

Zarzamora (*Rubus ulmifolius*): Astringente Versátil de los Setos Ibéricos

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Zarzamora (*Rubus ulmifolius*): Astringente Versátil de los Setos Ibéricos

La zarzamora (*Rubus ulmifolius* Schott), de la familia Rosaceae, es el arbusto espinoso más abundante y reconocible de la Península Ibérica, formando extensos zarzales en setos, linderos, riberas y terrenos abandonados. Es un arbusto sarmentoso de tallos arqueados (turiones) de hasta 4-5 m, provistos de fuertes aguijones recurvados, hojas palmaticompuestas de 3-5 folíolos con envés blanquecino-tomentoso, flores rosadas a blancas en panículas terminales, y el fruto compuesto bien conocido (la mora o zarzamora). Además de su valor alimentario evidente, las hojas de zarzamora constituyen uno de los astringentes vegetales más potentes y seguros de la flora europea. La Comisión E alemana y la EMA aprueban el uso de las hojas para el tratamiento de diarreas leves y como gargarismo en inflamaciones bucofaríngeas.

Descripción botánica y hábitat

Arbusto sarmentoso perennifolio a semicaducifolio (pierde parcialmente las hojas en inviernos fríos). Turiones (tallos del año) arqueados, angulosos (pentagonales en sección), de color rojizo a purpúreo, con aguijones robustos, curvados, de base ancha. Hojas palmaticompuestas de 3-5 folíolos; folíolo terminal ovado a elíptico, margen doblemente aserrado, haz verde oscuro con pelos dispersos, envés densamente blanco-tomentoso (carácter diagnóstico de *R. ulmifolius* frente a otras especies ibéricas de *Rubus*).

Flores de 1-2 cm, con 5 pétalos rosados (raramente blancos), numerosos estambres y carpelos. Fruto en polidrupa: agregación de 20-50 drupéolas que maduran de verde a rojo y finalmente negro brillante (julio-octubre). Las raíces producen abundantes retoños, formando matorrales impenetrables.

Hábitat extremadamente amplio: setos, linderos, taludes, márgenes forestales, riberas, bordes de caminos, terrenos baldíos, escombreras, claros de bosque. Desde el nivel del mar hasta 1.600 m. Toda la Península Ibérica. Es una de las plantas más frecuentes y difíciles de erradicar del territorio.

Principios activos y fitoquímica

Las hojas jóvenes (droga oficial: *Rubi fruticosi folium*) presentan la siguiente composición:

Compuesto

Concentración

Actividad farmacológica

Taninos elágicos (elagitaninos)

8-14 %

Astringentes potentes: precipitan proteínas de la mucosa formando capa protectora. Antidiarreicos. Hemostáticos locales.

Taninos gálicos (galotaninos)

2-5 %

Astringentes complementarios. Antimicrobianos (inhiben crecimiento de *E. coli*, *S. aureus*, *Candida albicans*).

Flavonoides (quercetina, kaempferol, rutina)

1-3 %

Antioxidantes. Antiinflamatorios. Venotónicos.

Ácidos orgánicos (gálico, elágico, clorogénico)

1-2 %

Antimicrobianos. Antioxidantes.

Vitamina C (en frutos)

15-25 mg/100 g de fruto fresco

Antioxidante. Antiescorbútico. Inmunológico.

Antocianinas (cianidina-3-glucósido, en frutos)

Variable

Potentes antioxidantes. Protectores vasculares.

El mecanismo astringente de los taninos es bien conocido: forman complejos insolubles con las proteínas de la superficie mucosa, creando una película protectora que reduce la permeabilidad, la secreción y la inflamación. Esto los hace especialmente útiles en diarreas no infecciosas, inflamaciones de mucosa oral y pequeñas heridas superficiales.

