

La baya del saúco tiene un poderoso efecto de protección contra el virus de la influenza

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La baya del saúco contiene zinc y antioxidantes, que incluyen a la vitamina C y la antocianina (un flavonoide presente en las frutas, así como en las bayas azules y moradas), conocidos por su capacidad para estimular la función inmunológica e inhibir el resfriado y la gripe
- › Un estudio realizado en el 2004, encontró que tomar 15 mililitros (1 cucharada) de jarabe de baya del saúco cuatro veces al día, durante cinco días, aliviaba los síntomas de la gripe cuatro días más rápido que un placebo
- › Un estudio realizado en el 2019, encontró que la baya del saúco protegía contra la influenza y otros ataques virales, al evitar que el virus ingresara y se replicara en las células humanas
- › La baya del saúco también promueve la liberación de ciertas citocinas (mensajeros químicos), que permiten que el sistema inmunológico genere una respuesta más eficiente

Con la llegada de la temporada de gripe, muchas personas buscan maneras para mejorar su función inmunológica sin medicamentos. Una de las alternativas naturales más destacadas por su capacidad para combatir la influenza y otros virus es la baya del saúco (*Sambucus nigra*).

Según un informe del portal *Herb Market* realizado en 2019,¹ las ventas de la baya del saúco crecieron un 138.4 % tan solo entre el 2017 y 2018.

El informe especula que "el crecimiento en las ventas de la baya del saúco, que es un ingrediente común en productos comerciales para la salud inmunológica, puede haber estado relacionado con la actividad inusualmente grave de la gripe reportada en la temporada 2017-2018 en los Estados Unidos".

Además, el auge de las ventas de la baya del saúco indica que cada vez es más popular como cultivo comercial entre los agricultores. Según informó el Instituto de Sostenibilidad Agrícola en un artículo del 1 de octubre de 2019:²

"Las bayas del saúco, nativas de California, se ubican entre la agricultura sostenible, súper alimentación y viabilidad económica. Este cultivo, naturalmente tolerante a la sequía, está lleno de sabor y nutrientes, al igual que ha captado el interés de los agricultores, de los consumidores conscientes de su salud y de científicos..."

Las bayas del saúco se producen en todo el mundo de forma natural. En California, los nativos americanos utilizaron los tallos del árbol para hacer flautas, las bayas como alimento y la tinta morada, su corteza, así como sus hojas y flores por sus supuestas propiedades antiinflamatorias, diuréticas y laxantes..."

Para los agricultores, la baya del saúco tiene beneficios adicionales, la planta es tolerante a la sequía y atrae tanto a los polinizadores como a los insectos beneficiosos que se alimentan de las plagas, como los pulgones y ácaros.

Según un experto citado por el Instituto de Sostenibilidad Agrícola,³ cultivar plantas de la baya del saúco en los límites de las tierras agrícolas, puede reducir los costos de pesticidas en 300 dólares por acre al año.

La baya del saúco es un poderoso antiviral

La **baya del saúco** contiene zinc⁴ y antioxidantes, incluyendo a la vitamina C⁵ y la **antocianina**⁶ (un flavonoide presente en las frutas, así como en las bayas azules y

moradas), conocidos por su capacidad para estimular la función inmunológica e inhibir el resfriado y la gripe.

Un estudio realizado en el 2004,⁷ encontró que tomar 15 mililitros (1 cucharada) de jarabe de baya del saúco cuatro veces al día, durante cinco días, alivió los síntomas de la gripe cuatro días más rápido que un placebo. Según los autores,⁸ "el extracto de baya del saúco parece servir como un tratamiento eficaz, seguro y rentable para la gripe".

En fechas más recientes,⁹ la investigación publicada en la edición de marzo de 2019 del *Journal of Functional Foods* detalla el mecanismo real a través del cual la baya del saúco puede proteger contra la gripe y otros ataques virales. Según informó *Science Daily*:¹⁰

"El estudio realizado por la profesora Fariba Dehghani, la Dra. Golnoosh Torabian y el Dr. Peter Valtchev... demostró que los compuestos de la baya del saúco podrían inhibir directamente la entrada y replicación del virus en las células humanas, además de que pueden ayudar a fortalecer la respuesta inmunológica de una persona al virus.

Aunque las propiedades de la baya del saúco para combatir la gripe se han estudiado durante mucho tiempo, el grupo realizó un examen exhaustivo del mecanismo por el cual los fitoquímicos de la baya del saúco combaten las infecciones de la gripe.

