

Aún no conoces todos los beneficios del aceite de onagra

 alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-02-03/propiedades-del-aceite-de-onagra_2436548/

Expertos de diferentes especialidades médicas opinan sobre las posibles bondades que tiene su uso para la terapia de patologías asociadas a la inflamación, el síndrome premenstrual o enfermedades neurodegenerativas, entre otras



Foto: iStock.

La palabra *Oenothera biennis* L. (Onagraceae) puede resultar desconocida para muchas personas. Pero si se utiliza '**onagra**', muchos lectores seguro que la asocian a un complemento alimenticio que, generalmente, se presenta en cápsulas, con **forma ovalada**, suaves y flexibles al tacto, **casi transparentes** y de un color amarillo brillante, o al aceite de onagra de uso tópico. Este aceite se obtiene mediante la presión en frío de las semillas de esta especie botánica originaria de América del Norte.

Enrique Eymar, profesor titular del departamento de Química Agrícola y Bromatología de la Facultad de Ciencias de la Universidad Autónoma de Madrid, explica que el aceite procedente de las **semillas** de onagra "contiene bajos porcentajes de ácidos grasos esenciales monoinsaturados (MUFA) como el **ácido oleico** (3%), y muy elevados de ácidos grasos poliinsaturados (PUFA), un 87%, siendo los más importantes y característicos de este aceite el **ácido linoleico** (18%) y, sobre todo y el que le hace especial, el ácido linolénico (69%).

El principal diferenciador del aceite de onagra frente a otros aceites vegetales es su porcentaje de ácido linolénico

También tiene **ácidos grasos saturados** (SFA) aunque en un porcentaje mucho menor (ácido palmítico 7% y esteárico 2%). El **principal diferenciador** del aceite de onagra frente a otros **aceites vegetales** es su porcentaje de ácido linolénico. Este profesor del departamento de

Química Agrícola declara que “el aceite de oliva es rico en MUFA como el ácido oleico; el de girasol o maíz son ricos en un PUFA, el ácido linoleico.

Cómo actúa

En el caso del aceite de onagra, el PUFA puede encontrarse en dos formas, como alfa linolénico y gamma linolénico (GLA). Este último, presente en un 7-13% en el aceite de onagra, afecta a la **síntesis** de las prostaglandinas y tiene **efectos antiinflamatorios**.



Foto: iStock.

Existen **estudios** que citan la utilización del aceite de onagra (AO) en el tratamiento de patologías asociadas a la actividad antiinflamatoria, frente a afecciones dérmicas, el sistema inmunitario, el **síndrome premenstrual** o **enfermedades neurodegenerativas**. Unas propiedades, las del aceite de onagra, que vamos a ir desgranando a continuación a través de las opiniones de expertos especializados en algunas de las patologías mencionadas anteriormente, con el objetivo de conocer un poco más sobre sus posibles beneficios para la salud humana.

Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), explica que “el aceite de onagra es muy rico en omega 6 y, en menor proporción, omega 3, lo que le confiere propiedades **antioxidantes**, siendo también beneficioso para reducir el colesterol LDL y los triglicéridos, y aumentar el HDL **colesterol**”.

Aparato digestivo

En relación con los efectos que tiene el consumo de este tipo de aceite para el aparato digestivo, Domingo Carrera afirma que “**protege la mucosa** del aparato digestivo y lo regula. Esto hace que ayude a combatir el estreñimiento y evitar inflamaciones intestinales.

También se ha visto beneficio en los pacientes que tienen enfermedades de Crohn y colitis ulcerosa, aquellos que consumen este aceite tienen **menos brotes** y los que puedan tener son de menor intensidad. Por último, posee un efecto protector sobre el hígado, sobre todo, frente a los efectos deletéreos del alcohol en el hígado”.

En cuanto a la posología y administración del aceite de onagra por vía oral, Domingo Carrera recomienda tomar entre **1 y 3 cápsulas al día** de entre 500 a 1.000 mg en función de cada patología y paciente. “Rara vez puede producir efectos secundarios leves como náuseas, dolor de cabeza y diarrea”, concluye este médico especialista.

Sobre los posibles efectos beneficiosos que el AO pueda tener sobre aquellas enfermedades que cursan con inflamación en las articulaciones como pueden ser la artrosis o la artritis, la doctora **Montserrat Romera**, portavoz de la Sociedad Española de Reumatología (SER) y reumatóloga en el Hospital Universitario de Bellvitge, señala que los estudios realizados en pacientes con **artritis reumatoide** son escasos, realizados en los años 80-90, con una muestra de pocos individuos, y no han encontrado relación con la ingesta de AO y el control de los síntomas de la enfermedad. Pero sí existe algún estudio en el que se ha comparado el aceite de onagra con el aceite de oliva.

En estas investigaciones, el aceite de oliva sería incluso mejor que el AO para reducir el dolor. Montserrat Romera apunta que “el aceite de oliva, uno de los elementos emblemáticos de la dieta mediterránea, ha demostrado sus efectos antiinflamatorios. Solo hay un estudio con un número muy pequeño de pacientes (34) en el que observan que el AO reduciría el uso de antiinflamatorios”. Hasta ahora, los únicos estudios que se han llevado a cabo para conocer si el aceite de onagra puede aliviar los **síntomas** de la artritis se han realizado de manera experimental con animales. En ellos, comenta la reumatóloga del **Hospital Universitario de Bellvitge**, “se observó que el AO podría tener propiedades antiinflamatorias, pero no se ha podido objetivar en estudios realizados en humanos”.

