

La hierba que podría ayudar en casos de diabetes e hipertensión

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La albahaca sagrada, que también se conoce como tulsi, es una hierba medicinal predilecta en la medicina ayurveda y tiene el potencial de reducir los niveles de glucosa en la sangre debido a que estimula la secreción de insulina. Reduce el cortisol sérico y puede ayudar a bajar los niveles de presión arterial elevada
- › La albahaca sagrada forma parte de la familia de la menta y cuenta con propiedades antibacterianas, antifúngicas, antiinflamatorias, analgésicas y antioxidantes
- › Los practicantes de la medicina ayurveda usan tulsi para tratar afecciones de la piel como el eccema y la psoriasis
- › Esta planta puede brindar protección contra infecciones bacterianas y virales, además, ha demostrado tener la capacidad de reducir el estrés y mejorar la función cognitiva en diversos estudios, tanto en animales como en personas

Las culturas indígenas han utilizado la medicina tradicional herbolaria para tratar y prevenir enfermedades durante miles de años.¹ Los compuestos bioactivos que se encuentran en las plantas medicinales se han convertido en un tema primordial de investigación en lo que respecta a los tratamientos con medicamentos² y la gran industria farmacéutica, o Big Pharma, las replicó en el laboratorio.³

La albahaca sagrada, o tulsi, (*Ocimum sanctum*) es una hierba medicinal predilecta en la medicina ayurveda debido a los vastos beneficios que ofrece para la salud.⁴ Se ha

utilizado mucho en el sudeste de Asia y cada vez es más popular en la medicina occidental.

El tulsi es una poderosa hierba adaptógena que goza de diversas propiedades antibacterianas, antifúngicas, antiinflamatorias, analgésicas y antioxidantes, las cuales son muy conocidas. En la actualidad, es posible encontrar a la venta diversos productos que contienen tulsi, entre los que se encuentra el té, el extracto y el aceite esencial del mismo.⁵

La albahaca sagrada es una planta floral que pertenece a la familia de la menta. Se considera sagrada en el hinduismo debido a que se asocia con Lord Vishnu, quien es una de las deidades principales de dicha religión.⁶ Además de sus usos medicinales, el tulsi también se cultiva en grandes cantidades y se utiliza como hierba culinaria.⁷ El picor de la menta se hace más fuerte y se concentra durante la cocción. Se considera una especie invasora en cualquier lugar que no sea su región nativa.

Puede alcanzar una altura de 2 metros en la India debido a las altas temperaturas, pero, por lo general, alcanza un poco menos de un metro en zonas más templadas.⁸ Puede ser un arbusto perenne de vida corta o una planta anual, según la región en la que crezca. No es el caso de la albahaca dulce, la cual es una hierba culinaria muy popular que crece en diversas áreas y se puede cultivar en interiores. A pesar de que pertenecen al mismo género, es evidente que difieren en sabor y apariencia.⁹

El tulsi tiene el potencial de reducir el riesgo de diabetes y la presión arterial

Tener diabetes implica un mayor riesgo de hipertensión¹⁰ y viceversa.¹¹ Existe evidencia de que la albahaca sagrada tiene incidencia en los niveles de glucosa en la sangre y puede ayudar a reducir la presión arterial.

En 1996, diversos investigadores estudiaron los efectos de la albahaca sagrada en los niveles de glucosa en la sangre de ratas albinas.¹² Los resultados indicaron que

administrar esta planta podía reducir la glucosa en la sangre después del ayuno y la comida. De la misma forma, tuvieron niveles más bajos de glucosa en la orina.

Estos resultados se asemejan a lo que se ha comprobado durante muchos años de usar la albahaca sagrada en las intervenciones ayurvédicas para tratar a pacientes con diabetes. Una revisión de la literatura en el campo de la medicina aryuveda¹³ reveló muchos estudios en los que se mencionaba que esta planta se utilizaba para tratar la diabetes, la hepatitis, las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades infecciosas.

Hace poco, diversos científicos analizaron varias plantas con potencial antidiabético y compuestos bioactivos y una de ellas fue: la albahaca sagrada.¹⁴ Las hojas de la planta contienen eugenol, ácido ursólico, carvacrol y linalool. Es rica en vitaminas, minerales, clorofila y otros fitonutrientes, tales como los flavonoides, las saponinas y los triterpenoides.

