

Ortiga (Urtica dioica): La Maleza Más Nutritiva y Medicinal

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Ortiga (Urtica dioica): La Maleza Más Nutritiva y Medicinal

La ortiga mayor es quizá la planta medicinal más infravalorada del herbolario europeo. Considerada una mala hierba molesta por su capacidad de producir urticaria al contacto, es sin embargo una de las plantas con mayor valor nutritivo y medicinal de la flora europea. Rica en minerales (especialmente hierro), proteínas, vitaminas y compuestos antiinflamatorios, ha sido alimento y medicina fundamental para las poblaciones rurales europeas durante siglos. En tiempos de escasez, la ortiga ha salvado literalmente de la hambruna a poblaciones enteras.

Identificación Botánica

Urtica dioica es una planta herbácea perenne de la familia Urticaceae que alcanza entre 50 y 150 cm de altura, pudiendo llegar a 200 cm en suelos ricos. El tallo es erecto, cuadrangular, no ramificado o poco ramificado, cubierto densamente de pelos urticantes (tricomas) y pelos simples no urticantes.

Los pelos urticantes son el rasgo más conocido: son estructuras tubulares silicificadas con una punta esférica frágil que se rompe al mínimo contacto, inyectando un cóctel de histamina, acetilcolina, serotonina y ácido fórmico que produce la característica sensación de escozor y habones.

Las hojas son opuestas, ovado-lanceoladas, de 4-15 cm de largo, con base acorazonada, ápice agudo y margen groseramente serrado-dentado. Son de color verde oscuro y cubiertas de pelos urticantes en ambas caras y en el pecíolo.

Es una planta dioica (existen individuos masculinos y femeninos separados). Las flores son diminutas, verdosas, agrupadas en panículas axilares colgantes. Las inflorescencias masculinas son más erectas y las femeninas más péndulas. Florece de junio a septiembre.

Se reproduce tanto por semillas como por rizomas, formando grandes colonias.

Hábitat y Distribución

Cosmopolita en regiones templadas del Hemisferio Norte. En Europa crece en toda su extensión, desde el nivel del mar hasta los 2.500 metros. Es una planta nitrófila, indicadora de suelos ricos en nitrógeno y materia orgánica.

Hábitats típicos: bordes de caminos, escombreras, proximidades de corrales y establos, terrenos baldíos, bosques de ribera, setos y terrenos removidos. Es especialmente abundante cerca de asentamientos

humanos y ganaderos.

Partes Útiles

Hojas: Recolectar preferentemente las hojas tiernas de los ápices (los 4-6 pares superiores) en primavera, antes de la floración, cuando el contenido en nutrientes y principios activos es máximo. Usar guantes gruesos para la recolección. Los pelos urticantes se desactivan con el secado, la cocción o el triturado.

Raíz: Se recolecta en otoño. Tiene indicaciones diferentes a las hojas (principalmente para hiperplasia benigna de próstata).

Semillas: Se recolectan a final del verano. Consideradas un tónico energético en la tradición herbolaria.

Propiedades Medicinales

Hojas

Antiinflamatoria: Los extractos de hoja de ortiga inhiben la producción de TNF-alfa, IL-1beta y otras citoquinas proinflamatorias. Eficaz como coadyuvante en artritis reumatoide y osteoartritis. Un estudio clínico demostró que la aplicación de hojas frescas de ortiga sobre articulaciones artríticas (urticación) reducía significativamente el dolor.

Diurética: Aumenta el volumen de orina sin depleción significativa de potasio (a diferencia de muchos diuréticos farmacológicos), gracias a su alto contenido en potasio y flavonoides. Indicada para infecciones urinarias leves (como coadyuvante) e hipertensión arterial leve.

Antianémica y reconstituyente: Extraordinariamente rica en hierro (hasta 7 mg por 100 g de hoja fresca), clorofila, ácido fólico, vitaminas C y B12. Ideal para anemias ferropénicas leves, convalecencias y estados de debilidad. La vitamina C presente potencia la absorción del hierro.

Antialérgica: Paradójicamente, la ortiga que causa urticaria es también antihistamínica cuando se toma internamente. Los extractos de hoja inhiben la degranulación de los mastocitos y la liberación de histamina, útil en rinitis alérgica estacional.

Nutritiva: Es una de las plantas silvestres con mayor contenido proteico (hasta un 25% en peso seco). Rica en calcio, magnesio, silicio, zinc, vitaminas A, C, K y del grupo B.

Raíz

Hiperplasia benigna de próstata (HBP): Múltiples ensayos clínicos han demostrado que el extracto de raíz de ortiga mejora los síntomas urinarios de la HBP (polaquiuria, nicturia, reducción del flujo). La EMA aprueba este uso. Actúa inhibiendo la aromatasa y la unión de la SHBG (globulina transportadora de hormonas sexuales).

Formas de Preparación

Infusión remineralizante

Verter 200 ml de agua hirviendo sobre 2-4 g de hojas secas. Tapar y reposar 10-15 minutos. Tomar 3-4 tazas al día. Para maximizar la extracción de minerales, se puede preparar una infusión larga: llenar un tarro de litro con hojas secas, cubrir con agua hirviendo, tapar y dejar reposar 4-8 horas (toda la noche). Colar y beber a lo largo del día siguiente.

Ortiga como alimento

Las hojas tiernas de ortiga son un excelente alimento silvestre. La cocción desactiva los pelos urticantes. Se preparan como espinacas: saltear con ajo y aceite de oliva, añadir a sopas, tortillas, empanadas, risottos o batidos verdes. El sabor recuerda a las espinacas pero es más intenso y mineral.

Jugo fresco

Pasar hojas frescas de ortiga (con guantes) por una licuadora o extractor de jugos. Tomar 1-2 cucharadas soperas diluidas en agua o zumo, 2-3 veces al día. Es la forma más potente como antianémico. Se puede congelar en cubiteras para conservar.

Decocción de raíz (para HBP)

Hervir 4-6 g de raíz seca troceada en 250 ml de agua durante 10 minutos. Colar y tomar 2 tazas al día. Tratamiento mínimo de 4-6 semanas para valorar eficacia.

Precauciones y Contraindicaciones

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD:

La principal precaución es la urticaria por contacto con la planta fresca. Usar siempre guantes para la recolección. La reacción cutánea, aunque molesta, es autolimitada (30-60 minutos) y no peligrosa en personas sanas.

Contraindicada en edemas por insuficiencia cardíaca o renal (su efecto diurético puede empeorar el desequilibrio electrolítico en estos pacientes).

Puede interactuar con antidiabéticos (efecto hipoglucemiante aditivo), antihipertensivos (efecto hipotensor aditivo) y anticoagulantes (alto contenido en vitamina K que puede antagonizar el efecto de warfarina).

La raíz de ortiga para HBP no sustituye el seguimiento urológico. Los síntomas de HBP son similares a los del cáncer de próstata, que debe ser descartado por un médico.

Durante el embarazo, evitar dosis terapéuticas (posible efecto uterotónico). Las dosis alimentarias habituales se consideran seguras.

Esta información es educativa y no sustituye el consejo médico profesional.