

# Esta hierba puede hacer maravillas en su sistema inmunológico

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › El orégano es una planta medicinal que tiene una capacidad antioxidante muy potente, es rica en los fitonutrientes carvacrol y timol, y su capacidad de absorción de radicales de oxígeno (ORAC, por sus siglas en inglés) es de las más altas en la familia de la hierba
- › Es posible adquirir el aceite de orégano en forma de extracto o como aceite esencial. Asimismo, se puede elaborar extracto de orégano en casa a partir de hojas frescas de la planta. Debe tener mucho cuidado al comprar aceites ya que algunos fabricantes venden productos adulterados
- › El extracto y el aceite esencial se pueden aplicar por vía tópica para tratar infecciones por hongos, como el pie de atleta o la tiña. Los datos demuestran que se puede usar este aceite diluido en apósitos para el cuidado de heridas, ya que ayuda a prevenir infecciones, y también se puede aplicar por vía tópica para aliviar el dolor y la inflamación
- › El aceite de orégano es popular para tratar el resfriado común y se puede usar para favorecer la presencia de bacterias beneficiosas en el intestino delgado, ya que ayuda a tratar el crecimiento excesivo de bacterias en el intestino delgado y los norovirus que desencadenan la gastroenteritis

Por lo general, el orégano (*Origanum vulgare*) se asocia con la cocina italiana. Esta planta perenne pertenece a la familia de la menta (*Lamiaceae*) y es nativa de los países

del Mediterráneo y Asia occidental. En la actualidad, es una de las hierbas que más se utilizan e incluso es una de las que se encuentran en el chile en polvo.<sup>1</sup>

A pesar de ser popular en Grecia e Italia, no llegó a Estados Unidos sino después de la Segunda Guerra Mundial, cuando la pizza comenzó a ganar popularidad, y la venta del orégano aumentó en un 5200 % entre 1948 y 1956.<sup>2</sup>

Otra variedad de esta hierba que resulta más familiar como parte de las comidas mexicanas se llama orégano mexicano (*Lippia graveolens*). Pertenece a una familia botánica distinta y, en ocasiones, se le denomina mejorana mexicana, quizás porque el orégano es muy cercano a la mejorana.

La mejorana pertenece al mismo género que el orégano, sin embargo, se trata de una especie diferente con un aroma y sabor más suaves. El orégano se puede utilizar fresco o seco, pero la mejorana debe usarse fresca para aprovecharla al máximo.<sup>3</sup> El orégano seco tiene un sabor más sutil que el de las hojas frescas, el cuál es picante.<sup>4</sup>

*Origanum vulgare* es una planta perenne que crece hasta 1 metro de alto y entre 50 a 70 centímetros de ancho.<sup>5</sup> Puede crecer sin problema en su jardín, se beneficia de la luz solar y es una planta de bajo mantenimiento que atrae a las mariposas. Florece entre julio y octubre, y sus flores son color púrpura o blanco.

Los aceites esenciales de orégano se han estudiado mucho debido a que tanto la planta como el aceite tienen una gran trayectoria en la medicina tradicional;<sup>6</sup> esta comienza en la Edad Media, cuando se masticaban las hojas para reducir el dolor que provocaba el reumatismo, las muelas y la indigestión. En la antigua Grecia, se hacía uso de ella para tratar afecciones de la piel y en China, para aliviar la fiebre y el malestar estomacal.

## **El orégano es un antioxidante muy potente que tienen un alto valor ORAC**

La hierba es rica en fenoles, que son fitoquímicos naturales con efectos antioxidantes beneficiosos.<sup>7</sup> El timol y el carvacrol son los que contiene en mayores cantidades.<sup>8</sup> El

término antioxidante se emplea para describir un compuesto que contrarresta las moléculas inestables. Estas reciben el nombre de radicales libres y se producen de forma natural durante el metabolismo oxidativo.

