

EDITORIAL

Las plantas y la salud mental

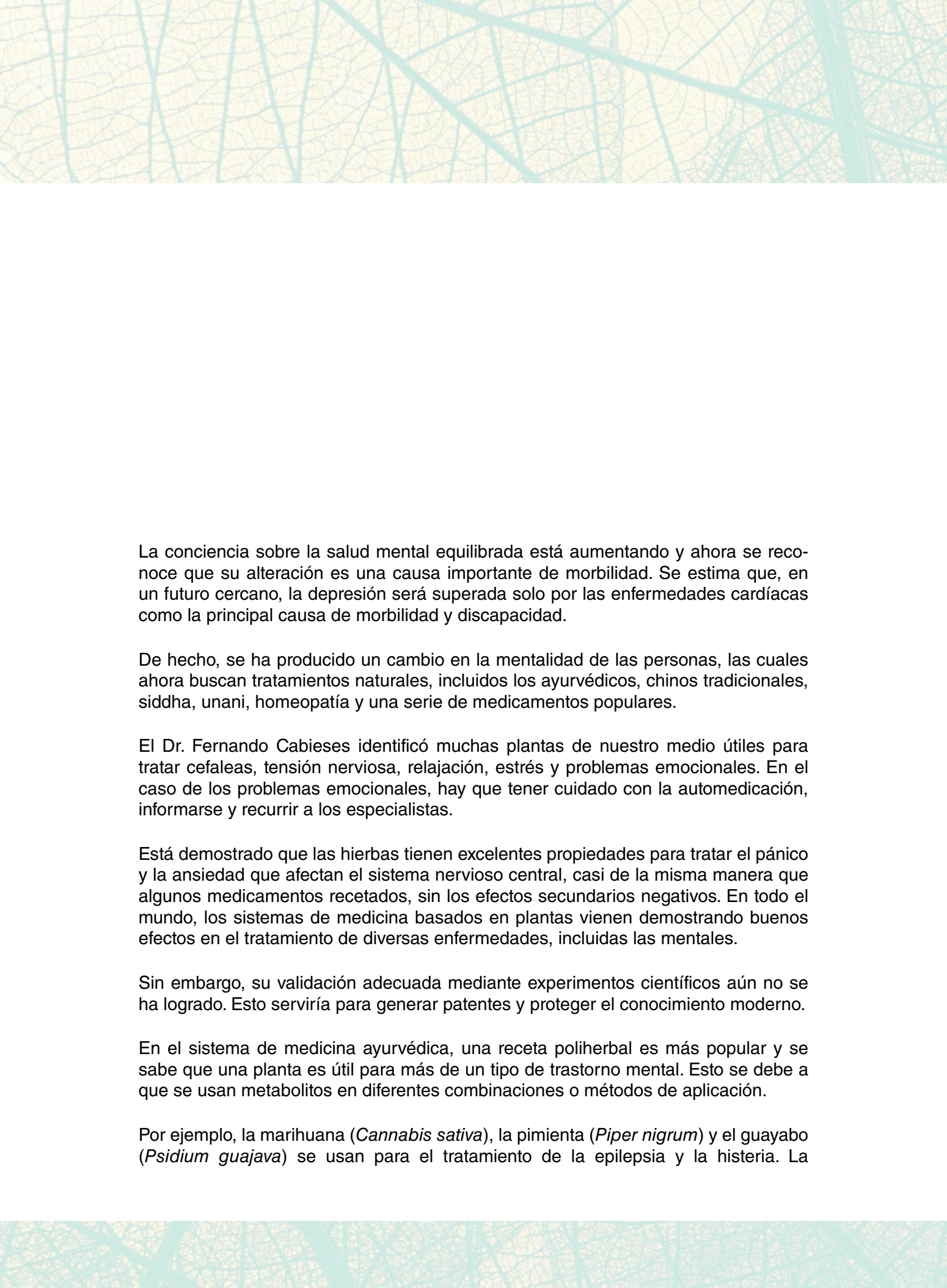
Hoy en día, el tratamiento a partir de hierbas es una alternativa a las drogas sintéticas y se emplea para atender una variedad de trastornos cerebrales humanos, como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la depresión, la epilepsia, la esquizofrenia, la ansiedad, entre otras.