'Lo que nuestro estudio ha demostrado es que la baya del saúco común tiene un potente efecto antiviral directo contra el virus de la gripe', indicó Torabian. 'Inhibe las primeras etapas de una infección al bloquear las proteínas virales clave, que son responsables tanto de la unión viral como de la entrada en las células huésped'".

Lo curioso es que, en primer lugar, el jugo de la baya del saúco no solo fue capaz de evitar que el virus ingresara e infectara a las células, sino que también inhibió la propagación tardía del virus en las células que ya estaban infectadas. Asimismo, esta inhibición en etapa tardía fue incluso más fuerte que su acción durante la etapa de infección inicial.

Según Valtchev:¹¹ "Esta observación fue bastante sorprendente y significativa, ya que el bloqueo del ciclo viral en diversas etapas tiene mayor probabilidad de inhibir la infección viral".

La baya del saúco puede promover una respuesta inmunológica más eficaz

La baya del saúco también promovió la liberación de ciertas citocinas (mensajeros químicos), que permiten que el sistema inmunológico brinde una respuesta más eficiente. Todas estas actividades antivirales se atribuyeron a los compuestos de antocianidina de las bayas, en particular un compuesto conocido como cianidina 3-glucósido.

Otros estudios informaron un incremento similar en los niveles de citocinas. En uno, la TNF-alfa se multiplicó ocho veces.¹² Según informó el sitio web *The Ethno Herbalist*, un sitio web gestionado por el Dr. Kevin Curran, profesor de biología en la Universidad de San Diego:¹³

"... Barak y colaboradores¹⁴ reportaron que el tratamiento con la baya del saúco empezó a incrementar los niveles de citocinas inflamatorias (IL-1, IL-6, IL-8 y TNF- α) de forma significativa... TNF- α , un factor de necrosis tumoral, es una citocina producida por macrófagos activados en respuesta a la infección causada por microbios, como las bacterias.

Los macrófagos son unas células esenciales de nuestro sistema inmunológico. Estas células actúan como carroñeros, hacen una búsqueda exhaustiva de residuos o bacterias peligrosas en nuestro cuerpo.

Es alentador ver que la baya del saúco puede aumentar los niveles de TNF- α , ya que sugiere que esta planta podría mejorar la actividad de los macrófagos".

Evidencia adicional sobre la baya del saúco como apoyo contra la gripe y el resfriado

Del mismo modo, un metaanálisis realizado en el 2019,¹⁵ sobre cuatro ensayos clínicos aleatorizados y controlados, concluyó lo siguiente:

"Los descubrimientos indican que la suplementación con baya del saúco reduce los síntomas de las vías respiratorias superiores de forma considerable. La síntesis cuantitativa de los resultados produjo un efecto medio de gran tamaño.

Estos hallazgos presentan una alternativa al uso indebido de antibióticos para los síntomas de las vías respiratorias superiores por infecciones virales, y una alternativa que podría ser más segura, en vez de recurrir a los medicamentos recetados para casos de gripe y de resfriado común".

El riesgo de contraer una gripe o resfriado tiende a elevarse cuando viaja en un avión, mientras que una investigación publicada en el 2016 encontró que la suplementación con baya del saúco también puede servir de apoyo para los viajeros aéreos que tanto lo necesitan. El estudio, publicado en la revista *Nutrients*,¹⁶ incluyó a 312 pasajeros de clase económica en vuelos intercontinentales.

Si bien la diferencia en la aparición de los síntomas del resfriado fue insignificante (17 en el grupo de placebo, en comparación con 12 en el grupo de tratamiento), las personas que tomaron la baya del saúco estuvieron enfermas durante un período de tiempo considerablemente más corto. La gravedad de sus síntomas también fue significativamente más leve.

Un mecanismo de acción adicional

Otro mecanismo de acción está relacionado con las bacterias intestinales. Un estudio realizado en el año 2017 y publicado en la revista *Science*,¹⁷ descubrió que la desaminotirosina (DAT), un metabolito del microbio intestinal *Clostridium orbiscindens*, puede proteger contra la influenza al estimular la señalización del interferón tipo 1 y disminuir la inmunopatología en los pulmones.