Un análisis de laboratorio de la capacidad antioxidante de los alimentos se denomina capacidad de absorción de radicales de oxígeno (ORAC, por sus siglas en inglés). Se utilizó esta medida para demostrar que los alimentos que tienen una alta capacidad antioxidante podrían ayudar a retrasar el proceso de envejecimiento del cerebro y el cuerpo.<sup>9</sup>

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos<sup>10</sup> reportó estudios que se publicaron en 1999 y que demostraron que, los alimentos con valores altos de ORAC demostraron tener el potencial de prevenir la pérdida de memoria a largo plazo, aumentar los niveles séricos de antioxidantes y, en un modelo animal protegieron los capilares contra el daño del oxígeno. El nutricionista Ronald L. Prior, Ph.D.,<sup>11</sup> afirmó:<sup>12</sup>

*"Si logramos demostrar la relación entre el consumo de alimentos con un alto índice ORAC y una mejor salud en las personas, creo que podemos llegar a un punto en el que los valores de ORAC se conviertan en un nuevo estándar para obtener una buena protección antioxidante".*

De acuerdo con Natural Products Insider, en 2012, el USDA eliminó la Base de datos ORAC para alimentos seleccionados y citó evidencias de que los valores no tienen relevancia en los efectos de ciertos compuestos de la salud de las personas.<sup>13</sup> El USDA aseveró que: "por lo general, las empresas que fabrican alimentos y suplementos alimenticios utilizan los valores ORAC de forma inapropiada para promocionar sus productos y que los consumidores recurren a los mismos para elegir estos productos".

Prior Ph.D, quien fue el investigador principal en el USDA durante 35 años, no está de acuerdo y considera que, a pesar de que es algo desafortunado que la ORAC no se haya utilizado de forma apropiada.<sup>14</sup>

*"... eso no implica que la información no sea de utilidad si se emplea como debe ser. Existen muchos casos en los que el objetivo ha sido obtener el mayor*

*valor antioxidante. La cantidad no siempre refleja la calidad y, en algunos casos, usar compuestos antioxidantes individuales puede ser más perjudicial que beneficioso”.*

A partir de entonces, la lista de alimentos no se encuentra en línea, pero sí existe la opción de descargarla.<sup>15</sup> El valor ORAC del orégano fresco es de 13.970, y el de la hierba seca, de 175.295. Si se comparan las hierbas frescas en una lista, el orégano se encuentra por debajo de la mejorana, el tomillo y la salvia.<sup>16</sup>

Cuando se separan los fitoquímicos de las plantas y se utilizan de forma individual, el potencial de experimentar efectos secundarios es mucho mayor. Los compuestos antioxidantes que se encuentran en la planta de orégano o en el aceite esencial funcionan en sinergia para brindar numerosos beneficios para la salud a partir de las propiedades antioxidantes, antimicrobianas, antivirales y antifúngicas.<sup>17</sup>

## **¿Ha considerado usar aceite de orégano para tratar el resfriado común?**

De acuerdo con el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral,<sup>18</sup> cada año se presentan más de mil millones de casos de resfriado en Estados Unidos y hasta el 20 % de las personas contraen gripe. El rinovirus es uno de los virus más comunes que ocasionan resfriado común.<sup>19</sup> A pesar de ello, existen otros virus que también pueden causar síntomas de resfriado, por ejemplo, los coronavirus como el SARS-CoV-2.<sup>20</sup>

Algunos estudios han evaluado qué tan eficaz resulta el orégano, en forma de extracto o de aceite esencial, para combatir las infecciones de las vías respiratorias superiores. En un estudio de 2019<sup>21</sup> se analizaron los efectos de una mezcla de aceites de orégano, tomillo y salvia para combatir virus del tracto respiratorio superior, tales como el adenovirus 5, el rinovirus, la influenza y el virus sincicial respiratorio (VSR). La mezcla demostró tener una fuerte actividad antiviral contra el rinovirus y dos de las tres cepas de influenza.

Se identificó al ácido rosmarínico como un antioxidante muy importante en el orégano,<sup>22</sup> y las investigaciones<sup>23</sup> han demostrado que puede inhibir la rinoconjuntivitis alérgica estacional en los pacientes mediante dos mecanismos independientes: cuando inhibe la respuesta inflamatoria y cuando elimina las especies reactivas de oxígeno.

Los datos<sup>24</sup> también demuestran que las tabletas de orégano francés ayudaron a aminorar con rapidez los síntomas de la tos y el resfriado común. Gracias a la investigación, se descubrió que la dosis determinaba su efectividad y que era superior al tratamiento convencional que se utilizó durante el estudio.

