

Aceite de semilla negra para combatir la inflamación crónica

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El aceite de semilla negra podría ser un tratamiento herbal alternativo para combatir el COVID-19
- › Sus compuestos bioactivos tienen un efecto antihistamínico, así como propiedades antiinflamatorias que regulan descendentemente la activación de los factores reguladores del interferón tipo 3 y que promueven la autofagia
- › Los investigadores plantean la hipótesis de que varios de los terpenos del aceite tienen una estructura similar a la cloroquina, por lo que pueden actuar como ionóforo de zinc. Además, la evidencia también sugiere que tiene un compuesto que podría bloquear los receptores ACE2, la enzima que utiliza el virus para liberar el ARN viral en la célula
- › En la medicina tradicional utilizan el aceite de semilla negra por sus propiedades antidiabéticas, antimicrobianas, broncodilatadoras y antioxidantes
- › Los médicos de FLCCC mencionan el aceite de semilla negra como un agente terapéutico alternativo para tratar el COVID-19, pero este aceite es rico en ácido linoleico, por esta razón no debe utilizarse como un enfoque preventivo contra el COVID

El aceite de semilla negra se ha utilizado por sus propiedades terapéuticas durante miles de años. Al inicio de la pandemia, los investigadores comenzaron a estudiar el efecto que podría producir en el COVID-19.¹ Las semillas provienen de la planta *Nigella sativa* (*N. sativa*) que crece en el sur de Europa, el suroeste de Asia y el Medio Oriente.²

Los curanderos de la medicina tradicional han utilizado las semillas de diferentes formas.

La semilla es negra como el carbón con una superficie opaca y tiene una forma parecida a las pequeñas nueces de Brasil. Sus componentes bioactivos incluyen timoquinona, α -hederina, alcaloides y ácidos grasos omega-6.

El aceite de semilla negra también tiene usos dermatológicos, por ejemplo, una revisión de la literatura en el Journal of Dermatology & Dermatologic Surgery³ descubrió que el aceite de semilla negra podría promover la cicatrización de heridas en animales de granja y reducir el impacto del vitíligo en lagartos.

En un estudio clínico⁴ en humanos, una loción infundida de aceite de sativa al 10 % redujo el acné vulgar tras dos meses de uso y los resultados demuestran que el 67 % de los pacientes quedaron completamente satisfechos y el 28 % parcialmente satisfechos.

En la investigación en curso,⁵ los científicos creen que el aceite podría tener beneficios prometedores para tratar y prevenir el COVID-19, pero, aunque el uso a corto plazo, es decir para tratar la enfermedad, tiene sus beneficios, no recomiendo su uso a largo plazo, es decir para prevenirla.

Una alternativa prometedora para combatir el COVID-19

Durante mucho tiempo, el aceite de semilla negra se ha utilizado para ayudar a controlar la respuesta inflamatoria, así como para reducir el estrés oxidativo, la inflamación y la isquemia. Con base en hallazgos computacionales recientes, un grupo de investigación encontró que los ingredientes activos en la N. sativa "daban indicios de tener la capacidad de combatir la pandemia del COVID-19".⁶

El documento sugiere que los ingredientes activos, sobre todo la timoquinona, α -hederina y nigelidina, pueden ser un tratamiento herbal alternativo contra el COVID-19 y menciona varias formas en las que los ingredientes activos del aceite de semilla negra pueden proteger la salud.

Por ejemplo, los investigadores revisaron estudios previos que demuestran los efectos que producen los ingredientes activos del aceite de semilla negra en el sistema inmunológico, lo que podría ayudar a reducir la gravedad del COVID-19. En estudios en animales, los compuestos activos produjeron un fuerte efecto antihistamínico y la timoquinona bloqueó la actividad de los factores reguladores del interferón tipo 3, que influye en las respuestas inmunológicas innatas.⁷

La autofagia es un mecanismo que elimina las células dañadas y los datos demuestran que el COVID-19 suprime este proceso, así que los agentes farmacológicos que se utilizan para inducirlo pueden tener un efecto antivírico. En 2018, se publicó un estudio⁸ que indicó que la timoquinona promueve la autofagia en el músculo cardíaco.

Los investigadores sugieren que se deben realizar más estudios para determinar si la timoquinona tiene un efecto similar con el COVID-19. La enfermedad grave por este virus se caracteriza por la tormenta de citoquinas que puede requerir de cuidados intensivos.⁹ Estudios en animales demuestran que el compuesto bioactivo α -hederina tiene actividad antiinflamatoria y puede disminuir los niveles de histamina.

