

# Adivine cuál es la hierba del año 2021

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Cada año, la Asociación Internacional de Hierbas nombra una Hierba del Año que tiene características medicinales, culinarias o decorativas sobresalientes. El perejil es la hierba del año 2021
- › La planta es originaria de las regiones mediterráneas. Es fácil de cultivar y contiene 29 glucósidos flavonoides con una actividad antioxidante que puede cruzar la barrera hematoencefálica y reducir el deterioro cognitivo
- › El perejil tiene actividades antiinflamatorias, anticancerígenas, antidiabéticas, antivirales y hepatoprotectoras
- › El extracto de perejil podría ser un complemento valioso como ingrediente cosmético con propiedades que blanquean la piel y de antienvjecimiento
- › La hierba tiene propiedades ansiolíticas y similares a los antidepresivos que, de acuerdo con los investigadores, podrían ser mejores que los medicamentos. Otros beneficios incluyen grandes cantidades de vitamina K y acción diurética

Cada año, la Asociación Internacional de Hierbas determina cuál será la Hierba del Año, y este 2021 nombró al perejil (*Petroselinum crispum*). El perejil es de la familia *Apiaceae*, que también incluye alcaravea, cilantro, comino y apio. Las plantas crecen mejor en las zonas de rusticidad desde la 2 a la 11 y alcanzan una altura y grosor de hasta 1 pie. Cuando las plantas florecen producen pequeñas flores de color amarillo verdoso.

El perejil se considera como una hierba. La palabra hierba se refiere a la parte verde de la planta que se utiliza para condimentar y dar sabor a los alimentos. Por ejemplo, la espinaca, aunque es verde se considera como un vegetal ya que es un alimento y no un saborizante. El perejil es verde, pero se utiliza como saborizante, por lo que es una hierba.

Las hierbas son reconocidas por su fragancia y propiedades aromáticas. Las hierbas han sido parte de la medicina natural y tradicional durante décadas. También existe una gran diferencia entre lo que se clasifica como especia y lo que es una hierba. Se trata de qué parte de la planta se utiliza.

Por ejemplo, una hierba es la parte verde de la planta, mientras que la corteza seca, raíces o semillas se consideran como una especia. Incluir las hierbas en sus platillos les proporciona un sabor más rico a sus alimentos. Las recetas pueden incluir hierbas secas o frescas. Esto no es intercambiable ya que el proceso de secado cambia el sabor.

Las **hierbas secas** se podrían utilizar durante el proceso de cocción, y por lo general las hierbas frescas se agregan al final.

## **El perejil es la hierba del año**

La Semana Nacional de Hierbas se creó en 1991 por la Asociación Internacional de Hierbas (IHA por sus siglas en inglés). Se celebra una semana antes del Día de la Madre, que en muchas partes de los Estados Unidos marca el comienzo de la temporada de jardinería.

El propósito de la Semana Nacional de las Hierbas es llamar la atención nacional sobre todos los tipos de hierbas que se utilizan en la cocina y se cultivan en los jardines. Desde 1995, en la Semana Nacional de las Hierbas se menciona cuál es la hierba del año. El comité de horticultura de la IHA elige la hierba basándose en la planta que cumpla dos de tres criterios.

Los criterios incluyen tener características en medicina, cocina o como planta decorativa sobresalientes. Cada año, la IHA publica un libro sobre la hierba que se seleccionó y los miembros contribuyen con material que podría variar desde información botánica hasta su uso. Para 2021, la IHA eligió al perejil.

Existen tres variedades de perejil. El *crispum* tiene hojas rizadas y es similar al musgo. El napolitano es más conocido como perejil italiano y tiene un sabor más fuerte y hojas planas. El *tuberosum* se desarrolló en los últimos 200 años y se cultiva por el sabor de las raíces.

El perejil es originario de la región mediterránea donde se cultivó durante más de 2 000 años. Algunos historiadores creen que el emperador romano Carlos el Grande popularizó la hierba ya que creció en toda su propiedad.