## **El orégano favorece al tracto gastrointestinal**

En gran medida, las bacterias beneficiosas del tracto gastrointestinal, conocidas como microbioma intestinal, son las que respaldan al sistema inmunológico. El aceite de orégano puede favorecer al microbioma intestinal y ser de ayuda para tratar el crecimiento excesivo de bacterias.

El norovirus provoca casi 1 de cada 5 casos de gastroenteritis, que a su vez, produce diarrea y vómito.<sup>25</sup> Cada año, se reportan hasta 21 millones de casos de norovirus y, entre ellos, alrededor de 900 personas pierden la vida.<sup>26</sup> Por medio de cultivos celulares de pequeños animales,<sup>27</sup> los investigadores<sup>28</sup> descubrieron que el carvacrol tiene el potencial de reducir la infectividad viral dentro de los 15 minutos posteriores a la exposición.

El aceite de orégano y el carvacrol también ayudan a combatir los agentes bacterianos de la cocina que pueden provocar intoxicaciones alimentarias. Por ejemplo, en otro estudio<sup>29</sup> se descubrió que el aceite esencial de orégano podía eliminar las biopelículas de staphylococcus aureus del acero inoxidable.

Por último, el aceite de orégano también demostró tener actividad contra el crecimiento excesivo de bacterias en el intestino delgado (SIBO). Esta afección puede desarrollarse después de una cirugía, enfermedad o el uso de medicamentos que hayan ralentizado el tracto intestinal, lo que genera un espacio propicio para que las bacterias dañinas se

reproduzcan.<sup>30</sup> Una cantidad excesiva de bacterias dañinas puede ocasionar desnutrición, diarrea y pérdida de peso.

En una revisión de la literatura,<sup>31</sup> los investigadores encontraron que más del 38 % de las personas con síndrome de intestino irritable también tenían SIBO. En otro estudio<sup>32</sup> se reunió a los participantes que tenían SIBO y se le brindó un tratamiento a base de hierbas o rifaximina, que se utiliza en la actualidad para tratar la diarrea del viajero que se contrae a causa de la E. coli.<sup>33</sup>

Los resultados revelaron que el 46 % de los participantes, quienes usaron el tratamiento herbolario con aceite de orégano, dieron negativo en los análisis de seguimiento, en comparación con el 34 % que usó medicamentos. La rifaximina no surtió efecto en el 31.8 %, así que, posteriormente, recibieron un tratamiento de rescate a base de hierbas. Entre ellos, el 57.1 % dio negativo tras concluir el tratamiento. Los investigadores concluyeron lo siguiente:<sup>34</sup>

*“Los tratamientos a base de hierbas tienen, por lo menos, la misma efectividad que la rifaximina para resolver el SIBO mediante la LBT [prueba de aliento con lactulosa]. Para las personas que no responden a la rifaximina, las hierbas también parecen ser tan efectivas como la terapia triple con antibióticos para el tratamiento alternativo del SIBO. Además, se necesitan estudios prospectivos para validar estos hallazgos y explorar terapias alternativas adicionales en pacientes con SIBO refractario”.*

## **El aceite de orégano ayuda a tratar diversas afecciones cutáneas**

Los dermatofitos son responsables de cerca del 25 % de las infecciones por hongos en todo el mundo.<sup>35</sup> Las infecciones de la piel son difíciles de tratar y cada vez son más resistentes a los medicamentos convencionales. Un estudio<sup>36</sup> que se publicó en 2020 evaluó una amplia gama de aceites esenciales y su eficacia contra el *Microsporum* y el *Trichophyton*, los cuales son hongos comunes que ocasionan el pie de atleta y la tiña. Se descubrió que, de los 65 aceites esenciales que se pusieron a prueba, el orégano se posicionó entre los cinco más potentes.

Otro estudio<sup>37</sup> reveló que combinar aceite de orégano, calor y sal permitía tratar con efectividad el pie de atleta causado por el hongo *Trichophyton mentagrophytes*. Además, otro equipo de investigadores<sup>38</sup> logró eliminar los hongos que atacaban el grano almacenado con ayuda de los aceites esenciales de orégano y tomillo, así que se descubrió que esta era una alternativa eficaz a los productos químicos.

Gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas, el aceite de orégano es una excelente opción para tratar el acné y la dermatitis. Un estudio<sup>39</sup> evaluó este tratamiento alternativo en el laboratorio, el cual se analizó en un modelo animal, y se descubrió que el orégano presentaba propiedades curativas y antimicrobianas superiores a las de los antibióticos cuando se formulaba como una nanoemulsión.

Las infecciones de las heridas suponen un reto importante para la atención sanitaria, ya que representan un gasto de hasta \$96.8 mil millones de dólares para Medicare cada año.<sup>40</sup> Un estudio<sup>41</sup> demostró que combinar extractos de cúrcuma y orégano y añadirlos a los apósitos resulta eficaz para el cuidado de heridas, tanto en las personas que padecen diabetes como en las que no. Se demostró que era posible gozar de sus propiedades antibacterianas y antiinflamatorias cuando se utilizaban concentraciones bajas.

En un estudio secundario<sup>42</sup> se incorporó aceite esencial de orégano en apósitos antimicrobianos para heridas y se descubrió que las concentraciones del 5 % inhibían todas las cepas de bacterias que se analizaron, entre las que se encontraban la *Staphylococcus aureus*, la MRSA y la *E coli*.

## **El aceite de orégano ayuda a aliviar la inflamación y el dolor**

Una respuesta inflamatoria crónica es un síntoma característico de la artritis reumatoide. Los investigadores han estudiado los posibles efectos del carvacrol para suprimir la respuesta inflamatoria. En 2010,<sup>43</sup> se encontró que el carvacrol podía manipular las proteínas de choque térmico en el laboratorio y en un estudio con animales, también demostró su capacidad para aumentar las respuestas protectoras de las células T y regular descendientemente la respuesta inflamatoria.

Más tarde, los investigadores<sup>44</sup> utilizaron un modelo animal para demostrar que el fitonutriente carvacrol tenía el potencial de reducir las respuestas de las células T patógenas, lo cual sugirió que se trataba de una nueva oportunidad para desarrollar "una intervención alimentaria para tratar las enfermedades inflamatorias crónicas".

Para 2018, los investigadores<sup>45</sup> estaban analizando el efecto del carvacrol en los sinoviocitos tipo B (similares a los fibroblastos), que desempeñan un papel en el proceso inflamatorio crónico que se presenta en los pacientes con artritis reumatoide. Los investigadores descubrieron que el fitoquímico podía inhibir la producción de citoquinas inflamatorias y evitar que se activen diversas vías que pueden jugar un rol importante en el proceso de inflamación.

Es común que se incluya aceite de orégano en las fórmulas de diversos productos para el cuidado de la piel debido a sus propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas. Un estudio<sup>46</sup> analizó la actividad biológica en un modelo de células de piel humana y encontró evidencia de que el aceite esencial de orégano no solo tiene propiedades antiinflamatorias, sino también anticancerígenas.

## **Elija el aceite con mucho cuidado**

El aceite de orégano se puede comprar en forma de extracto o como aceite esencial.<sup>47</sup> El aceite esencial se elabora a partir de brotes y hojas secas mediante destilación al vapor. Entonces, se puede mezclar con un aceite portador y aplicarse sobre la piel.

El extracto de orégano, que también se conoce como aceite de orégano,<sup>48</sup> se puede elaborar en casa, lo único que se necesita es picar las hojas, sumergirlas en aceite de oliva y calentar la mezcla a baño maría durante 10 minutos para que las hojas liberen su aceite natural. Esto se reserva durante una o dos semanas antes de que se drenen las hojas, y el aceite se almacena en un recipiente hermético. El aceite de orégano también se puede adquirir en presentación líquida o en cápsulas.

Cuando lo compre, revise la etiqueta para asegurarse de que el fabricante sea de confianza y venda aceites orgánicos puros, ya que es muy probable que los productos



de muchas marcas económicas estén adulterados. No olvide que el aceite de orégano debe diluirse en un aceite portador. Los aceites portadores que recomiendo son: de oliva, de coco o de jojoba. Recuerde probarlo en un área pequeña de su piel antes de aplicarlo por completo, de esta manera, podrá asegurarse de que no tendrá una reacción alérgica local.

