

¿Este alimento puede ayudar a tratar la sinusitis, el insomnio y la caries dental?

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

HISTORIA EN BREVE

- › La miel de Manuka es un recurso médico aprobado por la FDA, pero en caso de emergencia puede utilizar miel sin pasteurizar como alternativa
- › Debido a que la miel tipo "Grado A" que venden en los supermercados está muy procesada y refinada, jamás debería utilizarse con fines medicinales. Muchos de estos productos están ultraprocesados, por lo que ya no deberían considerarse como miel
- › La miel de Manuka de Nueva Zelanda contiene metilglioxal (MGO), un compuesto que no se encuentra en otras mieles. Sus cualidades medicinales son tan únicas que cada lote de miel se clasifica según su Factor Único de Manuka (UMF, por sus siglas en inglés). Para el uso medicinal, se recomienda una clasificación UMF de 10 en adelante
- › La adipaecina, un péptido antimicrobiano que se encuentra en la miel, evita que las bacterias se defiendan y parece tener la capacidad de modular el sistema inmunológico
- › La miel de Manuka puede erradicar eficazmente más de 250 cepas clínicas de bacterias, incluidas las variedades resistentes a los medicamentos, como el MRSA (Staphylococcus aureus resistente a la meticilina), el MSSA (Staphylococcus aureus sensible a la meticilina) y los VRE (enterococos resistentes a la vancomicina)

Hasta principios del siglo 20 y antes de la aparición de la penicilina, la miel era la terapia más común para combatir las infecciones. Nuevamente está retomando popularidad en el campo de la medicina debido a sus innegables propiedades curativas, tanto internas como externas.

Los poderes curativos de la miel, antimicrobianos principalmente, son cortesía de componentes como los siguientes:

- **Glucosa oxidasa:** Una enzima que descompone los azúcares de la glucosa y genera peróxido de hidrógeno antimicrobiano
- **Metilglioxal o MGO:** Un poderoso compuesto antibacteriano que solo se encuentra en la miel de Manuka de Nueva Zelanda
- **Defensina de abeja 1:** Un péptido antimicrobiano (AMP)
- **Su alto grado de acidez** también promueve la curación, ya que pocos organismos prosperan en entornos con alto grado de acidez.

Todo lo que necesita saber sobre la miel

La miel sin pasteurizar, pura y sin filtrar tiene una gran variedad de usos medicinales y nutricionales, incluidos los siguientes:

- Promover el crecimiento de **bacterias amigables** en su tracto intestinal
- Promover la curación de heridas
- Promover la salud del corazón al reducir los niveles de homocisteína
- **Controlar las alergias**
- Ayudar a combatir virus, como el **herpes**, al igual que bacterias, como la presente en la sinusitis crónica

Sin embargo, NO toda la miel se crea de la misma manera. Algunos tipos de miel jamás deberían aplicarse a una llaga o herida abierta, mientras que la actividad antibacteriana en algunos tipos de miel es 100 veces más poderosa que en otras.

Debe tomar en cuenta que, por lo general, el tipo de miel que venden en el supermercado está muy procesado y refinado, por lo tanto, no es apropiado para uso medicinal. De hecho, es probable que su miel doméstica promedio, tipo "Grado A", empeore la infección si se aplica por vía tópica. Por otro lado, si la consume no le proporcionará los mismos beneficios que la miel sin pasteurizar.

En los últimos años, la calidad de la **miel** comercial se ha deteriorado de forma drástica y la mayoría de estos productos están contaminados con plomo y antibióticos. De acuerdo con un reporte de *Food Safety News*, más del 75 % de la miel vendida en los supermercados estadounidenses podría ser tan procesada hasta el punto de que todas sus propiedades medicinales han desaparecido por completo.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos, afirma que NINGÚN producto que haya sido ultrafiltrado y que ya no contenga polen puede considerarse como miel... De manera sorprendente, en su investigación, *Food Safety News* descubrió lo siguiente:

- El 76 % de las muestras de miel compradas en supermercados (como *TOP Food*, *Safeway*, *QFC*, *Kroger*, *Harris Teeter*, etc.) no contenían polen.
- El 77 % de la miel de las grandes tiendas (como *Costco*, *Sam's Club*, *Walmart* y *Target*) no contenía polen.
- El 100 % de las muestras de miel comprada en farmacias (como *Walgreens*, *Rite-Aid* y *CVS Pharmacy*) tampoco contenían polen.

