

Cardo mariano (*Silybum marianum*): el protector hepático por excelencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Cardo mariano (*Silybum marianum*): el protector hepático por excelencia

El cardo mariano es probablemente la planta medicinal con mayor evidencia científica en protección hepática. Su principio activo estrella, la silimarina, es un complejo de flavonolignanos capaz de regenerar hepatocitos dañados y proteger el hígado frente a tóxicos tan potentes como la amatoxina de la *Amanita phalloides*. En un escenario de crisis, donde las intoxicaciones alimentarias o por plantas pueden ser frecuentes, conocer y saber preparar el cardo mariano es una habilidad de alto valor.

Identificación y taxonomía

Nombre científico: *Silybum marianum* (L.) Gaertn.

Clasificación

Detalle

Familia

Asteraceae (Compuestas)

Nombres comunes

Cardo mariano, cardo de María, cardo borriquero, cardo lechal

Ciclo

Anual o bienal, según el clima

Altura

0,6–1,5 m

Inconfundible por sus grandes hojas lobuladas con manchas blancas (venas de «leche de la Virgen», origen de su nombre) y márgenes espinosos amarillentos. Los capítulos florales son grandes (4–8 cm), solitarios, de color púrpura intenso, con un involucro de brácteas espinosas. Los aquenios (semillas) son negros brillantes con vilano blanco sedoso.

Hábitat en la Península Ibérica

Es una de las plantas más abundantes y reconocibles del paisaje ibérico, especialmente en la mitad sur:

Terrenos baldíos y bordes de caminos: Ubicua en cunetas, descampados, barbechos y solares urbanos en

toda la mitad meridional.

Campos de cultivo: Frecuente como «mala hierba» en olivares, viñedos y cultivos extensivos de secano.

Ecosistemas nitrificados: Escombreras, corrales abandonados, estercoleros, márgenes de granjas.

Distribución: Toda la Península, pero especialmente abundante en Andalucía, Extremadura, La Mancha, Levante y el Algarve. Hasta 1.200 m de altitud.

Principios activos

El principio activo clave es la silimarina, un complejo de flavonolignanos presente exclusivamente en los aquenios (semillas):

Compuesto

% en silimarina

Acción principal

Silibinina (silibina A + B)

50–70 %

Hepatoprotector principal, antioxidante, estabilizador de membrana

Silicristina

20 %

Antioxidante, antiinflamatorio hepático

Silidianina

10 %

Estimulante de la síntesis proteica hepatocitaria

Isosilibinina

5 %

Antitumoral hepático (en investigación)

Taxifolina

Variable

Antioxidante potente, sinérgico con silibinina

La silimarina actúa por tres mecanismos: (1) antioxidante directo al neutralizar radicales libres, (2) estabilización de las membranas hepatocitarias impidiendo la entrada de tóxicos, y (3) estimulación de la RNA polimerasa I, acelerando la síntesis de proteínas y la regeneración celular hepática.

Contenido de silimarina en semillas secas: 1,5–3 %. La concentración es máxima cuando los aquenios están completamente maduros (el vilano comienza a desprenderse), normalmente en julio-agosto en la Península.

Preparaciones y dosis

Nota importante sobre biodisponibilidad: La silimarina es poco hidrosoluble, por lo que la infusión de semillas extrae solo una fracción del principio activo. Las preparaciones más eficaces son el polvo de semillas molidas y la tintura. Para uso terapéutico serio, los extractos estandarizados (70–80 % silimarina) son muy superiores.

Semillas molidas (forma más práctica en emergencia): Moler semillas secas en mortero o molinillo. Tomar 1 cucharadita (3–5 g) mezclada con agua, yogur o miel, 3 veces al día antes de las comidas. Masticar bien para facilitar la absorción. Dosis hepatoprotectora: 12–15 g de semillas molidas/día.

Infusión de semillas machacadas: 3–5 g de semillas machacadas en mortero por taza (250 ml). Verter agua hirviendo y dejar reposar 15–20 minutos. Tomar 3 tazas al día. Eficacia menor que las semillas molidas pero útil como mantenimiento.

Tintura: Semillas trituradas 1:5 en alcohol de 60° (necesita alta graduación por la baja hidrosolubilidad). Macerar 3 semanas. Dosis: 3–5 ml, 3 veces al día.

Dosis en intoxicación aguda (emergencia): En caso de ingesta de *Amanita phalloides* u otra intoxicación hepática aguda: administrar la máxima cantidad posible de semillas molidas (20–25 g/día) mientras se busca atención médica urgente. La silibinina intravenosa es el tratamiento hospitalario de referencia, pero las semillas orales pueden aportar protección parcial en las primeras horas críticas.

Contraindicaciones y precauciones

Alergia a compuestas: Personas alérgicas a Asteraceae pueden reaccionar. Precaución en alérgicos a ambrosía, manzanilla o alcachofa.

Efecto estrogénico: La silimarina tiene actividad estrogénica débil. Precaución en cáncer de mama, ovario o útero hormonodependiente.

Efecto hipoglucemiante: Puede reducir la glucemia. Monitorizar en diabéticos tratados con insulina o antidiabéticos orales.

Embarazo y lactancia: No hay datos concluyentes. Tradicionalmente considerado seguro, pero evitar a dosis altas sin supervisión.

Interacciones farmacológicas: La silimarina inhibe CYP2C9 y CYP3A4. Puede aumentar los niveles de warfarina, estatinas, benzodicepinas y otros fármacos metabolizados por estas vías.

⚠ 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.