La herbolaria clínica Michelle Lynde escribe<sup>49</sup> que la proporción ideal al diluir este aceite para uso tópico es: 1/4 de aceite de orégano por 3/4 de aceite portador. También se pueden agregar unas gotas de aceite esencial a un vaporizador o difusor para ayudar a aliviar los síntomas de alergias, sinusitis, bronquitis crónica y tos.

A pesar de ello, no se recomienda su uso en bebés, niños, ni mujeres embarazadas o lactantes. Las personas que padecen hipertensión o alguna enfermedad cardiovascular también deben evitarlo.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> Spruce Eats, August 4, 2021
- <sup>2</sup> Spruce Eats, August 4, 2021, Varieties and Oregano and Marjoram
- <sup>3</sup> The Epicentre, All About Oregano, For Delicacy try Marjoram
- <sup>4</sup> Spruce Eats, August 4, 2021, Fresh vs. Dried
- <sup>5</sup> Missouri Botanical Garden, Origanum Vulgare
- <sup>6</sup> My Spicer, The History of Oregano, History, Medicinal uses
- <sup>7</sup> Asapland, January 22, 2022
- <sup>8</sup> Molecules, 2017;22(6)
- <sup>9, 10, 12</sup> US Agricultural Research Service, February 8, 1999
- <sup>11</sup> Berry Health, Ron Prior, Ph.D.
- <sup>13, 14</sup> Natural Products Insider, June 12, 2012
- <sup>15</sup> USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2 May 2010
- <sup>16</sup> ORAC-Info-Portal, Comparison Lists
- <sup>17</sup> Molecules, 2017;22(6) Abstract
- <sup>18</sup> National Center for Complementary and Integrative Health, Cold and Flu in Depth, Some Basics
- <sup>19</sup> National Institutes of Health, April 13, 2009
- <sup>20</sup> Yale Medicine, Coronavirus, What is a coronavirus
- <sup>21</sup> Journal of Herbal Medicine, 2019;17-18(100288)
- <sup>22</sup> International Journal of Food Science and Nutrition, 2011;62(6)

- <sup>23</sup> Biofactors, 2004;21(1-4)
- <sup>24</sup> Revista Bionatura, 2016;1(4)
- <sup>25</sup> Centers for Disease Control and Prevention, Norovirus Worldwide, Global Trends
- <sup>26</sup> Centers for Disease Control and Prevention, Burden of Norovirus Illness in the U.S.
- <sup>27</sup> Frontiers in Microbiology, 2013; doi.org/10.3389/fmicb.2013.00012
- <sup>28</sup> Journal of Applied Microbiology, 2014;116(5) Abstract/Methods & Results
- <sup>29</sup> LWT, 2018;93:293
- <sup>30</sup> MayoClinic, Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO) Overview
- <sup>31</sup> Journal of Gastroenterology, 2018;53(7) Abstract/Results line 2
- <sup>32</sup> Global Advances in Health and Medicine, 2014;3(3)
- <sup>33</sup> Drugs.com, Rifaximin
- <sup>34</sup> Global Advances in Health and Medicine, 2014;3(3) Abstract, Concl
- <sup>35, 36</sup> Frontiers in Cellular and Infection Microbiology, 2020; doi.org/10.3389/fcimb.2020.545913
- <sup>37</sup> Nippon Ishinkin Gakkai Zasshi, 2007; 48
- <sup>38</sup> Journal of Food Protection, 1995;58(1)
- <sup>39</sup> Molecules, 2018;23(9) Abstract
- <sup>40</sup> Value in Health, 2018;21(1)
- <sup>41</sup> Drug Development and Industry Pharmacy, 2020;46(10)
- <sup>42</sup> Molecules, 2018;23(9)
- <sup>43</sup> Arthritis and Rheumatism, 2010;62(4) Abstract
- <sup>44</sup> PLOS|One, 2012; doi.org/10.1371/journal.pone.0046336
- <sup>45</sup> Journal of Cellular Biochemistry, 2018;120(5)
- <sup>46</sup> Biochimie Open, 2017;4:73
- <sup>47</sup> EcoWatch, December 23, 2021
- <sup>48</sup> Organic Facts, July 22, 2021, recipe
- <sup>49</sup> Alive, April 29, 2015