El perejil es una de las hierbas frescas que más se utiliza en los Estados Unidos y durante décadas se ha utilizado como guarnición en los restaurantes. Los antiguos griegos y romanos lo utilizaban más en ceremonias que en la cocina. En definitiva, el sabor de la planta depende del suelo en el que crece y de las condiciones climáticas.

El perejil es fácil de cultivar en un suelo bien drenado. La planta prefiere climas fríos de verano, pero requiere de cuidados especiales a medida que baja la temperatura. La variedad de hoja plana es más tolerante al frío y la sequía que la hoja rizada. Las plantas en macetas pueden invernar en lugares cerrados y proporcionar perejil fresco durante los meses de invierno.

## **Beneficios de los glucósidos flavonoides**

El perejil es más que una planta bonita. Las hojas y los tallos contienen glucósidos flavonoides que han demostrado tener una importante actividad antioxidante. Un análisis químico de hojas de *Petroselinum crispum* y *apiin* identificó 29 glucósidos flavonoides. El *apiin* es un diglicósido natural de **apigenina**. Esta es una flavona, que es una de las seis subclases de flavonoides.

En un estudio, el extracto acuoso de perejil demostró que contenía un 90 % de apigenina pura y un alto contenido de fenoles y flavonoides totales con alta actividad antioxidante. El análisis también descubrió que el extracto de perejil contenía cantidades elevadas de quercetina.

En el laboratorio, el extracto demostró tener un bajo nivel de toxicidad y un alto potencial antioxidante dependiente de la dosis. El apiin, el principal compuesto que se encuentra en el perejil, tiene una actividad antioxidante en las células que se someten a estrés oxidativo. Los investigadores concluyen que estos datos sugieren que es probable que la actividad antioxidante se relacione con todos los compuestos que se encuentran en la planta.

Los flavonoides alimenticios se encuentran de forma natural en vegetales, frutas, vino, **té** y chocolate. La alta biodisponibilidad es uno de los factores que más contribuyen a su actividad biológica, que incluyen efectos antioxidantes, anticancerígenos, antitumorales y hepatoprotectores. Otros efectos biológicos pueden incluir actividad antidiabética, antiviral, antibacteriana y antifúngica.

Muchos de los efectos parecen estar relacionados con modular las cascadas de señalización celular. Existe alguna evidencia de que los antiinflamatorios y la **actividad antioxidante en los flavonoides** generan un impacto en las enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Alzheimer.

Los estudios en modelos animales demostraron que los flavonoides pueden atravesar la barrera hematoencefálica, lo que ayuda a reducir el deterioro cognitivo durante el envejecimiento normal y patológico. Las plantas utilizan flavonoides para combatir el estrés ambiental, regular el crecimiento celular y atraer insectos polinizadores.

## **Beneficios antiinflamatorios del perejil**

Su cuerpo utiliza aumentos agudos e intermitentes de la inflamación para combatir las lesiones físicas e infecciones. Sin embargo, la inflamación crónica puede causar varias de las principales causas de muerte en los Estados Unidos, incluyendo las

enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedad renal crónica, diabetes y la enfermedad del hígado graso no alcohólico.

Las infecciones, mala alimentación, exposición a toxinas, el estrés psicológico y la inactividad física contribuyen a la inflamación crónica. Existen varias opciones de estilo de vida que puede seguir para ayudar a reducir el riesgo de inflamación crónica y, tal vez, reducir su riesgo de enfermedad crónica. Entre ellos se encuentran sus elecciones de alimentos.

Durante siglos, las plantas han sido parte de las prácticas medicinales y culturales. El perejil se ha utilizado desde hace muchos años para tratar enfermedades cardíacas, renales, diabetes y presión arterial alta. Hace poco tiempo los científicos descubrieron que tiene un efecto positivo en la infertilidad femenina.

Un estudio reciente publicado en el Journal of Ethnopharmacology trató de evaluar la toxicidad aguda y la actividad antiinflamatoria del extracto de perejil en un modelo animal. Los investigadores también analizaron los niveles de estrógeno, proteínas y colesterol de los animales.