Se informó que, como sucedió en un modelo animal, las hojas estimulan la secreción de insulina y reducen los niveles séricos de cortisol y glucosa.¹⁵ De igual manera, se demostró tener un efecto hipoglucemiante y dependiente de la dosis en otro estudio que se realizó en animales.¹⁶ Se llevó a cabo una búsqueda en una base de datos de estudios en personas¹⁷ y los resultados revelaron que el tulsi ayudó a reducir la glucosa en la sangre en ayunas, al igual que los niveles de colesterol en pacientes mayores de 40 años y todo esto sin cambiar su perfil general de lípidos.

La albahaca sagrada cuenta con propiedades antiinflamatorias que tienen el potencial de reducir la presión arterial.¹⁸ En un estudio¹⁹ de 2016, se demostró que la albahaca sagrada y el clavo podían reducir la presión arterial sistólica y diastólica en un modelo animal, en comparación con el grupo de control.

El tulsi puede mejorar la apariencia de la piel y los dientes

El tulsi puede favorecer a la piel de diversas maneras.²⁰ Puede ser de ayuda para disminuir el eccema y la psoriasis, así como para tratar infecciones cutáneas por

estafilococos. El aceite esencial de esta planta combate los hongos y las bacterias.

Como ya se mencionó, las hojas contienen ácido ursólico, un ingrediente que se utiliza mucho en la industria cosmética, ya que ayuda a quitar las arrugas y mejorar la elasticidad. En la medicina ayurveda, el tulsi se mezcla con pimienta negra y se aplica por vía tópica para tratar la tiña y para reducir la irritación que ocasionan las picaduras de insectos.

Los profesionales²¹ de este campo se refieren a ella como una planta "incomparable", "madre medicina de la naturaleza" y la "reina de las hierbas", y esto se debe a la amplia gama de beneficios para la salud que han descubierto. Por ejemplo, su utilidad para tratar enfermedades cutáneas, tiña y muchos otros padecimientos que afectan al sistema respiratorio, digestivo, circulatorio y neurológico.

Además de lo anterior, el extracto de albahaca sagrada puede mejorar la apariencia de los dientes y las encías. En un estudio²² que se publicó en 2014, los investigadores compararon la eficacia de un enjuague bucal a base de albahaca sagrada con uno de agua esterilizada y clorhexidina. Descubrieron que el extracto era capaz de inhibir los patógenos periodontales en varias concentraciones con la misma eficacia que la clorhexidina y

Sugieren que el efecto antiplaca puede tener algunos beneficios profilácticos. A pesar de ello, los profesionales en ayurveda advierten que lo recomendable es evitar masticar las hojas.²³ Estas contienen mercurio y hierro en altas cantidades, los cuales se liberan cuando se mastican,

Y también tienen un alto grado de acidez. Los expertos recomiendan dos o tres hojas frescas antes de comer, para comenzar el día. No obstante, si se hace todos los días, el esmalte de los dientes podría decolorarse y sufrir un desgaste anormal.

Brinda protección contra infecciones

Una reseña del Journal of Ayurveda and Integrative Medicine²⁴ denominó al tulsi como una "hierba multiusos", ya que señaló que es eficaz contra "una gran variedad de

patógenos humanos y animales" con actividad antimicrobiana de amplio espectro, e incluso sugirió que podría utilizarse en la fórmula de algún desinfectante para manos, purificador de agua o como tratamiento para curar heridas.

También es una de las hierbas que compinen el Ayush Kwath, una fórmula herbolaria ayurvédica que recomendó el gobierno de la India para estimular el sistema inmunológico y combatir el COVID-19.²⁵ Tras una revisión de la literatura de Ayush Kwath, los investigadores sugirieron lo siguiente:

"Debido a las propiedades inmunomoduladoras, antivirales, antioxidantes, antiinflamatorias, antiplaquetarias, antiateroscleróticas, hepatoprotectoras y renoprotectoras del Ayush Kwath, parece promover la inmunorregulación que ayuda a controlar infecciones virales como el COVID-19".