El conocimiento tradicional sobre plantas medicinales se ha transmitido de generación en generación. En general, se presta mucha atención a los sistemas tradicionales establecidos de remedios herbales para muchos trastornos cerebrales, lo que genera esperanzas para los pacientes.

La fácil accesibilidad, la baja incidencia de efectos secundarios y la rentabilidad de los productos vegetales ofrecen ventajas considerables. Las recetas con plantas han demostrado ser útiles en la salud mental. Los materiales vegetales prescritos para estos problemas van desde hierbas hasta árboles perennes, e incluyen desde estas enteras hasta diversas partes como raíces, tallos, cortezas, hojas, flores, semillas y frutas.

El tratamiento con hierbas medicinales es la forma natural de la terapia de curación para diversas enfermedades. Actualmente, ha aumentado su uso porque las medicinas sintéticas, que alguna vez tuvieron aceptación universal, a menudo causan efectos secundarios. Se ha observado que la naturaleza tiene respuestas para todas las enfermedades que afectan el cuerpo humano.

La estructura química de los principales compuestos de estas plantas abarca desde ácidos grasos de cadena lineal hasta terpenoides, esteroides, flavonoides, alcaloides, péptidos, etc. Cuando las drogas sintéticas no son efectivas o muestran efectos secundarios graves, la medicina vegetal es una alternativa. Muchas de las especies de plantas distribuidas en todo el mundo tienen alguna acción farmacológica en el cuerpo.



La conciencia sobre la salud mental equilibrada está aumentando y ahora se reconoce que su alteración es una causa importante de morbilidad. Se estima que, en un futuro cercano, la depresión será superada solo por las enfermedades cardíacas como la principal causa de morbilidad y discapacidad.

De hecho, se ha producido un cambio en la mentalidad de las personas, las cuales ahora buscan tratamientos naturales, incluidos los ayurvédicos, chinos tradicionales, siddha, unani, homeopatía y una serie de medicamentos populares.

El Dr. Fernando Cabieses identificó muchas plantas de nuestro medio útiles para tratar cefaleas, tensión nerviosa, relajación, estrés y problemas emocionales. En el caso de los problemas emocionales, hay que tener cuidado con la automedicación, informarse y recurrir a los especialistas.

Está demostrado que las hierbas tienen excelentes propiedades para tratar el pánico y la ansiedad que afectan el sistema nervioso central, casi de la misma manera que algunos medicamentos recetados, sin los efectos secundarios negativos. En todo el mundo, los sistemas de medicina basados en plantas vienen demostrando buenos efectos en el tratamiento de diversas enfermedades, incluidas las mentales.

Sin embargo, su validación adecuada mediante experimentos científicos aún no se ha logrado. Esto serviría para generar patentes y proteger el conocimiento moderno.

En el sistema de medicina ayurvédica, una receta polihierbal es más popular y se sabe que una planta es útil para más de un tipo de trastorno mental. Esto se debe a que se usan metabolitos en diferentes combinaciones o métodos de aplicación.

