

Jengibre medicinal: antiemético y antiinflamatorio natural

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Remedios Naturales

Etiquetas: Sin etiquetas

Jengibre medicinal: antiemético y antiinflamatorio natural

El jengibre (*Zingiber officinale*) es un rizoma tropical originario del sudeste asiático utilizado durante más de 5.000 años tanto como especia culinaria como remedio medicinal en las tradiciones ayurvédica, china y unani. La investigación farmacológica moderna ha identificado más de 100 compuestos bioactivos, siendo los gingeroles y shogaoles los principales responsables de sus efectos terapéuticos. Su eficacia antiemética está respaldada por metaanálisis Cochrane y su actividad antiinflamatoria cuenta con evidencia creciente de ensayos clínicos aleatorizados. Es uno de los remedios naturales más accesibles y cultivables en contextos de autosuficiencia.

Compuestos bioactivos y mecanismos de acción

El rizoma fresco contiene 1-3 % de aceites esenciales (zingibereno, bisaboleno) y 4-7,5 % de oleorresina, donde residen los gingeroles. El 6-gingerol es el compuesto más abundante en jengibre fresco y se transforma en 6-shogaol durante el secado o la cocción, con mayor potencia farmacológica. Ambos compuestos actúan sobre múltiples dianas moleculares.

Compuesto

Estado del jengibre

Mecanismo principal

6-Gingerol

Fresco

Antagonista 5-HT₃, inhibición COX-2

6-Shogaol

Seco/cocinado

Inhibición NF- κ B, antioxidante (2x más potente)

Zingerona

Cocinado

Antidiarreico, antiespasmódico

Zingibereno

Aceite esencial

Antiinflamatorio, gastroprotector

Paradol

Procesado

Termogénico, antiproliferativo

El 6-gingerol actúa como antagonista de los receptores serotoninérgicos 5-HT₃ en el tracto gastrointestinal, el mismo mecanismo que el ondansetrón (Zofran), lo que explica su potente efecto antiemético. Simultáneamente, inhibe la síntesis de prostaglandinas mediante bloqueo de COX-2, sin afectar significativamente a COX-1, lo que implica menor riesgo gástrico que los AINEs convencionales.

Evidencia antiemética: metaanálisis y ensayos clínicos

La eficacia antiemética del jengibre cuenta con el mayor nivel de evidencia entre sus aplicaciones terapéuticas. Una revisión Cochrane (Viljoen et al., 2014) que incluyó 12 ensayos clínicos aleatorizados con 1.278 embarazadas concluyó que 1 g/día de jengibre redujo significativamente las náuseas en el primer trimestre comparado con placebo, sin efectos adversos significativos sobre el embarazo.

Náuseas del embarazo: Dosis: 250 mg de extracto seco 4 veces/día (= 1 g/día). Eficacia comparable a vitamina B6 (piridoxina) 75 mg/día según ensayo de Chittumma et al. (2007). Clasificado como «probablemente seguro» por la FDA para embarazo.

Náuseas postoperatorias (NVPO): Metaanálisis de Chaiyakunapruk et al. (2006, American Journal of Obstetrics and Gynecology): 1 g de jengibre preoperatorio redujo la incidencia de NVPO en un 33 % (RR 0,67; IC 95 %: 0,54-0,83). NNT = 6.

Mareo cinético (cinetosis): Estudio clásico de Mowrey y Clayson (1982): 940 mg de jengibre fue superior a dimenhidrinato (Biodramina) 100 mg en test de silla giratoria. Resultados replicados parcialmente en estudios posteriores con voluntarios en mar.

Náuseas por quimioterapia: Resultados mixtos. El ensayo más grande (Ryan et al., 2012, 576 pacientes, Supportive Care in Cancer) mostró reducción de náuseas agudas con 0,5-1 g/día de jengibre añadido al tratamiento antiemético estándar.

Efecto antiinflamatorio y analgésico

Un metaanálisis de Bartels et al. (2015, publicado en Osteoarthritis and Cartilage) que incluyó 5 ensayos con 593 pacientes con osteoartritis concluyó que el jengibre redujo el dolor de forma estadísticamente significativa (diferencia estandarizada de medias: -0,30; IC 95 %: -0,50 a -0,09; p = 0,005) comparado con placebo. La magnitud del efecto es modesta pero clínicamente relevante como complemento.

En dolor muscular post-ejercicio, Black et al. (2010, The Journal of Pain) demostraron que 2 g/día de jengibre durante 11 días redujo el dolor muscular inducido por ejercicio excéntrico en un 25 % comparado con placebo. El efecto fue similar con jengibre crudo y calentado, lo que sugiere que tanto gingeroles como shogaols contribuyen al efecto analgésico.

En dismenorrea primaria, un ensayo de Ozgoli et al. (2009) demostró que 250 mg de polvo de jengibre 4

veces/día durante los primeros 3 días del ciclo fue tan eficaz como ibuprofeno 400 mg o ácido mefenámico 250 mg para reducir el dolor menstrual.

Cultivo básico y preparación práctica

El jengibre se cultiva fácilmente en climas templados y cálidos. Se planta a partir de trozos de rizoma con yemas ("ojos") en primavera, en suelo húmedo y bien drenado, con sombra parcial. Cosecha a los 8-10 meses cuando las hojas amarillean. Un solo rizoma puede producir 500 g-1 kg de jengibre fresco.

Infusión (tisana): Rallar 5-10 g de rizoma fresco en 250 mL de agua hirviendo. Reposar 10 min. 2-3 tazas/día. Equivale a aproximadamente 250-500 mg de gingeroles. Forma más sencilla y sin necesidad de procesamiento.

Jengibre seco en polvo: Cortar en láminas finas y secar a 50-60 °C (deshidratador o sol). Moler fino. Dosis: 250-500 mg, 2-4 veces/día. Mayor concentración de shogaols que el fresco, mejor para antiinflamación.

Tintura (extracto hidroalcohólico): Macerar jengibre fresco rallado en alcohol de 45-60° (1:5 peso/volumen) durante 2-4 semanas. Dosis: 1-2 mL, 3 veces/día. Conservación: 2-3 años.

Cataplasma: Jengibre rallado fresco aplicado sobre la piel con un paño. Efecto rubefaciente que aumenta el flujo sanguíneo local. Útil para dolor muscular y articular. Máximo 20 min para evitar irritación cutánea.

Precauciones: Dosis superiores a 5 g/día pueden causar acidez, diarrea y malestar gástrico. El jengibre tiene efecto anticoagulante leve: precaución con warfarina y otros anticoagulantes. Suspender 2 semanas antes de cirugía programada. En embarazo, no superar 1 g/día de extracto seco.

⚠ 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.