Miel de Manuka: lo mejor de lo mejor

Si tiene algún interés en el uso medicinal de la miel, le recomiendo encarecidamente que le eche un vistazo a la revisión de *Scientific American* sobre la miel, ya que es la mejor descripción que he leído sobre por qué la miel medicinal es tan beneficiosa.

La miel de Manuka de Nueva Zelanda es el único tipo de miel aprobado para su uso como recurso médico.

La empresa *Derma Sciences* utiliza la miel de Manuka para sus vendajes *Medihoney*, los cuales pueden ser utilizados sobre heridas y quemaduras. Estos se pueden encontrar en línea a través de las tiendas de suministros médicos. *Amazon.com* también los vende. Estos productos también se pueden encontrar en Gran Bretaña, Australia, Nueva Zelanda y Canadá. También puede utilizar la miel sin pasteurizar como alternativa, sin embargo, no es tan potente.

La miel de Manuka hecha con polen recolectado de las flores del arbusto de Manuka, la cual es una planta medicinal tradicional de Nueva Zelanda, contiene un compuesto que no se encuentra en otras mieles, llamado metilglioxal (MGO).

Las cualidades medicinales de la miel de Manuka son tan únicas que cada lote de miel se clasifica según su Factor Único de Manuka (UMF), llamado así debido a que nadie había podido identificar la sustancia responsable de su extraordinaria actividad antibacteriana.

Toda la miel natural, sin pasteurizar, libera peróxido de hidrógeno a través de un proceso enzimático, lo que explica sus cualidades antisépticas generales, pero cuando se trata de combatir infecciones bacterianas, la miel de Manuka es muy superior a otros tipos de miel.

Ese "algo especial" en la miel de Manuka podría ser su contenido de MGO, que se identificó en un estudio del año 2010 publicado en la revista *FASEB*:

"Para caracterizar todos los factores bactericidas en una miel de grado médico, utilizamos un enfoque novedoso de neutralización sucesiva de factores bactericidas individuales de la miel. Todas las bacterias analizadas, incluyendo la Bacillus subtilis, el Staphylococcus aureus resistente a la meticilina, la Escherichia coli productora de β -lactamasa de espectro extendido, la Pseudomona aeruginosa resistente a la ciprofloxacina, murieron con el uso de un 10 % a 20 % de miel ...

La miel acumuló hasta 5.62 ± 0.54 mM de H₂O₂ [peróxido de hidrógeno] y contenía 0.25 ± 0.01 mM de metilglioxal (MGO).

Después de la neutralización enzimática de estos dos compuestos, la miel conservó una actividad sustancial. Al utilizar B. subtilis para el aislamiento guiado por la actividad de los factores antimicrobianos adicionales, descubrimos la defensina-1 de abeja en la miel.

Después de la neutralización combinada de H₂O₂, MGO y defensina-1 de abeja, solo al 20 % de la miel le había quedado una actividad mínima y después de

ajustarle el pH de 3.3 a 7.0, la actividad se redujo a solo azúcar.

La actividad contra todas las demás bacterias analizadas dependió del azúcar, H2O2, MGO y de la defensina-1 la abeja. Por lo tanto, caracterizamos por completo la actividad antibacteriana de la miel de grado médico".

Cualquiera que sea el responsable del efecto, el nivel del Factor Único de Manuka (UMF) puede variar entre cada lote, por lo que cada lote se clasifica y se cotiza dependiendo de su contenido de UMF. Cuanto mayor sea la concentración de UMF, más oscura, espesa y costosa será la miel. La clasificación se determina colocando una muestra del lote de miel en una placa con un cultivo bacteriano.

Luego se mide el área donde se detiene el crecimiento bacteriano. Esta área se compara con un área similar producida por una solución de fenol y agua.

El número de UMF se refiere al porcentaje equivalente de fenol en el agua, por lo que, por ejemplo, la miel con una clasificación de UMF de 10 tiene la misma fuerza antibacteriana que el 10 % de fenol. Para el uso medicinal, se recomienda una clasificación de UMF 10 en adelante.