En el cerebro

¿Podría tener el aceite de onagra efectos beneficiosos en enfermedades degenerativas como el alzhéimer o el párkinson? En esta área, la doctora **Anna Pujol**, neuróloga de Neuroinstitut Oliver & Asociados (Centro Médico Teknon), explica que “este aceite vegetal posee un alto contenido en omega 6, una molécula en la que los ácidos linoleico y alfa-linoleico son los principales ácidos grasos esenciales e importantes componentes de la membrana de las células del **cerebro humano**, pero que el cuerpo humano no es capaz de sintetizar. Por eso, se debe garantizar su aporte externo (a través de la dieta o de suplementos)”. Tanto al **ácido graso omega 6** como al ácido graso omega 3 (aceite contenido en el pescado azul) se les atribuyen funciones antiinflamatorias, antioxidantes y **neuroprotectoras**, “de ahí que se recomiende en la **esclerosis múltiple**, aunque no existen evidencias científicas de su verdadera utilidad para el control de los síntomas de esta patología”, comenta esta neuróloga.

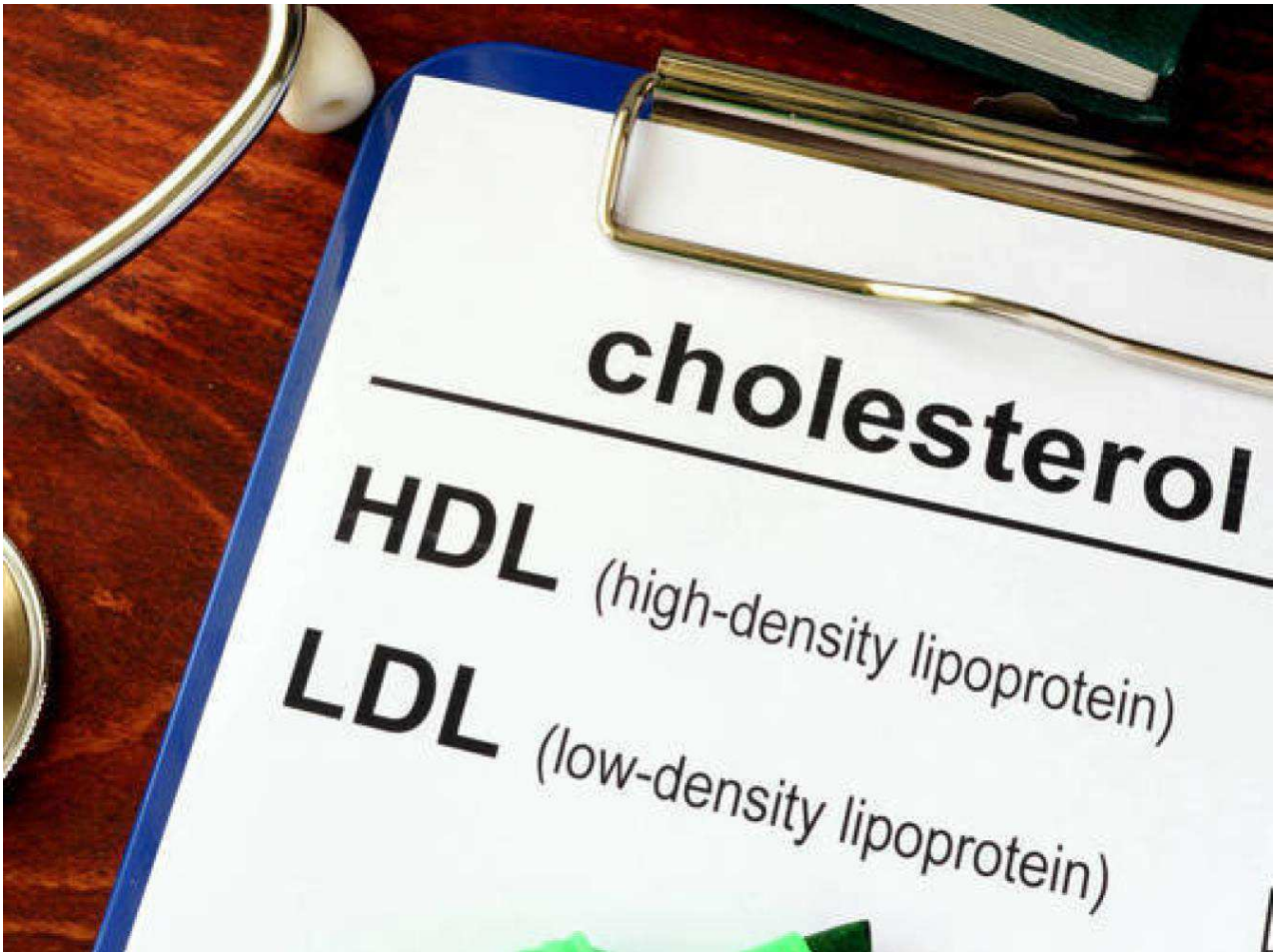


Foto: iStock.

Además, continúa esta neuróloga, “el ácido omega 3 ha demostrado que, a concentraciones altas, retrasa la progresión del **alzhéimer**. Sin embargo, los aportes excesivos de omega 6 incrementan el riesgo de sufrir esta enfermedad y tienen un papel negativo en la evolución del **párkinson**. Varios estudios apuntan que el buen funcionamiento de las **células cerebrales** requiere del aporte de ambos, pero en una determinada proporción, siendo la de omega 3 la más importante”.

Sobre la utilización del aceite de onagra en el tratamiento de algunas otras patologías, Enrique Eymar apunta que, “algunos estudios indican que el GLA y sus metabolitos poseen propiedades antiinflamatorias, **antiulcerogénicas**, antitumorales, vasodilatadoras, **reducción del colesterol** y su uso más frecuente para el tratamiento de **dermatitis atópica** y **síndrome premenstrual**”.