Recolección y preparación

Hojas (droga principal): Recolectar hojas jóvenes y tiernas en mayo-junio, antes de la floración, cuando el contenido en taninos es máximo. Elegir hojas sin manchas ni daños por insectos. Usar guantes de cuero grueso por los aguijones.

Secado de hojas: Extender en capa fina sobre rejilla en lugar sombreado y ventilado. Secar a temperatura ambiente (máximo 40 °C) hasta que crujan al estrujar. Almacenar en frascos opacos. Duración: 18-24 meses.

Frutos (moras): Recolectar cuando estén completamente negros y se desprendan fácilmente (agosto-octubre). Consumir frescos, en mermelada, o secar en deshidratador a 50-60 °C para conservar.

Brotes tiernos: Los brotes tiernos de primavera (puntas de 10-15 cm) son comestibles pelados, hervidos 5 minutos en agua con sal. Ricos en vitamina C.

Preparaciones medicinales principales:

Infusión astringente: 2-4 g de hojas secas por 200 ml de agua hirviendo. Infundir 10-15 minutos tapado. Tomar 3-4 tazas al día para diarrea leve. Sabor tánico, puede añadirse miel.

Decocción para gargarismos: 5-8 g de hojas en 300 ml de agua, hervir 10 minutos. Filtrar tibio. Gárgaras 4-5 veces al día para faringitis, amigdalitis, estomatitis, encías sangrantes.

Cataplasma hemostática: Hojas frescas machacadas aplicadas directamente sobre pequeñas heridas y abrasiones. Los taninos precipitan las proteínas sanguíneas, favoreciendo la hemostasia.

Jarabe de moras: Hervir 500 g de moras con 300 ml de agua, triturar, colar, añadir 500 g de azúcar y hervir 10 min hasta consistencia de jarabe. Útil para dolor de garganta y como fuente de vitamina C.

Indicaciones terapéuticas

Diarrea aguda no infecciosa: Indicación principal aprobada por EMA y Comisión E. Los elagitaninos reducen la secreción intestinal y aumentan la consistencia de las heces. Eficacia comparable a otros antidiarreicos astringentes.

Inflamaciones bucofaríngeas: Gargarismos con decocción para faringitis, amigdalitis, gingivitis, aftas. La combinación de taninos y flavonoides es antiinflamatoria y antimicrobiana local.

Hemostasia local: Aplicación tópica de hojas machacadas o decocción concentrada en heridas superficiales, abrasiones, pequeños cortes. Detiene el sangrado leve y protege la herida.

Leucorrea: Uso tradicional en lavados vaginales con decocción tibia. Efecto astringente y antimicrobiano local.

Valor alimentario de supervivencia: Las moras proporcionan 43 kcal/100 g, 5 g de fibra, 21 mg de vitamina C, potasio, manganeso y antocianinas. Los brotes tiernos pelados son fuente de vitamina C en primavera. El arbusto crece en prácticamente cualquier terreno no cultivado.

Contraindicaciones y precauciones

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES: Estreñimiento crónico (los taninos lo empeorarán). Anemia ferropénica en tratamiento con hierro oral (los taninos quelatan hierro y reducen su absorción: separar la toma 2 horas mínimo). Embarazo y lactancia: uso aceptable a dosis moderadas según EMA, pero consultar profesional.

Efectos adversos raros a dosis terapéuticas. El uso prolongado (más de 2 semanas) o en dosis altas puede causar estreñimiento, náuseas y reducción de la absorción de minerales (hierro, calcio, zinc) y medicamentos. No usar simultáneamente con alcaloides o medicamentos de carácter básico (los taninos los inactivan).

Identificación segura: el envés blanco-tomentoso de las hojas, los aguijones recurvados robustos y el fruto en polidrupa negra son diagnósticos. No confundir con *Rubus caesius* (zarzamora azulada, turiones cilíndricos pruinosos con aguijones débiles) ni con *Rubus idaeus* (frambueso, sin aguijones fuertes, fruto rojo que se separa del receptáculo).

⚠ 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.