

Genciana (*Gentiana lutea*): Aperitivo y Digestivo Amargo por Excelencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Genciana (*Gentiana lutea*): Aperitivo y Digestivo Amargo por Excelencia

La genciana mayor (*Gentiana lutea* L.), de la familia Gentianaceae, es la planta amarga más potente de la flora europea. Su raíz contiene amarogentina, el compuesto más amargo conocido en la naturaleza (detectable al gusto en diluciones de 1:58.000). Es una herbácea perenne robusta de 40-140 cm, con hojas opuestas, elípticas, de nervios paralelos muy marcados, y flores amarillas agrupadas en verticilos axilares que aparecen entre junio y agosto. Crece en prados y pastos de montaña entre 800 y 2.500 m de altitud. En la Península Ibérica habita en la Cordillera Cantábrica, Pirineos, Sistema Ibérico norte y puntos del Sistema Central. La Agencia Europea del Medicamento (EMA) y la Comisión E alemana aprueban su uso en dispepsia, inapetencia y flatulencia.

Descripción botánica y hábitat

Planta herbácea vivaz de gran porte, con rizoma grueso (3-6 cm de diámetro) y raíz pivotante que puede superar el metro de longitud y alcanzar varios kilos de peso en ejemplares viejos. Los tallos son erectos, cilíndricos, huecos, no ramificados. Las hojas basales son grandes (hasta 30 cm), pecioladas; las caulinares, opuestas, sésiles, abrazadoras, con 5-7 nervios paralelos muy marcados.

Familia: Gentianaceae.

Floración: Junio-agosto. Las flores son amarillas, de 2-3 cm, con 5-9 pétalos, agrupadas en verticilos en las axilas de las hojas superiores. La planta no florece hasta los 7-10 años de edad.

Hábitat en la Península Ibérica: Prados y pastizales de montaña sobre suelos calizos o silíceos profundos, entre 800 y 2.500 m. Presente en Pirineos (frecuente), Cordillera Cantábrica, Montes de León, Sierra de la Demanda, norte del Sistema Ibérico y puntos aislados del Sistema Central (Gredos, Guadarrama).

Partes utilizadas: Raíz y rizoma (*Gentianae radix*). Se recolectan en otoño de plantas de al menos 3-4 años (idealmente 7-10 años). El secado es lento y debe hacerse a temperatura inferior a 40 °C. La raíz fresca es blanquecina; al secar adquiere color pardo-rojizo y olor fermentado característico.

Protección legal: Especie protegida en muchas comunidades autónomas. En Asturias, Cantabria, Castilla y León y Cataluña su recolección silvestre está regulada o prohibida. En Francia es necesaria una autorización administrativa. Siempre verificar la normativa local antes de recolectar.

Principios activos

La raíz de genciana es una de las drogas vegetales mejor estudiadas fitoquímicamente:

Secoiridoides glucosídicos (2-4%): Genciopicrosido (genciopicroina) es el principal (1-3%). Se hidroliza en el organismo liberando genciogenina. Es el responsable del sabor amargo intenso y de la estimulación refleja de las secreciones digestivas.

Amarogentina: Presente en menor cantidad (0,01-0,03%) pero es el compuesto natural más amargo conocido. Su índice de amargor es de 58.000.000 (detectable al gusto en dilución 1:58.000). Actúa sobre los receptores gustativos TAS2R estimulando por vía refleja vagal la secreción gástrica, biliar y pancreática.

Xantonas (0,1-0,3%): Gentiósido, gentisina, isogentisina. Poseen actividad antioxidante, antiinflamatoria y hepatoprotectora demostrada in vitro. La gentisina muestra además actividad antimicrobiana.

Azúcares (30-55%): Gentianosa (trisacárido), gentiobiosa y sacarosa. Son responsables de la fermentación parcial que ocurre durante el secado lento de la raíz, desarrollando el aroma característico.

