

Descubra por qué el aceite de semilla negra o *Nigella Sativa* ha superado la prueba del tiempo

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Para los musulmanes, la semilla negra se conoce como “Habbatul barakah” o la semilla de bendiciones. Se cree que el profeta Mahoma la consideró como un “remedio para curar todas las enfermedades menos para la muerte”
- › El aceite de semilla negra también se puede difundir. Para ayudar a mejorar las complicaciones ocasionadas por el asma y su respiración en general, podría poner un par de gotas de aceite de semilla negra en un vaporizador
- › El aceite de semilla negra contiene compuestos antiinflamatorios que podrían ayudar a controlar ciertas afecciones, una observación que se expuso en un estudio publicado en el American Journal of Otolaryngology

Utilizar plantas medicinales para ayudar a tratar diversas enfermedades es una práctica tan antigua como la humanidad. Por ejemplo, el libro médico egipcio conocido como Ebers Papyrus, escrito en 1550 aC, detalla el uso de 700 especies de plantas diferentes con fines terapéuticos. Algunas plantas que menciona incluyen granada, ajo, sauce, cilantro, enebro y cebolla. Durante el siglo VII, los eslavos utilizaban pepino, ortiga y milenrama para combatir las picaduras de insectos.¹

Otro ejemplo que ha resistido la prueba del tiempo es la semilla negra, que proviene de la planta *Nigella sativa* (N. sativa). En la medicina tradicional india Ayurveda y Unani, la semilla negra ocupa un lugar muy importante en su práctica. Para los musulmanes, la semilla negra se conoce como “Habbatul barakah” o la semilla bendita. De hecho, se

cree que el profeta Mahoma la consideró como un "remedio para curar todas las enfermedades excepto la muerte".² Uno de los usos más populares de la semilla negra es como aceite de hierbas.

A veces existe cierta confusión entre los términos "comino negro", "comino" y "semilla negra", y existen casos en los que se usan de manera indistinta. Pero estas son plantas diferentes. Lo que lo hace aún más confuso es que el aceite de semilla negra a veces se llama "aceite de semilla de comino negro".

Pero "comino negro" en realidad se refiere a *Bunium bulbocastanum*, y no es lo mismo que la semilla negra o la planta *N. sativa*.

Beneficios del aceite de semilla negra

Se han realizado muchas investigaciones sobre el beneficio del aceite de semilla negra. Estos son las más notables:

Ayuda a combatir las infecciones fúngicas: En un estudio publicado en *International Journal of Health Sciences*, los investigadores estudiaron el efecto citoprotector del aceite de semilla negra en ratas macho. Los resultados demuestran que el grupo de ratas tratadas con el aceite demostró menos efectos de AFB1 (aflatoxina-B1), una toxina que se produce por el grupo de hongos *Aspergillus flavus*.^{3,4}

Ayuda a controlar la diabetes: En un estudio de la *Universiti Teknologi MARA* en Malasia, los investigadores evaluaron la capacidad del aceite de semilla negra para controlar la diabetes en ratas. Descubrieron que, al administrar el aceite, todos los parámetros inmunológicos (glucosa sérica, linfocitos Pan T y B y marcador celular innato) redujeron al mismo tiempo que aumentaban los niveles de insulina sérica.⁵

Controlar la inflamación: El aceite de semilla negra contiene compuestos antiinflamatorios que podrían ayudar a controlar ciertas afecciones, una observación que se expuso en un estudio publicado en el *American Journal of Otolaryngology*.

Los investigadores descubrieron que el aceite pudo reducir los síntomas de la rinitis alérgica en los pacientes de prueba.⁶

Ayuda a reducir el riesgo de desarrollar cáncer: Se han realizado varios estudios sobre los posibles beneficios contra el cáncer del aceite de semilla negra. Los investigadores descubrieron que podría ser efectivo contra estos tipos de cáncer:⁷

- Colon
- Páncreas
- Fibrosarcoma

Las semillas negras regulares también podrían ser efectivas para prevenir ciertos tipos de cáncer. Los estudios descubrieron que podrían ayudar a reducir el riesgo de desarrollar los siguientes tipos de cáncer:⁸