Los investigadores escribieron lo siguiente en un artículo que se publicó en 2017 en Nature Plants:²⁶ "Aunque el reino vegetal sigue siendo un complemento importante de las terapias con medicamentos, la medicina herbolaria tradicional que se desarrolló por ensayo y error en seres humanos durante miles de años contiene información biomédica invaluable que espera ser descubierta a través de enfoques científicos modernos".

El tratamiento de enfermedades respiratorias por medio de la medicina tradicional herbolaria recuperó cierto interés durante la pandemia. La medicina herbolaria es una poderosa herramienta para prevenir y tratar enfermedades respiratorias como resfriados, gripe y COVID-19. En China, recomiendan a los niños y adultos²⁷ utilizar un tratamiento herbolario para combatir el COVID-19 y en los Estados Unidos cada vez hay más interés en estos remedios tradicionales.

Las hierbas son únicas porque contienen múltiples componentes beneficiosos que promueven el bienestar. Se cree que el Tulsi ayuda a aliviar numerosas infecciones bacterianas que afectan las vías respiratorias, como la neumonía; el tracto urinario;²⁸ y la dermis, como la que origina el Staphylococcus aureus y otras bacterias.^{29,30}

Tiene el potencial de aliviar el estrés y la ansiedad, así como estimular la función cognitiva

Después de la pandemia, más del 80 % de las personas que participaron en la encuesta anual informaron que experimentaban emociones relacionadas con estrés crónico. El informe de la Asociación Americana de Psicología,³¹ en febrero de 2021, reveló que las personas presentaron niveles más altos de estrés que en años anteriores y muchos experimentaron ansiedad, tristeza y enojo.

El director ejecutivo de la asociación advirtió que: "si no se incluye el estrés como parte de un plan de recuperación nacional, tendremos que lidiar con las repercusiones de esta pandemia en la salud mental durante los años venideros".³²

El consumo de medicamentos es una señal de mucho estrés. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades³³ informan que hubo alrededor de 100 306 muertes por sobredosis en un período de 12 meses que finalizó en abril de 2021: una tasa de muertes que fue 28.5 % mayor durante el mismo período del año anterior.

En un estudio,³⁴ se analizaron varios extractos de albahaca sagrada en un modelo animal al que se le indujo estrés agudo mediante cambios bioquímicos. Muchos compuestos de la planta demostraron tener efectos antiestrés cuando se emplearon de forma independiente, ya que ayudaron a regular la hiperglucemia sérica, la corticosterona, la creatinina quinasa y la hipertrofia suprarrenal que se produce en situaciones de mucho estrés.

En un estudio secundario³⁵ se analizó la utilidad de la planta para combatir los trastornos de ansiedad generalizada en un grupo de 35 participantes, quienes tenían una edad promedio de 38.4 años. Los resultados revelaron que el tratamiento aminoró de forma considerable los trastornos de ansiedad, así como el estrés y la depresión correlativos. Los investigadores concluyeron que la albahaca sagrada podría funcionar muy bien como tratamiento y como un "agente ansiolítico prometedor en el futuro".

Los trastornos de estrés podrían triplicar el riesgo de desarrollar demencia. Se descubrió que esto tenía mayor incidencia en los hombres que en las mujeres, excepto

en aquellas que sufrían de un trastorno de estrés postraumático.^{36,37}

Resulta interesante que, en un estudio,³⁸ la albahaca sagrada ayudó a controlar la disfunción cognitiva que se indujo en diversos animales, así que la intervención ayudó a mejorar la función cognitiva. En un estudio que se realizó en personas,³⁹ los investigadores observaron sus efectos sobre la cognición y el estrés cuando administraron cápsulas de 300 mg de extracto de hoja de tulsi por 30 días.

Los investigadores compararon varios aspectos entre el grupo que recibió la intervención y el que recibió el placebo, tales como el tiempo de reacción y las tasas de error en las pruebas, así como el cortisol salival; hicieron uso del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. De acuerdo con los resultados, quienes tomaron el extracto aprovecharon las propiedades para la salud cognitiva.

Es una hierba impresionante pero no hace magia

Es importante recordar que, aunque la albahaca sagrada tiene una lista impresionante de beneficios, no se trata de una solución mágica. En general, no debemos depender de un suplemento ni de una sola hierba para mantener un buen estado de salud y bienestar. Es fundamental implementar otras estrategias para mejorar el estilo de vida y, por ende, la salud.