Los investigadores informaron que un estudio encontró que la timoquinona ayudó a inhibir dos enzimas que producen leucotrienos y prostaglandinas inflamatorias y sugirieron que estas acciones podrían hacer que los compuestos activos en la *N. sativa* ayuden a tratar y prevenir las infecciones virales del SARS-CoV-2.

Por último, en su revisión de las comorbilidades relacionadas con el COVID-19, los investigadores encontraron que la *N. sativa* podría producir un efecto positivo en enfermedades como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardíacas, las enfermedades autoinmunes, autoinflamatorias y las infecciones bacterianas relacionadas con el COVID-19.

Después de una revisión de la evidencia, los investigadores sugirieron que se requieren más experimentos con los compuestos activos que se encuentran en el aceite de semilla negra para determinar si tienen capacidad de prevenir o bien, si podrían representar una nueva modalidad de tratamiento.¹⁰

Las combinaciones de zinc ayudan a tratar el COVID-19

Las investigaciones sobre medicamentos que pueden influir en el COVID-19 incluyen antivirales, y uno de los que ha recibido especial atención es el favipiravir. Los datos demuestran que el medicamento se aprobó en Japón y se utiliza para combatir infecciones por influenza.¹¹ A finales de 2020, un estudio que se publicó en PNAS¹² reveló que cuando se administraron dosis altas de favipiravir en hámsteres, tuvo una actividad antiviral prometedora contra el SARS-CoV-2.

Sin embargo, un estudio de acoplamiento molecular de modelo informático que se publicó en Biological and Medicinal Chemistry¹³ reveló que los compuestos bioactivos, nigelidina y α -hederina, que se encuentran en el aceite de semilla negra lograron inhibir el SARS-CoV-2 aún mejor que el favipiravir, la cloroquina y la hidroxiclороquina.

La evidencia de un segundo artículo que revisó los efectos biológicos de los compuestos activos en el aceite de semilla negra sugirió que la timoquinona puede bloquear los receptores ACE2,¹⁴ que es donde el SARS-CoV-2 se une a la célula y libera el ARN viral en el citoplasma.

Al contrario de lo que encontró el estudio en hámsteres de PNAS, estos investigadores plantearon la hipótesis de que la cloroquina, y posiblemente el derivado hidroxiclороquina, también pueden interferir con la capacidad del virus para unirse a los receptores ACE2.

Esta es una de las formas en las que, según los investigadores, se puede utilizar el aceite de semilla negra para tratar el COVID-19, otra forma es como ionóforo de zinc. El cuerpo utiliza el zinc de diferentes formas para reforzar el sistema inmunológico, que incluyen:¹⁵

- Promover la proliferación y activación de células asesinas naturales, macrófagos, neutrófilos y células T y B
- Mediar la protección contra las especies reactivas de oxígeno que se producen durante una respuesta inflamatoria

- Detener la actividad de la ARN polimerasa dependiente del ARN recombinante necesaria para replicar el SARS-CoV-2
- Inhibir el procesamiento de la replicasa

Entonces, mover el zinc al citoplasma es crucial para ayudar a prevenir la replicación del virus SARS-CoV-2 y, de esa manera, evitar que las células infectadas lleguen a otras células.

La suplementación de zinc por vía oral por sí sola no es suficiente, ya que el zinc no puede moverse fácilmente a través de la pared celular, necesita otro compuesto para transportarse y ese compuesto se llama ionóforo de zinc. El zinc con un ionóforo ha demostrado ejercer excelentes resultados en pacientes hospitalizados por COVID.¹⁶

Y según las investigaciones existen varios ionóforos de zinc, que incluyen la cloroquina,¹⁷ hidroxicloroquina,¹⁸ quercetina y EGCG.¹⁹ Los científicos han sugerido que varios de los terpenos del aceite de semilla negra, como la nigelimina, tienen una estructura similar a la cloroquina. Además, plantean la hipótesis de que esto podría significar que pueden funcionar de manera similar a un ionóforo de zinc.²⁰

De hecho, datos recientes demuestran que los ingredientes activos en el aceite de semilla negra podrían ser más efectivos para tratar el COVID-19 que los medicamentos antivirales, ya que pueden actuar como un ionóforo de zinc y ayudar a bloquear los receptores ACE2 que el virus utiliza para infectar las células.