- Hígado
- Pulmón
- Mama
- Sangre
- Cervical

Promueve una presión arterial saludable: Las semillas de la N sativa se han utilizado de forma tradicional para aliviar la hipertensión, y esta hipótesis se probó en un estudio publicado en *Phytotherapy Research*. En un experimento aleatorio doble ciego, los resultados demostraron que los pacientes de prueba que trataron con aceite de semilla negra demostraron una presión arterial sistólica más baja y diastólica en comparación con los que solo tomaron placebos.⁹

Ayuda a aliviar las infecciones de la piel: La investigación ha demostrado que las semillas N. sativa contienen fuertes propiedades antibacterianas que podrían ayudar

a combatir el *Staphylococcus aureus*, una bacteria común que puede causar diferentes infecciones tópicas.¹⁰

Usos históricos y culinarios del aceite de semilla negra

La planta *N. sativa* se ha utilizado con fines medicinales durante siglos. De acuerdo con el *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, sus semillas y el aceite se utilizaron de forma histórica para tratar diversos trastornos que se relacionan con las siguientes áreas:¹¹

Sistema respiratorio	Tracto digestivo
Función renal	Salud hepática
Sistema cardiovascular	Sistema inmunológico

Los usos culinarios del aceite de semilla negra incluyen rociar ensaladas y agregar a jugos o batidos. Se puede tomar solo y se recomienda solo una cucharadita. Si se utiliza para comer, recuerde que no debe cocinar el aceite porque el calor puede dañar los valiosos compuestos.¹²

El aceite de semilla negra se puede difundir para ayudar con los ataques de asma. Un estudio publicado en el *Saudi Pharmaceutical Journal* señala que las semillas negras contienen propiedades antiinflamatorias que demuestran resultados prometedores contra la inflamación del asma.¹³

La composición del aceite de semilla negra

Los científicos lograron aislar los diversos compuestos activos que componen el aceite de semilla negra. Los principales incluyen:¹⁴

Timoquinona (30 a 48 %)	Timohidroquinona)	Ditimoquinona)
P-cimeno (7 a 15 %)	Carvacrol (6 a 12 %)	4-terpineol (2 a 7 %)
T-anetol (1 a 4 %)	Sesquiterpeno longifolene (1 a 8 %)	Timol

De acuerdo con las pruebas in vitro publicadas, la timoquinona (a menudo abreviada como TQ) se considera un potente antioxidante. Un estudio en Drug and Chemical Toxicology señala que la TQ podría ser efectiva para eliminar el anión superóxido.¹⁵ Otro estudio demuestra que la alfa-hederina, una saponina triterpénica pentacíclica, tiene un gran potencial para combatir el crecimiento tumoral.¹⁶ Las semillas negras también contiene muchos ácidos grasos insaturados, que incluyen:¹⁷

- Ácido linoleico (50 a 60 %)
- Ácido oleico (20 %)
- Ácido eicosadienoico (3 %)
- Ácido dihomolinoleico (10 %)

Cómo hacer aceite de semilla negra

Hacer aceite de semilla negra es una excelente manera de obtener los beneficios y evitar los problemas que conllevan los aceites comerciales. Esto también significa que su aceite siempre está fresco, ya que siempre puede hacerlo cuando quiera. Lo único que necesita es una máquina de prensa de aceite y semillas negras orgánicas. Una vez que tenga ambos, siga este procedimiento:¹⁸

Procedimiento

1. Limpie y seque las semillas negras para asegurarse de obtener un aceite puro.

2. Limpie la máquina de la prensa de aceite para evitar que los contaminantes entren en el producto final.
3. Coloque la botella de aceite en el recipiente, así como un recipiente para retirar los desechos de las semillas.
4. Caliente la máquina de acuerdo con las instrucciones del fabricante, luego coloque las semillas en el embudo.
5. Encienda la máquina y permita que se extraiga el aceite de las semillas.
6. Continúe el proceso hasta que su recipiente esté lleno.
7. Déjelo reposar en un lugar cálido y seco y luego deje que los restos se asienten en el fondo de la botella.

¿Cómo funciona el aceite de semilla negra?

El aceite de semilla negra contiene diferentes ácidos grasos, nutrientes y compuestos activos que trabajan juntos para proporcionar sus beneficios. Varios estudios han analizado cómo funciona el aceite de semillas negras y descubrieron que la TQ desempeña una función muy importante en sus beneficios.