Utilizaron una fracción polifenólica e investigaron la toxicidad subaguda al medir el peso y luego un examen histopatológico de los riñones y el hígado. Los resultados demostraron que el extracto no tuvo ningún impacto negativo en el hígado ni los riñones de los animales y, demostró:

*"Tener una notable actividad antiinflamatoria, así como un efecto estrogénico significativo en comparación con el control negativo". Y concluyó: "Este estudio proporciona un margen sobre el uso potencial de los extractos Petroselinum sativum Hoffm para contrarrestar los problemas de infertilidad femenina".*

Investigadores de dos universidades de Corea también analizaron el extracto etanólico del perejil como ingrediente en cosméticos. Verificaron que el extracto de perejil tuviera efectos antienvjecimiento, antiinflamatorios, incluyendo el contenido de polifenoles y flavonoides totales. Los estudios de laboratorio no demostraron citotoxicidad y los investigadores concluyeron que la evidencia sugería que:

*"Los extractos de perejil tienen efectos antioxidantes notables y son valiosos como ingredientes cosméticos con efectos antiinflamatorios, blanqueamiento de la piel y de antienvjecimiento".*

Un estudio anterior realizado en el extracto de etanol de perejil evaluó la actividad antiinflamatoria y antihepatotóxica en un modelo animal cuando se indujo daño hepático. Después se realizaron pruebas histopatológicas en el hígado. Los resultados del experimento demostraron que los flavonoides, taninos y triterpenoides ofrecieron **protección contra el daño hepático**.

## **El perejil podría ayudar a reducir la ansiedad y la depresión**

Las estimaciones del porcentaje de la población que experimenta depresión o trastornos de ansiedad incluyeron al 6.68 % de los adultos en Estados Unidos que experimentaron ansiedad en 2018 y al 4.7 % de la población con sentimientos regulares de depresión en 2019. Estas cifras aumentaron demasiado en 2020 durante la pandemia de COVID-19.

Una revisión sistemática de la literatura descubrió que la prevalencia del estrés fue del 29.6 %, la ansiedad del 31.9 % y la depresión del 33.7 %. Los investigadores concluyeron que el COVID-19 tuvo un impacto en la salud mental y era esencial para desarrollar intervenciones para grupos vulnerables.

En un artículo publicado en 2021, los investigadores trataron de evaluar los efectos que el extracto de perejil podría tener con la **ansiedad** y depresión, con el objetivo de ayudar a tratar estos trastornos. Los investigadores escribieron que la depresión y la ansiedad por lo general se tratan con medicamentos psicotrópicos que podrían causar efectos secundarios indeseados.

La intención era investigar las plantas medicinales que pudieran ofrecer opciones de tratamiento terapéutico seguras y eficaces, pero con pocos efectos secundarios. Se investigó al perejil por sus posibles actividades ansiolíticas y antidepresivas para saber si existía una correlación con la actividad antioxidante.

En un modelo animal, los investigadores utilizaron varias pruebas químicas y funcionales para determinar la actividad ansiolítica, antidepresiva y antioxidante. Concluyeron:

*“El perejil, una hierba culinaria de uso diario en todo el mundo, presenta muchos beneficios y, a través de este estudio se demostró que tiene una notable actividad antidepresiva y ansiolítica, incluso mejor que los medicamentos clásicos, en especial con dosis de 100 mg/kg.*

*Esta planta podría ser una buena alternativa en momentos en que necesite un medicamento eficaz con pocos o casi ningún efecto secundario, Este trabajo fomenta su consumo diario, así como su desarrollo hacia una fitomedicina bien establecida”.*

Otro componente activo del perejil es la miristicina, que los investigadores demostraron que tiene posibles acciones quimiopreventivas. La misma sustancia también se encuentra en grandes cantidades en la nuez moscada. La investigación que utilizó miristicina derivada de la nuez moscada demostró efectos ansiolíticos en ratas.

## **Beneficios de agregar perejil a su alimentación**

Los vegetales de hoja verde, como el perejil, contienen vitamina K1, también conocida como filoquinona. Solo 10 ramitas de perejil superan el valor diario recomendado de vitamina K. Su cuerpo utiliza la vitamina K para mover el calcio del torrente sanguíneo y llevarlo a los huesos.