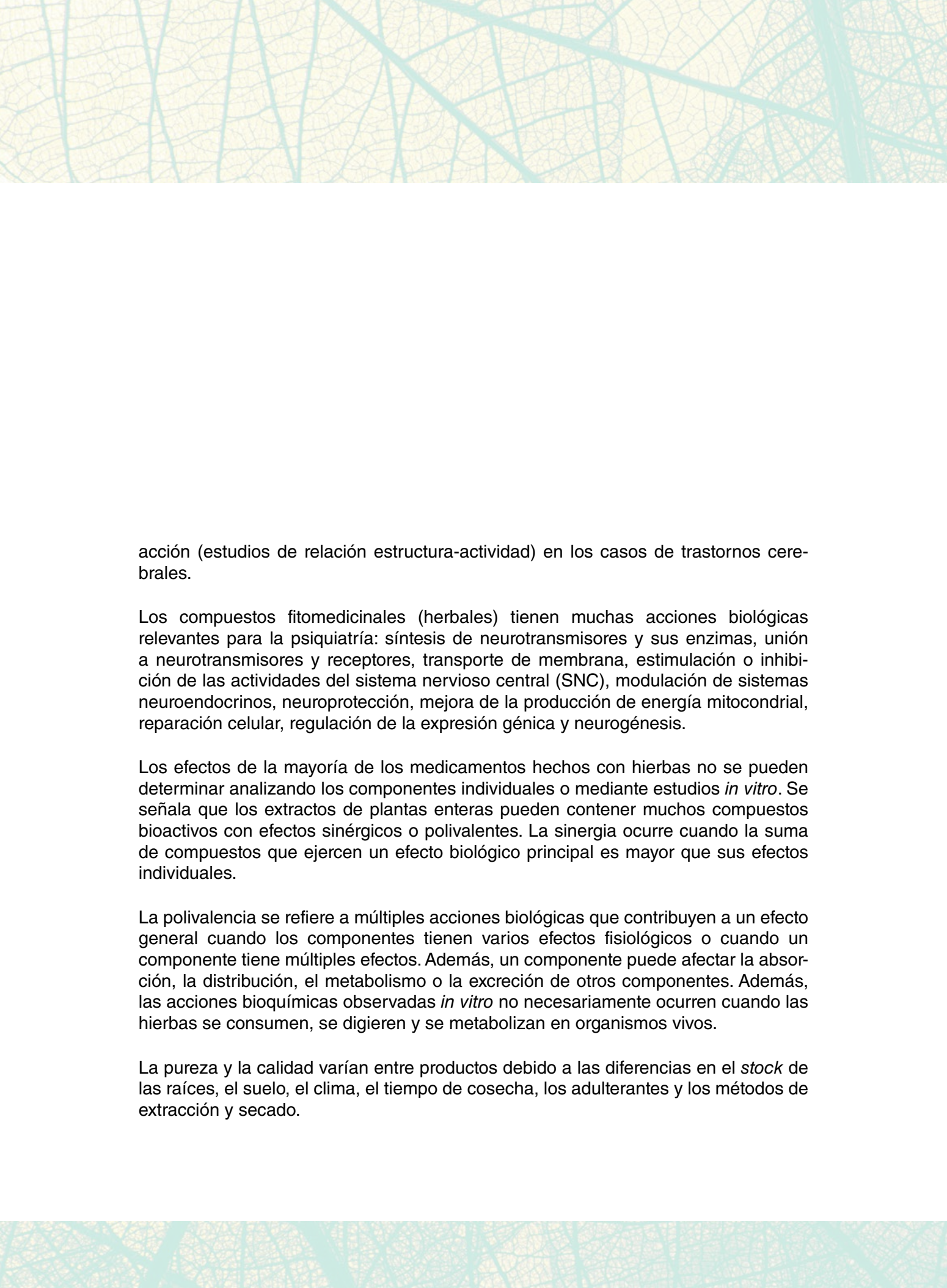
Por ejemplo, la marihuana (*Cannabis sativa*), la pimienta (*Piper nigrum*) y el guayabo (*Psidium guajava*) se usan para el tratamiento de la epilepsia y la histeria. La

zanahoria (*Daucus carota*) y el girasol (*Helianthus annuus*) son usados para aliviar la migraña. Para la memoria se estudia al gotu kola (*Centella asiatica*) y la amapola (*Hibiscus rosa-sinensis*). La cebolla (*Allium cepa*) y la granada (*Punica granatum*) son útiles para combatir el insomnio. El limonero (*Citrus aurantifolia*) y el gotu kola disminuyen la ansiedad. El limonero y la granada son buenos para tratar la demencia. El grano de terciopelo (*Mucuna pruriens*) y el cardo de globo de las Indias orientales (*Sphaeranthus indicus*) son conocidos por su utilidad en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson. Asimismo, se menciona que el culantro (*Coriandrum sativum*), el guayabo, la granada y la uva (*Vitis vinifera*) son útiles en la cura de varias patologías del sistema nervioso (psicosis, parálisis, fatiga, debilidad mental, meningitis y delirio). Lo deseable es tener una relación de estructura y actividad.