Los interferones tipo 1 son polipéptidos secretados por células infectadas.¹⁸ Según informó el sitio web Nutraingredients-usa.com:¹⁹

"La presencia de DAT... un compuesto identificado como un metabolito que se encuentra en el intestino después del consumo de flavonoides presentes en la baya del saúco... puede proteger contra el daño causado por la influenza.

Por lo tanto, un equilibrio saludable del microbioma intestinal, así como los alimentos/suplementos ricos en flavonoides, como la baya del saúco, parecen ser una combinación poderosa que puede impactar positivamente en su salud inmunológica".

Beneficios adicionales de la baya del saúco

Asimismo, la baya del saúco proporciona otros beneficios. Por ejemplo, los estudios han descubierto que cuando es tomada o aplicada por vía tópica en forma de ungüento, puede proporcionar los siguientes beneficios:

- Promover la desintoxicación (por vía oral)²⁰
- Reducir el riesgo de enfermedades impulsadas por la inflamación, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, gracias a su acción antiinflamatoria (por vía oral)²¹
- Suavizar la piel y tratar el acné²² (por vía oral o tópica)
- Aliviar las quemaduras solares (por vía tópica)^{23,24}
- Promover la sanación de esguinces y contusiones (por vía tópica)²⁵

Cómo cultivar la baya del saúco

Si bien hay muchas variedades de suplementos de baya del saúco disponibles en el mercado, también puede aprovechar sus múltiples beneficios al cultivarla en casa.²⁶

Las plantas de la baya del saúco pueden cultivarse particularmente en lugares húmedos o mojados. Las plantas de la baya del saúco americano pueden cultivarse por medio de semillas germinadas, plantas grandes divididas, esquejes de raíz, madera dura o

madera blanda.^{27,28} Puede comprar las dos últimas opciones en un vivero de buena reputación.

La Extensión de la Universidad Estatal de Utah²⁹ recomienda sembrar esquejes de madera dura en febrero o marzo antes de que nazcan los brotes, mientras que los esquejes de madera blanda deben sembrarse antes de julio.

Si tiene plantas de baya del saúco en contenedores, puede reproducirlas antes de que llegue el calor del verano y después de que desaparezca la amenaza de las fuertes heladas.

Cuando las siembre, debe dejar al menos 4 pies de espacio entre las plantas en cada dirección. Si cultiva muchas líneas, asegúrese de que haya un margen de 6 a 8 pies entre cada una.

Las plantas de baya del saúco crecen mejor en suelos fértiles que contienen altas cantidades de materia orgánica y nutrientes, con un nivel de pH neutro. También, puede agregar composta o alguna otra materia orgánica para mejorar los niveles de nutrientes y la capacidad de retención de agua del suelo.

Las plantas necesitan un suelo bien drenado para evitar la pudrición de las raíces, por lo que, si el suelo es arcilloso y compactado, considere hacer lechos elevados para que el suelo drene mejor.³⁰ Este tipo de plantas prosperan mejor cuando reciben pleno sol, pero debe proporcionarles sombra cuando se eleve la temperatura.³¹

Si bien las plantas de la baya del saúco son tolerantes a la sequía (siempre que las raíces puedan fijarse de forma adecuada³²), deben regarse con regularidad para producir frutos de buena calidad. Las plantas necesitan al menos de 1 a 2 pulgadas de agua por semana durante la temporada de verano. El mantillo podría ayudar a retener la humedad y evitar el crecimiento de malezas.

Debe abstenerse de fertilizar al momento de la siembra. En cambio, debe esperar dos meses y luego aplicar un poco de nitrógeno (1/4 taza de sulfato de amonio por planta). Una vez que las plantas produzcan frutos, debe verter 1 taza de sulfato de amonio por planta como fertilizante al año.

La poda debe hacerse cada año, durante los meses de febrero o marzo mientras la planta está inactiva. Retire las varas muertas, dañadas o enfermas, y elimine todas las que tengan 3 años o más, para estimular nuevos brotes y alentar a las más jóvenes a producir mejores frutos.

Se sabe que las plantas de la baya del saúco producen retoños; es decir, brotes verticales que surgen de las raíces de la planta o del tallo principal inferior.³³ Aunque los retoños pueden ser útiles al cultivar un jardín natural del área, pueden volverse invasivos. Para evitar que se propaguen demasiado, debe eliminar los retoños que encuentre.