Usos medicinales del aceite de semilla negra

La N. sativa es una hierba medicina popular y tradicional que tiene una larga historia de uso en varias enfermedades y dolencias.²¹ La medicina tradicional ha utilizado el aceite de semilla negra como diurético, antidiarreico, estimulante del apetito, analgésico, para bajar la presión arterial, tónico para el hígado y para tratar los trastornos cutáneos.²²

Pero las investigaciones también han estudiado su actividad farmacológica y descubrieron que tiene muchas propiedades, que incluyen:²³

Antidiabéticas	Anticancerígenas	Inmunomoduladoras
Analgésicas	Antimicrobianas	Antiinflamatorias
Espasmolíticas	Broncodilatadoras	Hepatoprotectoras
Renoprotectoras	Gastroprotectoras	Antioxidantes

La actividad inmunomoduladora del aceite de semilla negra ayuda a regular el sistema inmunológico, otra forma en la que ayuda a tratar el COVID-19. Además de los estudios que utilizaron aceite de semilla negra, los investigadores también separaron los ingredientes bioactivos y evaluaron sus posibles beneficios contra el SARS-CoV-2.

En febrero de 2021, se publicó una revisión de datos²⁴ sobre la timoquinona en la que los investigadores analizaron la bioactividad del compuesto y señalaron que la timoquinona incrementaba la actividad y el número de células asesinas naturales, macrófagos, linfocitos y supresores de citoquinas.

Además, citaron investigaciones previas que demostraron que el ingrediente activo tenía el potencial antiviral contra otros virus, como el virus de la inmunodeficiencia humana, otros coronavirus, el virus de Epstein-Barr, el citomegalovirus y la hepatitis C. También revisaron un estudio egipcio en el que la timoquinona demostró tener actividad antiviral en una cepa de SARS-CoV-2 aislada, y un efecto inhibidor que tiene sobre la proteasa viral, lo que puede reducir la replicación viral.

En Arabia Saudita realizaron un estudio²⁵ que evaluó la efectividad del aceite de semilla negra como suplemento en pacientes de entre 18 y 65 años con enfermedad leve por COVID-19. El grupo de intervención recibió 500 mg de cápsulas de gel dos veces al día durante 10 días junto con un tratamiento estándar.

Los resultados iniciales se publicaron en Clinical Trials.²⁶ La principal medida de resultado fue el porcentaje de participantes que experimentaron una recuperación clínica dentro de los 14 días posteriores al inicio del tratamiento. El equipo reportó que

el 62.1 % de los participantes que recibieron el aceite de semilla negra se recuperaron del COVID-19 leve, mientras que el 36 % del grupo de control se recuperó a los 14 días.

Considere su uso a corto plazo para aprovechar todos sus beneficios

La Alianza de Cuidados Críticos de Primera Línea Covid-19 (FLCCC)²⁷ enumera el aceite de semilla negra como una alternativa para prevenir y tratar COVID-19, pero hace un énfasis en que todavía no existe una "fórmula mágica" para el COVID-19:²⁸

"varios agentes terapéuticos parecen ser muy prometedores para prevenir y tratar esta enfermedad, tales como la ivermectina, la vitamina D, la quercetina, la melatonina, la fluvoxamina, los corticosteroides, la curcumina (cúrcuma), la Nigella sativa y la terapia con antiandrógenos".

El equipo recomienda tomar la N. sativa con miel, ya que ambas producen efectos antimicrobianos, antivirales, inmunomoduladores y antiinflamatorios con perfiles de seguridad probados. Mencionan la N. sativa y miel en el protocolo de prevención para niños y adolescentes, y como alternativa para el tratamiento de primera línea en el protocolo de tratamiento temprano en el hogar.

Aunque su uso a corto plazo puede ser un tratamiento efectivo contra el COVID-19, su uso a largo plazo como enfoque preventivo puede producir efectos dañinos. Un estudio²⁹ de la composición química del aceite de semilla negra demuestra que la mayoría de los ácidos grasos provienen del ácido linoleico, una grasa poliinsaturada omega-6 o (PUFA).

Como se comentó en una entrevista con Tucker Goodrich,³⁰ el ácido linoleico (LA) podría considerarse la causa principal de casi todas las enfermedades crónicas del último siglo.

Al consumir cantidades excesivas de LA, se convierte en un veneno metabólico. Y es muy probable que lo consuma en exceso, ya que muchos alimentos son ricos en este compuesto, incluso los que se consideran saludables. Por ejemplo, comer aceite de

oliva y pollo de animales que se alimentan de granos ricos en LA, incrementa sus niveles ácidos grasos omega-6.

Ya he dicho en repetidas ocasiones que es muy importante tener una proporción equilibrada entre omega-3 a omega-6, pero lograrlo no es tan fácil como decir, "bien, ahora consumiré más ácidos grasos omega-3". Primero necesita reducir su consumo de grasas omega-6. De hecho, un informe de la revista³¹ Gastroenterology explica por qué algunas personas con COVID-19 desarrollan insuficiencia orgánica potencialmente mortal.

