el diente de león también puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

En 2021 se publicó un estudio en Food Chemistry que encontró que los flavonoides de la planta de diente de león podrían inhibir un poco la alfa amilasa pancreática, que se fabrica en el páncreas y se utiliza en el primer paso del metabolismo de los carbohidratos para producir glucosa. Este efecto ha convertido al diente de león se convierte en el centro de investigación sobre el tratamiento para la **diabetes tipo 2**.

Este es uno de los posibles mecanismos que hacen que los compuestos del diente de león produzcan efectos antidiabéticos. En algunos países, el diente de león se utiliza para controlar el azúcar en la sangre. La investigación inicial sobre el diente de león obtuvo resultados prometedores contra la diabetes tipo 2, pero se requieren más investigaciones como la que se publicó en Food Chemistry para determinar el impacto celular exacto e identificar los componentes activos dentro de la planta.

Durante los meses de otoño, la planta de diente de león incrementa su contenido de inulina, esta es una fibra dietética que actúa como prebiótico para nutrir las bacterias intestinales beneficiosas y puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre.

En un estudio, los participantes con prediabetes tomaron un suplemento de inulina durante 18 semanas, el grupo que tomó inulina perdió peso y grasa hepática, lo que llevó a los investigadores a creer que al promover la pérdida de peso y reducir la grasa hepatocelular y muscular, la inulina tuvo un impacto positivo en las mediciones de azúcar en la sangre en ayunas.

Mientras que, en un estudio previo, la inulina también mejoró los índices glucémicos en mujeres con diabetes tipo 2, se cree que normalizar los niveles de grasa hepática puede ayudar a reducir la resistencia a la insulina y mejorar la diabetes tipo 2.

Otros beneficios que produce el diente de león

Muchos de los beneficios para la salud que se atribuyen a las hojas, flores y raíces del diente de león podrían ser el resultado del alto contenido nutricional de la planta, ya que un análisis de su extracto demostró tener concentraciones importantes de vitaminas A, complejo B, C y E.

Una taza de hojas picadas de diente de león tiene 24.7 calorías, 535 % de la cantidad diaria recomendada de vitamina K y 112 % de vitamina A, además la planta también es rica en calcio, hierro, manganeso y colina. También contiene fitoquímicos, lo que podría explicar su descripción como una "hierba no tóxica con una gran actividad biológica".

En pruebas de laboratorio, el extracto de diente de león también ha mostrado actividad de amplio espectro contra una variedad de hongos y bacterias patogénicas. Ha habido mucho interés en analizar los agentes antimicrobiales naturales y su efecto en múltiples organismos patógenos resistentes a los medicamentos que se han desarrollado en los últimos 10 años en respuesta al uso indiscriminado de antibióticos.

El extracto de diente de león es uno de esos remedios naturales que ha demostrado tener propiedades antimicrobianas eficaces, la planta también es rica en [antioxidantes](#), que podría ser una de las razones por las que produce tantos beneficios para la salud y bienestar. También contiene betacaroteno y polifenoles, que se encuentran en mayor concentración en la flor.

Muchas de estas vitaminas y antioxidantes ayudan a proteger la salud cutánea. Se ha utilizado en la medicina popular para tratar furúnculos, el dolor de garganta y la fiebre, en un estudio, se aplicaron extractos de hojas y flores de diente de león justo antes o inmediatamente después de la exposición a la radiación UVB y demostraron tener la capacidad de proteger la piel del daño solar, pero de forma curiosa, el extracto que se preparó de la raíz no fue tan eficaz. Como se mencionó antes, la cosecha de otoño tiene un alto contenido de inulina, lo que ayuda a proteger la [salud de su microbioma intestinal](#) y los sistemas corporales.

Usos caseros del diente de león

Si está tomando medicamentos, consulte a su médico sobre incorporar diente de león a su régimen de salud, ya que podría cambiar su necesidad de medicación. Si quiere recolectar diente de león, solo asegúrese de buscar en áreas que no hayan sido fumigadas con pesticidas, lo mejor evitar los bordes de las carreteras, las áreas ferroviarias y las áreas agrícolas, ya que es probable que hayan sido fumigadas con herbicidas y pesticidas que pueden enfermarlo. También es importante considerar que hay muchas plantas parecidas con hojas similares, así que asegúrese de recoger hojas de diente de león, que no tienen pelo y que estén puntiagudas.

Las flores de diente de león saben mejor antes de que se abran, puede quitarlas del tallo, quitar los pétalos de la base y agregarlos a su ensalada. Las hojas de diente de león saben mejor durante primavera y principios de verano, por lo que podría ser un gran ingrediente para ensaladas, pero las hojas más viejas también se pueden cocer al vapor y agregar a salteados o sopas. El calor puede reducir su sabor amargo, por lo que el té y café son una forma relajante de obtener todos sus beneficios para la salud, el té se puede preparar con una raíz fresca o seca o con las flores de la planta y el café se hace al secar la raíz y molerla hasta convertirla en polvo.

Fuentes y Referencias

- [Wildlife Journal Junior, Asteraceae The Daisy Family](#)
- [National Indigenous Diabetes Association, Spring Wild Edibles](#)
- [Journal of Functional Foods, 2019;59:40](#)
- [Maine Organic Farmers and Gardeners, Summer 2007](#)
- [Dandy Blend](#)
- [Circulation, 2019;139:e56](#)
- [Circulation, 2015;133:e38 13](#)
- [American College of Cardiology, November 13, 2017](#)
- [American Heart Association, January 31, 2019](#)
- [Circulation, 2021;143:e254 Total Cardiovascular Diseases \(Chapter 14\)](#)
- [Medical News Today, November 19, 2018](#)
- [Medical News Today, November 19, 2018, Diuretics](#)
- [International Journal of Molecular Sciences, 2021; 22\(6\):3009](#)
- [International Journal of Molecular Sciences, 2021;22\(6\)](#)
- [American Liver Foundation, NASH Definition and Prevalence](#)
- [Translational Gastroenterology and Hepatology, 2020;5:16](#)

- Use Of Taraxacum Officinale With Therapy Of Arterial Hypertension And Chronic Liver Diseases: Jamaican Kingston Public Hospital Experience
- Revista Romana de Medicina Veterinara, 2020;30(4)
- American Diabetes Association, Statistics About Diabetes
- American Diabetes Association
- Food Chemistry, 2021;344
- Journal of Biological Chemistry, 2015;290(28)
- The Review of Diabetic Studies, 2016;13(2-3)
- Nutrition and Metabolism, 2015;12(36)
- Diabetes and Metabolism Journal, 2013;37(2)
- Diabetologia, 2011;54(10)
- Journal of Complementary and Alternative Medical Research, 2021;13(2)
- Nutrition Data, Dandelion greens, raw
- Journal of Functional Food, 2019;59:40
- The Review of Diabetic Studies, 2016;13(2-3) 33.4
- The Review of Diabetic Studies, 2016;13(2-3) 3
- Kour J. et al. (2020) Dandelion
- Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2015; 2015
- Garden Therapy, The Surprising Superfoods From Your Backyard