Cómo cosechar y almacenar

Puede cosechar las bayas de saúco una vez que los racimos de flores hayan abierto. Las bayas de saúco que están listas para recolectarse cuando tienen un tono azul, morado oscuro o negro muy profundo, son ligeramente suaves y se encuentran en grandes racimos llamados paraguas.³⁴

Según el Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma,³⁵ el árbol de la baya del saúco puede producir una pequeña cosecha después de un año. Por lo general, el rendimiento aumenta después del tercer año.

La cosecha de la baya del saúco debe realizarse desde mediados de agosto hasta mediados de septiembre, según la ubicación y variedad de la planta.³⁶ Para recolectar las bayas del saúco, debe cortar las flores y tallos con unas tijeras para poda, justo debajo de las bayas maduras.³⁷

Evite cortar los tallos demasiado cortos, ya que pueden ser útiles al manipular y preparar las bayas. Deseche las bayas inmaduras³⁸ y utilice las que sean frescas lo antes posible.

Lave las bayas para eliminar insectos o suciedad, luego extiéndalas sobre un paño para que se sequen, durante algunos minutos. Puede guardar las bayas con los tallos en un

recipiente. Intente guardarlas sin aplastarlas. Una vez que lo haga, puede sellar los recipientes herméticamente y congelar las bayas para utilizarlas después.

De igual manera, puede quitarles el tallo antes de congelarlas. Para obtener mejores resultados, coloque los tallos en una bandeja para hornear y congélelas sin cubrirlas durante una o dos horas. Una vez congeladas, podría remover fácilmente las bayas de los tallos. Las bayas pueden utilizarse de inmediato o congelarse en un recipiente herméticamente cerrado.

Para obtener más recetas u otras ideas sobre cómo utilizar las flores de la baya del saúco para preparar tónicos y cremas para la piel, puede consultar [este artículo](#) sobre la baya del saúco publicado en el sitio web *Grow Forage Cook Ferment*.³⁹

En grandes cantidades, las hojas pueden tener efectos tóxicos, pero al igual que las flores, pueden utilizarse por vía tópica para aliviar la inflamación.⁴⁰

Fuentes y Referencias

- ¹ [Herbalgram.org Market Report 2019 \(PDF\), Table 4 page 66](#)
- ^{2, 3, 5} [UC Davis Agricultural Sustainability Institute October 1, 2019](#)
- ⁴ [Nutraingredients.usa.com October 2, 2019](#)
- ⁶ [Pharmacognosy Magazine 2010 Jul-Sep; 6\(23\): 198–203](#)
- ^{7, 8} [J Int Med Res. 2004 Mar-Apr;32\(2\):132-40](#)
- ⁹ [Journal of Functional Foods March 2019; 54: 353-360](#)
- ^{10, 11} [Science Daily April 23, 2019](#)
- ^{12, 14} [Eur Cytokine Netw. 2001 Apr-Jun;12\(2\):290-296](#)
- ¹³ [ethnoherbalist.com July 8, 2019](#)
- ¹⁵ [Complementary Therapies in Medicine February 2019; 42: 361-365](#)
- ¹⁶ [Nutrients 2016; 8\(4\): 182](#)
- ¹⁷ [Science 2017 Aug 4;357\(6350\):498-502](#)
- ¹⁸ [Nat Rev Immunol. 2014 Jan; 14\(1\): 36–49](#)
- ¹⁹ [Nutraingredients-usa.com January 29, 2018](#)
- ²⁰ [The Alchemists Kitchen, Elderberry: Queen of Herbs](#)
- ²¹ [International Journal of Molecular Sciences, 2017;18\(3\):584](#)
- ^{22, 24} [American Nutrition Association, August 6, 2017](#)
- ²³ [Lily Farm Fresh Skin Care, Elderberry, A Medicinal Plant](#)
- ²⁵ [Medscape, Elderberry](#)
- ^{26, 28, 39, 40} [Grow Forage Cook Ferment, September 11, 2019, Updated September 13, 2019](#)
- ^{27, 30, 32} [The Spruce, October 25, 2018](#)

- ²⁹ Utah State University Extension, Elderberries (PDF)
- ³¹ Utah State University Extension October 2014, Elderberry in the Garden (PDF)
- ³³ The Spruce, September 10, 2018
- ^{34, 38} The Spruce, April 16, 2018
- ^{35, 36} Oklahoma Cooperative Extension Service, Growing Elderberries in Oklahoma (PDF)
- ³⁷ Home Guides SF Gate, How to Harvest Elderberries