

Poleo (*Mentha pulegium*): digestivo potente con peligros reales

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Poleo (*Mentha pulegium*): digestivo potente con peligros reales

El poleo o poleo-menta es una de las infusiones más populares de la tradición herbolaria ibérica, consumida masivamente como digestivo después de las comidas. Sin embargo, su aceite esencial contiene pulegona, un compuesto hepatotóxico y abortivo a dosis concentradas que ha causado muertes documentadas. Esta dualidad entre remedio eficaz y veneno potencial hace imprescindible conocer sus límites de uso seguro.

Identificación y taxonomía

Nombre científico: *Mentha pulegium* L.

Clasificación

Detalle

Familia

Lamiaceae (Labiadas)

Nombres comunes

Poleo, poleo-menta, menta-poleo, poejo (Portugal)

Ciclo

Perenne, rizomatosa

Altura

10–40 cm, tallos rastreros a ascendentes

Planta herbácea de tallos cuadrangulares (típico de labiadas), hojas opuestas, ovaladas, de 1–3 cm, con margen ligeramente dentado. Flores pequeñas, rosadas a lilas, dispuestas en verticilos densos en las axilas de las hojas superiores. El aroma es inconfundible: intensamente mentolado con un matiz acre característico que la distingue de otras mentas.

Hábitat en la Península Ibérica

Planta higrófila que requiere suelos húmedos o encharcados temporalmente. Ampliamente distribuida por toda la Península:

Riberas y arroyos: Orillas de ríos, arroyos y acequias con suelo húmedo permanente.

Praderas húmedas: Prados encharcadizos, bordes de charcas y lagunas estacionales.

Dehesas: Zonas deprimidas de dehesas extremeñas y salmantinas donde se acumula agua.

Altitud: Desde el nivel del mar hasta 1.500 m. Más abundante en el cuadrante suroccidental (Extremadura, Alentejo, Andalucía occidental).

Su recolección silvestre es una tradición muy arraigada en España, especialmente en Extremadura, donde el poleo se recoge en verano (julio-agosto, en plena floración) y se seca en manojos colgados a la sombra.

Principios activos

Grupo

Compuestos principales

Acción / Riesgo

Monoterpenos (AE)

Pulegona (60–90 % del aceite esencial)

Carminativo, espasmolítico – HEPATOTÓXICO a dosis altas

Monoterpenos (AE)

Mentona, isomentona, piperitenona

Digestivo, antimicrobiano

Flavonoides

Diosmina, hesperidina, luteolina

Venotónico, antiinflamatorio

Ácidos fenólicos

Ácido rosmarínico, ácido cafeico

Antioxidante, antiinflamatorio

Taninos

Taninos condensados (3–5 %)

Astringente, antidiarreico

PELIGRO — Pulegona: La pulegona se metaboliza en el hígado a mentofurano, un metabolito que causa necrosis hepática aguda. El aceite esencial puro de poleo es LETAL: se han documentado muertes con tan solo 10 ml de aceite esencial. La infusión de hojas secas a dosis normales (1–2 g/taza) contiene cantidades muy inferiores y se considera segura para adultos sanos, pero NUNCA debe usarse el aceite esencial por vía interna.

Preparaciones y dosis SEGURAS

Infusión digestiva (uso seguro): 1–2 g de sumidades floridas secas por taza (250 ml). Infundir 5–8 minutos, NO hervir (la ebullición libera más aceite esencial). Tomar después de las comidas. Máximo 2–3 tazas al día. No consumir de forma continuada más de 2 semanas seguidas.

Uso externo (repelente de insectos): Infusión concentrada (5 g/250 ml) para aplicar sobre la piel como repelente de pulgas y mosquitos. También se colocan ramas frescas en despensas y armarios contra insectos. Sin riesgo por vía tópica.

Contraindicaciones y precauciones CRÍTICAS

CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS: Embarazo (abortivo demostrado), lactancia, niños menores de 6 años, enfermedad hepática de cualquier tipo, insuficiencia renal.

Aceite esencial puro: NUNCA ingerir el aceite esencial. Dosis letales documentadas desde 10 ml en adultos. Causa necrosis hepática, fallo multiorgánico y muerte.

Hepatotoxicidad: Incluso la infusión en uso prolongado (semanas) puede elevar transaminasas. Limitar a 2 semanas consecutivas máximo.

Efecto abortivo: Históricamente usado como abortivo popular. La pulegona causa contracciones uterinas. PROHIBIDO en embarazo en cualquier forma.

Niños: No administrar a menores de 6 años. De 6 a 12 años, solo infusión suave (0,5 g/taza) y ocasionalmente.

Interacciones: Potencia hepatotoxicidad de paracetamol y otros fármacos metabolizados por CYP450. Evitar combinar con alcohol.

⚠ 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.