Cómo la miel mata a las bacterias

Los ensayos clínicos han encontrado que la miel de Manuka puede erradicar eficazmente más de 250 cepas clínicas de bacterias, incluidas las variedades resistentes a los medicamentos, tales como las siguientes:

- MRSA (Staphylococcus aureus resistente a la meticilina)
- MSSA (Staphylococcus aureus sensible a la meticilina)
- VRE (enterococos resistentes a la vancomicina)
- Helicobacter Pylori (que puede causar úlceras estomacales)

Con la creciente amenaza de infecciones resistentes a los antibióticos y el uso excesivo de medicamentos, el regreso del uso de la miel como una terapia de curación natural y multifuncional es ciertamente una gran alternativa.

El Dr. James Byrne escribió para *Scientific American* sobre la adipaecina, un péptido antimicrobiano que se encuentra en la miel y que desempeña un papel importante al hacer que las bacterias sean incapaces de defenderse. También parece tener la capacidad de modular su sistema inmunológico. Byrne escribe:

"... Se ha observado que las apidaecinas ... se mueven hacia el citoplasma microbiano donde se unen a la proteína DnaK. La proteína DnaK ayuda a las células bacterianas a controlar el estrés ... Al unirse e inactivar la proteína DnaK, las células bacterianas no pueden responder a un ambiente hostil y estresante y, por lo tanto, mueren ...

Curiosamente, las apidaecinas también parecen tener la capacidad de alterar el sistema inmunológico del huésped al modificar la quimiotaxis (movimiento de las células en el sistema inmunológico), la apoptosis (muerte celular inducida), la producción de citoquinas/quimiocinas (la producción de sustancias químicas de señalización que dirigen la respuesta inmune, la presentación del antígeno y el equilibrio entre Th1/Th2 (ya sea que utilice las células B o T)).

La evidencia respalda el uso de miel para combatir las bacterias infecciosas

Varios estudios han respaldado el uso de la miel para el tratar infecciones bacterianas y fúngicas. Por ejemplo, un estudio de 1992 encontró que la miel aceleró la curación de las cesáreas. También se sabe que ayuda a curar todo, desde úlceras hasta quemaduras solares y heridas intratables.

De acuerdo con el *International Journal of Lower Extremity Wounds*, se han reportado resultados positivos sobre la miel en el cuidado de heridas, de acuerdo a lo siguiente:

- 17 ensayos controlados aleatorios con un total de 1965 participantes
- Cinco ensayos clínicos de otras formas que involucraron a 97 participantes
- 16 ensayos en un total de 533 heridas en animales

Un estudio publicado en el verano del 2009 también encontró que quienes padecen rinosinusitis crónica podrían beneficiarse de la miel.

En 11 aislamientos de tres biopelículas separadas, se encontró que la miel es más efectiva que los antibióticos de uso común para matar las formas de crecimiento tanto planctónicas como de biopelícula de *Pseudomonas aeruginosa* (PA) y *Staphylococcus aureus* (SA) planctónicas, dos factores importantes en la rinosinusitis crónica (SRC).

Los hallazgos pueden tener importantes implicaciones clínicas en el tratamiento de CRS, que solo en los Estados Unidos afecta a 31 millones de personas cada año y se encuentra entre las tres enfermedades crónicas más comunes en América del Norte.

Fuentes y Referencias

- [Scientific American March 21, 2012](#)
- [Journal of Innate Immunity 2011; 3\(6\): 614-622](#)
- [The FASEB Journal July 2012; 24\(7\): 2576-2582](#)
- [Food Safety News, November 7, 2011](#)
- [Topical Application of Honey in Treatment of Abdominal Wound Disruption, Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology, November 19](#)
- [The Evidence Supporting the Use of Honey as a Wound Dressing, International Journal of Lower Extremity Wounds, 2006;5:40](#)
- [Effectiveness of honey on *Staphylococcus aureus* and *Pseudomonas aeruginosa* biofilms, Otolaryngology Head Neck Surgery, July 2009;141\(1\):114-8](#)