Algunas de ellas pueden ser: optimizar su dieta, hacer ejercicio de forma regular, exponerse lo menos posible a las toxinas ambientales y dormir bien. Es caso de que esté considerando usar la albahaca sagrada como suplemento, debe tener algunas precauciones.

No existen estudios suficientes que avalen que no hay riesgos al suplementar con esta planta durante el embarazo; si bien puede parecer beneficiosa para su salud, no hay certeza de que sea segura para el feto. Por lo anterior, las mujeres no deben utilizarla durante el embarazo o la lactancia.⁴⁰

Asimismo, dos estudios en animales sugieren que su uso en grandes cantidades podría perjudicar la fertilidad. En un análisis que se publicó en 2020 sobre los efectos de esta

hierba en las personas,⁴¹ se reveló que consumirla en grandes cantidades puede provocar daño hepático, náuseas, diarrea y taquicardia.

Además, las hierbas tienen compuestos biológicamente activos, como el ácido ursólico o el eugenol (en el caso del tulsi) los cuales pueden reaccionar a los compuestos de otros suplementos o medicamentos. Debido a que trabajar con hierbas puede ser complejo, si desea obtener mejores resultados, consulte a un profesional de salud natural capacitado para que lo oriente sobre las soluciones apropiadas según sus circunstancias.

Fuentes y Referencias

- ¹ Evidence Based Complementary and Alternative Medicine, 2014; 2014:525340
- ² AYU, 2012;33(1)
- ³ Journal of Advanced Pharmaceutical Technology and Research, 2012;3(4) Para 1
- ^{4, 21, 24} Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 2014;5(4)
- ⁵ Frontiers in Microbiology, 2016; doi.org/10.3389/fmicb.2016.00681 Para 2 Introduction
- ⁶ The Indianness, January 7, 2021
- ⁷ Britannica, Holy Basil, section 1
- ⁸ Practical Self Reliance, October 2, 2018, How to grow para 3 50% down the page
- ⁹ Hunker, November 10, 2020
- ¹⁰ National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, April 2021
- ¹¹ Hypertension Research, 2015;38(11)
- ¹² International Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics, 1996; 34(9)
- ¹³ Evidence Reports and Technology Assessments, 2001; 41
- ¹⁴ Journal of Diabetes Research, 2013; 712092
- ¹⁵ Pharmacognosy Review 2010; 4(7) Antidiabetic
- ¹⁶ Journal of Ethnopharmacology, 2004; 90(1)
- ¹⁷ Journal of Functional Foods, 2018;45
- ¹⁸ Times Now News, January 1, 2022, benefit 5
- ¹⁹ Journal of Food and Dairy Science, 2016; 7(12)
- ²⁰ Maimes Report on Holy Basil, June 2004
- ²² Journal of clinical and experimental Dentistry, 2014; 6(5)
- ²³ NDTV Food, October 20, 2021
- ²⁵ Journal of Ayurveda and Integrative Medicine 2022; 13(1)
- ²⁶ Nature Plants July 31, 2017
- ²⁷ Complement Ther Clin Pract. 2020 May; 39: 101174
- ²⁸ Asian Pacific Journal of Tropical Disease 2012; 2, Supplement 1: S396-S398

- ²⁹ Indian J Exp Biol. 2005 Sep;43(9):835-7
- ³⁰ J Microbiol Immunol Infect. 2009 Apr;42(2):107-13
- ^{31, 32} American Psychological Association, February 2, 2021
- ³³ CDC, November 17, 2021
- ³⁴ Journal of Natural Products, 2007; 70(9)
- ³⁵ Nepal Med Coll J 2008; 10(3)
- ³⁶ Boston University School of Public Health, January 21, 2019
- ³⁷ American Journal of Epidemiology, 2019;188(3)
- ³⁸ Journal of Medicinal Food, 2011; 14 (9)
- ³⁹ Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 2015;59(1)
- ⁴⁰ Pharmacognosy Review 2010; 4(7) Are There Any Side Effects Or Interactions?
- ⁴¹ International Journal of Engineering Technology Research & Management, 2020;4(9)