Pectinas y mucílagos: Contribuyen al efecto protector sobre la mucosa gástrica, compensando parcialmente el estímulo secretor de los amargos.

Propiedades terapéuticas con evidencia

Aperitivo y eupéptico: Indicación principal avalada por la EMA y la Comisión E. Los principios amargos estimulan los receptores gustativos TAS2R de la lengua, activando un reflejo vagal que incrementa la secreción de saliva (20-30%), jugo gástrico (ácido clorhídrico y pepsina), bilis y enzimas pancreáticas. Tomar 15-30 minutos antes de las comidas.

Carminativo y antiflatulento: La estimulación de la secreción biliar mejora la emulsión de grasas y reduce la fermentación intestinal. Útil en meteorismo y sensación de plenitud posprandial.

Tónico general: En la medicina tradicional europea se ha usado como tónico en convalecencias, astenia y anorexia. El mecanismo es indirecto: al mejorar la digestión y la absorción de nutrientes, se favorece la recuperación del apetito y el estado general.

Hepatoprotector: Estudios in vitro y en modelos animales muestran que las xantonas (gentisina, isogentisina) protegen los hepatocitos frente al daño oxidativo inducido por tetracloruro de carbono. Sin evidencia clínica en humanos aún.

Actividad antimicrobiana: Extractos de genciana han mostrado actividad in vitro frente a *Helicobacter pylori* (MIC 64-128 µg/ml), lo que podría contribuir a su efecto beneficioso en dispepsia. Se requieren estudios clínicos.

Preparaciones y dosificación

Decocción: 1-2 g de raíz seca troceada en 150 ml de agua. Hervir 5 minutos, dejar reposar 15 minutos. Tomar una taza 30 minutos antes de las comidas principales. El sabor es muy amargo: no endulzar, ya que el

efecto terapéutico depende precisamente de la percepción del amargor en la boca.

Tintura (1:5, etanol 45-70%): 1-3 ml (20-60 gotas) en un poco de agua, 30 minutos antes de las comidas, 2-3 veces al día. Es la forma más cómoda de administración.

Polvo de raíz: 0,5-1,5 g antes de las comidas, en cápsulas si no se tolera el amargor. Menos eficaz que la decocción o tintura porque no se activa el reflejo gustativo oral.

Vino de genciana: Macerar 30-50 g de raíz seca troceada en 1 litro de vino blanco durante 10-15 días, agitando diariamente. Filtrar. Tomar una copita (30-50 ml) antes de las comidas. Preparación tradicional muy popular en el norte de España y Francia.

Licor de genciana: Bebida tradicional de montaña en los Pirineos, Alpes y Macizo Central francés. Se elabora macerando raíz fresca o seca en aguardiente. La marca francesa Suze® y la española Zara® son ejemplos comerciales.

Contraindicaciones y precauciones

Úlcera gastroduodenal: Contraindicada. Los principios amargos estimulan la secreción de ácido clorhídrico, lo que agrava las úlceras pépticas activas.

Reflujo gastroesofágico (ERGE): Contraindicada. El aumento de la secreción gástrica empeora los síntomas de reflujo.

Embarazo y lactancia: No recomendada por falta de datos de seguridad. Algunos autores señalan un posible efecto emenagogo.

Hipertensión arterial: Precaución. Algunos preparados tradicionales (licores, vinos) contienen alcohol. Además, ciertos estudios sugieren que la gentisina podría elevar ligeramente la presión arterial, aunque la evidencia es débil.

Confusión mortal con el *Veratrum album*: La genciana, antes de florecer, se confunde fácilmente con el eléboro blanco (*Veratrum album*), planta extremadamente tóxica que comparte hábitat y aspecto vegetativo similar. La diferencia clave: las hojas de la genciana son opuestas y con nervios paralelos; las del *Veratrum* son alternas y envainantes, con hojas plegadas longitudinalmente. Si no estás completamente seguro de la identificación, NO recolectes. La intoxicación por *Veratrum* puede ser mortal.

⚠ 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.