Se ha encontrado evidencia de suplementos herbales que contienen manzanilla (*Matricaria recutita*) o kava (*Piper methysticum*) para el tratamiento de la ansiedad. Las fitomedicinas ansiolíticas, generalmente, funcionan a través del ácido gamma-aminobutírico (GABA), el neurotransmisor inhibitorio primario en el cerebro. El aumento de la acción GABAérgica reduce la estimulación del SNC y la hiperactividad amigdalár, como ocurre en los trastornos de ansiedad. La hierba de san Juan (*Hypericum perforatum*) es útil para tratar la depresión.

En pacientes estables con esquizofrenia, el *ginseng* americano (*Panax quinquefolius*) puede mejorar la memoria verbal y reducir los síntomas extrapiramidales relacionados con la medicación. El *ginseng* aumenta los efectos de activación de otros agentes, lo cual mejora el estado de alerta, el enfoque mental, la energía y la función cognitiva.

Se han llevado a cabo pruebas de actividad neurológica con muchos de los extractos de estas plantas medicinales preciosas; sin embargo, se necesita mejorar la fundamentación científica en términos de sus componentes activos y su mecanismo de



acción (estudios de relación estructura-actividad) en los casos de trastornos cerebrales.

Los compuestos fitomedicinales (herbales) tienen muchas acciones biológicas relevantes para la psiquiatría: síntesis de neurotransmisores y sus enzimas, unión a neurotransmisores y receptores, transporte de membrana, estimulación o inhibición de las actividades del sistema nervioso central (SNC), modulación de sistemas neuroendocrinos, neuroprotección, mejora de la producción de energía mitocondrial, reparación celular, regulación de la expresión génica y neurogénesis.

Los efectos de la mayoría de los medicamentos hechos con hierbas no se pueden determinar analizando los componentes individuales o mediante estudios *in vitro*. Se señala que los extractos de plantas enteras pueden contener muchos compuestos bioactivos con efectos sinérgicos o polivalentes. La sinergia ocurre cuando la suma de compuestos que ejercen un efecto biológico principal es mayor que sus efectos individuales.

La polivalencia se refiere a múltiples acciones biológicas que contribuyen a un efecto general cuando los componentes tienen varios efectos fisiológicos o cuando un componente tiene múltiples efectos. Además, un componente puede afectar la absorción, la distribución, el metabolismo o la excreción de otros componentes. Además, las acciones bioquímicas observadas *in vitro* no necesariamente ocurren cuando las hierbas se consumen, se digieren y se metabolizan en organismos vivos.

La pureza y la calidad varían entre productos debido a las diferencias en el *stock* de las raíces, el suelo, el clima, el tiempo de cosecha, los adulterantes y los métodos de extracción y secado.

Las interacciones entre medicamentos y hierbas pueden mejorar o interferir con los efectos terapéuticos. Pocas hierbas relevantes para la práctica psiquiátrica tienen interacciones medicamentosas clínicamente significativas. La comprensión de los principios básicos para evaluarlas permite a los médicos usarlas de manera segura para complementar los tratamientos estándar y minimizar los riesgos de eventos adversos.

Las combinaciones equilibradas de nootrópicos, hierbas y nutrientes pueden mejorar la ansiedad, la depresión, la memoria, la función cognitiva y la función sexual más que las monoterapias.

Casi un 74% de las drogas farmacéuticas prescritas para el sistema nervioso en los Estados Unidos son derivadas del reino vegetal y casi un 47% de las drogas contra el cáncer son productos naturales o derivados de estos.

Un aumento en el consumo de frutas, nueces y vegetales puede ser una estrategia para prevenir o retrasar el inicio de la disfunción cognitiva con la edad. La investigación para conocer cómo los nutrientes afectan nuestra cognición puede aumentar la resistencia de las neuronas y promover la salud mental.

Dr. Álvaro Marcelo Rodríguez
Editorialista invitado