En un ejemplo publicado en BMC Complementary and Alternative Medicine, se analizó la TQ se contra 11 cepas de bacterias patógenas humanas. Los investigadores observaron que la TQ demostró tener una actividad antibacteriana significativa, sobre todo contra el *Staphylococcus aureus* ATCC 25923.¹⁹ En otro estudio, se descubrió que la TQ es efectiva para combatir los hongos, en especial la cepa *Candida albicans*.²⁰

Otros estudios evaluaron las capacidades de la TQ para combatir el cáncer. Los investigadores descubrieron que detenía el crecimiento y la apoptosis en células de osteosarcoma humano,²¹ así como la citotoxicidad en células de carcinoma escamoso cervical humano.²²

Posibles efectos secundarios del aceite de semilla negra

Aunque el aceite de semilla negra podría aportar muchos beneficios, también tiene sus propios efectos secundarios. Un estudio publicado en *Phytotherapy Research* señala que la aplicación por vía tópica causó dermatitis de contacto en dos personas. Sin embargo, no se han reportado efectos adversos con respecto al uso interno.²³

Las mujeres embarazadas podrían consumir semillas negras reales como parte de una alimentación saludable, pero por lo general no se recomiendan dosis altas para usos terapéuticos, ya que podrían ralentizar o detener la contracción del útero. Del mismo modo, se recomienda que las mujeres en periodo de lactancia eviten el aceite de semilla negra, ya que no existe mucha información sobre sus efectos.

Continúe y pruebe el aceite de semilla negra

Con base en estudios publicados, así como en miles de años de historia, es seguro decir que el aceite de semilla negra podría beneficiarlo de varias maneras. Si quiere probarlo, recuerde que no debe calentarlo o correrá el riesgo de dañar los compuestos beneficiosos. Además, si tiene los recursos para hacerlo, intente hacer su propio aceite de semilla negra para garantizar la frescura en todo momento.

Preguntas frecuentes sobre el aceite de semilla negra

P: ¿El contenido de ácido linoleico en el aceite de semilla negra causa problemas?

R: Aunque es necesario evitar el exceso de ácido linoleico (LA), tiene una cantidad muy pequeña de LA. Esto se debe a que se utiliza como suplemento. Si limita el tamaño de su porción a 1 cucharadita, solo obtendrá 1.7 gramos de LA. Sin embargo, se deben evitar las dosis más altas, en especial si se usan de forma regular, ya que esto provocará un exceso de estrés oxidativo.

P: ¿Para qué sirve el aceite de semilla negra?

R: De acuerdo con muchos estudios, el aceite de semilla negra podría ayudar de varias maneras, como combatir los microbios, controlar la inflamación y promover una presión arterial saludable.

P: ¿Dónde puede comprar aceite de semilla negra?

R: El aceite de semilla negra se puede comprar en línea. Sin embargo, es muy importante revisar el producto y asegurarse de que esté elaborado con ingredientes de alta calidad por una empresa de confianza.

Fuentes y Referencias

- ¹ Pharmacognosy Review, 2012 January-June;6(11):1-5
- ² Muslimah, "The Black Seed: Habbatul Baraka (the Blessed Seed)"
- ³ International Journal of Health Sciences, 2008 July;2(2):26-44
- ⁴ PubChem, "Aflatoxin B1"
- ⁵ Global Journal of Pharmacology 7 (1): 14-19, 2013
- ⁶ American Journal of Otolaryngology, 2011 Sep-Oct;32(5):402-7
- ^{7, 8} African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines, 2011;8(5 Suppl):226-232
- ⁹ Phytotherapy Research, 2013 Dec;27(12):1849-53
- ¹⁰ Pakistan Journal of Biological Sciences, 2011;14(23):1038-1046
- ^{11, 14, 17, 20} Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine, 2013 May;3(5):337-352
- ¹² PaleoHacks, "Black Seed Oil: Benefits, Where to Find It and How to Use It"
- ¹³ Saudi Pharmaceutical Journal, 2017 Dec;25(8):1130-1136
- ¹⁵ Drug and Chemical Toxicology, 2003 May;26(2):87-98
- ¹⁶ Molecular and Cellular Biochemistry, 2003 Mar;245(1-2):127-39
- ¹⁸ LEAFtv, "How to Make Kalonji Oil"
- ¹⁹ BMC Complementary and Alternative Medicine, 2011 April 13;11:29
- ²¹ Oncology Reports, 2013 Feb;29(2):571-8
- ²² Toxicology In Vitro, 2011 Oct;25(7):1392-8
- ²³ Phytotherapy Research, 2003 Apr;17(4):299-305