Los niveles bajos de vitamina K se relacionan con un mayor riesgo de fractura ósea. Una revisión reciente descubrió que en comparación con las personas con niveles bajos de vitamina K, las que tenían niveles más altos tenían un riesgo 22 % menor de sufrir fracturas de hueso.

La vitamina K es una vitamina soluble en grasa que su cuerpo utiliza en la coagulación de la sangre y en una variedad de funciones celulares. Un artículo publicado en el

American Journal of Clinical Nutrition quiso determinar si existe una relación entre la vitamina K, las enfermedades cardiovasculares y la mortalidad por todas las causas.

Los datos los recopilamos del estudio Framingham Offspring e incluyeron a 3 891 hombres y mujeres. Aunque existe una relación entre la vitamina K y la salud vascular, los datos de este estudio no demostraron una relación entre los niveles bajos y la enfermedad cardiovascular.

Sin embargo, hubo una relación entre los niveles bajos y la mortalidad por todas las causas, ya que las personas con niveles bajos tenían más probabilidades de morir dentro de los 13 años, lo que representa un riesgo 19 % mayor. Diez ramitas de perejil también tienen el 22 % del valor diario recomendado de vitamina C.

La combinación de vitamina C y los efectos antiinflamatorios del perejil podrían ofrecer cierta protección a las personas que padecen artritis reumatoide. Los hallazgos que se presentaron en Annals of Rheumatic Diseases se enfocaron en personas que desarrollaron poliartritis inflamatoria. Los investigadores descubrieron que las personas que consumían la menor cantidad de alimentos ricos en vitamina C tenían tres veces más probabilidades de desarrollar artritis.

El perejil también tiene un efecto diurético. Los modelos animales demuestran que este efecto podría estar mediado por la bomba de sodio y potasio celular, lo que causa una reducción en la absorción de ambos minerales y, por lo tanto, un incremento en el flujo de agua osmótica y la diuresis.

Debido a que la vitamina K es soluble en grasa, es mejor incluir el perejil con alimentos que tengan grasas saludables, como carne y productos lácteos cultivados de forma orgánica y que provengan de animales alimentados con pastura. Esto mejora la absorción. Consumir alimentos ricos en vitamina K, como el perejil, es la mejor forma de consumir vitamina K1.

## Fuentes y Referencias

---

- [International Herb Association, Herb of the Year](#)
- [Britannica, List of Plants in the Apiaceae Family](#)



- Missouri Botanical Garden, *Petroselinum crispum*
- Spruce Eats, January 10, 2020
- My Spicer, Parsley
- The Herb Information Site, Parsley
- Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 2016;56(Suppl 1)
- Food and Function, 2020;6
- ChEBI, Apiin
- Oregon State University, Flavonoids, Summary bullet 1
- Oregon State University, Flavonoids
- Centers for Disease Control and Prevention, Leading Causes of Death
- Nature Medicine, 2019;25(1822)
- Frontiers in Immunology, 2019; doi.org/10.3389/fimmu.2019.00737
- Journal of Ethnopharmacology, 2021;265(113290)
- Asian Journal of Beauty and Cosmetology, 2017;15(4)
- Journal of Natural Remedies, 2003;3(1)
- Journal of Psychiatric Research, 2020;130
- Centers for Disease Control and Prevention, Depression
- Globalization and Health, 2020;15(57)
- Molecules, 2021;26(7)
- Molecules, 2021;26(7) conclusion at end of article
- Journal of Agricultural and Food Chemistry, 1992; 40(1)
- PubChem, Myristicin, 8.1
- American Journal of Essential Oils and Natural Products, 2017;5(1) page 3 lft col above figure 1
- National Institutes of Health, Vitamin K
- Nutrition Data, Parsley, raw
- Medicine, 2017;96(17)
- American Journal of Clinical Nutrition, 2020; doi.org/10.1093/ajcn/nqaa082
- Science Daily, June 15, 2020
- Pharmacy Times, August 3, 2020
- Nutrition Data
- Annals of Rheumatic Diseases, 2004;16(7)
- Journal of Ethnopharmacology, 2002;79(3)