

Hinojo (*Foeniculum vulgare*): Carminativo y Galactogogo Tradicional

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Hinojo (*Foeniculum vulgare*): Carminativo y Galactogogo Tradicional

El hinojo (*Foeniculum vulgare*), de la familia Apiaceae (umbelíferas), es una planta aromática y medicinal profundamente arraigada en la cultura mediterránea. Es una herbácea perenne robusta, de 1-2 metros de altura, con tallos estriados, hojas finamente divididas en lacinias filiformes y umbelas de pequeñas flores amarillas. En la Península Ibérica crece silvestre en cunetas, terrenos baldíos, márgenes de cultivos y roquedos costeros de toda la franja mediterránea, y se cultiva ampliamente como condimento. Sus frutos (incorrectamente llamados "semillas") son la parte más utilizada en fitoterapia, con un aceite esencial rico en trans-anetol que le confiere su aroma anisado característico. La EMA, la ESCOP y la Comisión E alemana reconocen su uso en dispepsia, flatulencia, espasmos gastrointestinales y catarro de vías respiratorias altas.

Descripción botánica y hábitat

Familia: Apiaceae (umbelíferas).

Descripción: Planta herbácea perenne, glauca, de 1-2 m de altura. Tallo erecto, cilíndrico, estriado, hueco, ramificado en la parte superior. Hojas alternas, 3-4 veces pinnadamente divididas en segmentos filiformes (lacinias) de aspecto plumoso. Flores amarillas, pequeñas, en umbelas compuestas terminales de 5-30 radios. Frutos (diaquenios) oblongos, de 4-8 mm, aromáticos, con 5 costillas. Florece de junio a septiembre.

Hábitat en la Península Ibérica: Muy común en toda la franja mediterránea: cunetas, terrenos baldíos, márgenes de campos, roquedos, acantilados costeros. Abundante en Andalucía, Levante, Cataluña, Baleares y Portugal. También presente en el interior en suelos secos y soleados. Desde el nivel del mar hasta los 1.200 m.

Partes utilizadas: Frutos maduros (fructus foeniculi), que son la droga oficial en farmacopeas. También se utilizan las hojas frescas (culinaria) y la raíz (uso tradicional como diurético). Recolectar los frutos cuando cambian de verde a pardo-grisáceo (agosto-octubre). Secar en manojos colgados boca abajo.

Principios activos

Aceite esencial (2-6%): Trans-anetol (50-80%): responsable del aroma y del efecto espasmolítico, carminativo y galactogogo. Fenchona (5-25%): cetona con acción mucolítica y expectorante. Estragol (metilchavicol, 1-10%): aromático. El ratio trans-anetol/fenchona varía según la variedad (dulce vs. amargo).

Flavonoides: Quercetina, kaempferol, isorramnetsina y sus glucósidos. Actividad antioxidante y antiinflamatoria.

Ácidos fenólicos: Ácido clorogénico, ácido cafeico. Actividad antioxidante.

Cumarinas: Umbeliferona, bergapteno (furanocumarina). Presentes en cantidades menores. El bergapteno puede causar fotosensibilización en uso tópico.

Aceite fijo (12-18%): Rico en ácido petroselinico (omega-7), característico de las umbelíferas. Ácidos oleico y linoleico.

Propiedades terapéuticas con evidencia

Carminativo y antiespasmódico digestivo: El trans-anetol relaja el músculo liso gastrointestinal y reduce la producción y acumulación de gases intestinales. Indicación principal reconocida por todas las farmacopeas europeas. Un metaanálisis (Alexandrovich et al., 2003) demostró eficacia del extracto de hinojo en cólicos del lactante frente a placebo.

Expectorante y mucolítico: La fenchona fluidifica las secreciones bronquiales y estimula la actividad ciliar del epitelio respiratorio. El aceite esencial se elimina parcialmente por vía pulmonar, ejerciendo su acción directamente sobre la mucosa bronquial. La EMA aprueba su uso en tos productiva y catarro de vías altas.

Galactogogo (estimula la producción de leche): El trans-anetol tiene actividad estrogénica débil (agonista parcial de receptores de estrógenos) que estimula la prolactina y la producción láctea. Uso tradicional milenario en mujeres lactantes. Un ensayo clínico (Hale, 2012) mostró aumento significativo del volumen de leche materna con dosis moderadas de hinojo.

Diurético leve: La raíz y los frutos tienen efecto diurético suave, reconocido en la tradición fitoterápica europea. Contribuye a la eliminación de líquidos retenidos.

Preparaciones y dosificación

Infusión de frutos: Machacar ligeramente 1,5-2,5 g de frutos (1 cucharadita) inmediatamente antes de preparar para liberar el aceite esencial. Verter 150 ml de agua hirviendo, tapar, reposar 10-15 minutos. Tomar 2-3 tazas al día entre comidas. Para cólicos del lactante: preparar la infusión a la mitad de concentración, dejar enfriar, administrar 1-2 cucharaditas antes de las tomas.

Aceite esencial (uso interno regulado): 0,1-0,6 ml al día (2-12 gotas), repartidos en 2-3 tomas, sobre un terrón de azúcar o en un poco de miel. Solo aceite esencial de calidad alimentaria. No exceder las dosis recomendadas.

Tintura (1:5, etanol 60%): 20-40 gotas, 3 veces al día diluidas en agua.

Uso culinario: Las hojas frescas en ensaladas, pescados y sopas aportan efecto digestivo. Los frutos como especia son un carminativo diario preventivo en la cocina mediterránea. Los tallos tiernos se consumen como verdura (especialmente la variedad de Florencia, "hinojo de bulbo").

Contraindicaciones y precauciones

Alergia a umbelíferas: Personas alérgicas al apio, zanahoria o anís pueden presentar reacción cruzada con el hinojo. Hacer prueba inicial con dosis pequeña.

Tumores hormono-dependientes: El efecto estrogénico del trans-anetol contraindica su uso en cáncer de mama, útero u ovario hormono-dependiente, endometriosis y miomas uterinos. No usar aceite esencial ni extractos concentrados en estas pacientes.

Estragol y genotoxicidad: El estragol (metilchavicol) se ha mostrado genotóxico y carcinógeno en estudios animales a dosis altas. La EMA recomienda no superar 2 semanas de uso continuado del aceite esencial. Las infusiones contienen cantidades muy bajas y se consideran seguras en uso normal.

Embarazo: El aceite esencial está contraindicado en embarazo por su efecto estrogénico. La infusión de frutos en dosis culinarias se considera segura, pero evitar dosis terapéuticas concentradas.

Niños menores de 4 años: No administrar aceite esencial de hinojo a niños menores de 4 años. La infusión diluida es segura en lactantes y niños pequeños para cólicos (uso tradicional muy extendido).

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.