Los datos indican que el consumo de grasas insaturadas, como el LA, influye mucho en las tasas de mortalidad. Pero hasta la fecha, no se han realizado estudios clínicos sobre el tratamiento que, según ellos, podría ayudar a reducir la tasa de insuficiencia orgánica y las admisiones a la UCI, es decir, la administración de calcio y albúmina de huevo. Parece que estos compuestos pueden unirse a las grasas insaturadas y de esta forma, reducir el daño en los órganos vitales.

Es muy importante reducir su consumo de omega-6

Por suerte, puede analizar su comida para conocer su contenido de LA, desde la comodidad de su hogar. Todo lo que se necesita hacer es ingresar el consumo de alimentos en Cronometer, un rastreador en línea gratuito que calcula el consumo total de LA. La clave está en pesar bien los alimentos en una báscula digital para que pueda ingresar el peso más cercano.

La versión de escritorio de [Cronometer.com](https://www.cronometer.com) es completamente gratis. Si desea utilizar su teléfono celular (que no le recomiendo), entonces deberá pagar por la suscripción. En lo personal, he utilizado la versión de escritorio durante los últimos cinco años, me gusta más porque tiene muchas funciones y me permite evitar los campos electromagnéticos de mi teléfono.

Lo mejor es registrar sus alimentos antes de comerlos. La razón es bastante simple: es imposible eliminar los alimentos una vez que los coma, pero si podría ser posible que elimine los alimentos del menú si los niveles exceden el consumo recomendado.

Una vez que registre los alimentos del día, consulte la sección de "Lípidos" en la parte inferior izquierda de la aplicación. Para saber cuánto LA consumió ese día, solo necesita ver cuántos gramos de omega-6 contiene sus alimentos, ya que casi el 90 % de omega-6 que consume es LA.

Como puede ver, el uso a largo plazo del aceite de semilla negra para prevenir el COVID-19 podría ser contraproducente e incrementar su riesgo de otras enfermedades crónicas, que a la vez lo ponen en mayor riesgo de enfermedad grave. Si le interesa utilizar el aceite de semilla negra, considere los extractos de los ingredientes bioactivos y no el aceite entero.

Si busca una alternativa para prevenir y tratar el COVID, considere combinar la quercetina y el zinc. La quercetina también tiene propiedades antivirales.³² y es un ionóforo de zinc.³³ Si está enfermo, es seguro tomarla durante unas dos semanas, pero debe tener cuidado con los suplementos de zinc, ya que pueden causar un desequilibrio en su proporción entre zinc y cobre, lo que produce un efecto negativo en su sistema inmunológico.^{34,35}

Fuentes y Referencias

- 1, 5, 6, 7, 9, 10 [Phytotherapy Research, 2020; doi.org/10.1002/ptr.6895](#)
- 2, 22, 23 [Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine, 2013; 3\(5\)](#)
- 3 [Journal of Dermatology & Dermatologic Surgery, 2015; 19\(2\) 3, 4.2, 5.1](#)
- 4 [The Iraqi Postgraduate Medical Journal, 2010;9\(2\)](#)
- 8 [Cellular Biochemistry, 2018; 119\(9\)](#)
- 11 [Proceedings of the Japan Academy, 2017;93\(7\)](#)
- 12 [PNAS, 2020;117\(43\)](#)
- 13 [Biological and Medicinal Chemistry, 2020; doi.org/10.26434/chemrxiv.12055716.v1](#)
- 14, 15, 20 [Journal of Herbal Medicine, 2020; 23\(100382\)](#)
- 16, 18 [Journal of Medical Microbiology, 2020;69\(10\)](#)
- 17 [PLOS|One, 2014;9\(10\)](#)
- 19, 33 [Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2014;62\(32\)](#)
- 21 [Iranian Journal of Basic Medical Sciences, 2014;17\(12\)](#)
- 24 [Dovepress, 2021; doi.org/10.2147/DDDT.S308863](#)
- 25 [BMC Trials, 2020; 21\(703\)](#)
- 26 [Clinical Trials, May 26, 2020](#)
- 27, 28 [FLCCC, An overview of the MATH+, I-MASK+ and I-RECOVER Protocols, Intro page 7](#)
- 29 [Natural Product Research, 2010;24\(12\)](#)

- ³⁰ Bitchute, December 11, 2020
- ³¹ Gastroenterology, 2020;159(3)
- ³² Natural Product Communications, 2020; doi.org/10.1177/1934578X20976293
- ³⁴ Oregon State University, Zinc, bullet 5
- ³⁵ Oregon State University, Copper, Bullets 1-3