

Pasionaria (*Passiflora incarnata*): ansiolítico natural para situaciones de estrés

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Pasionaria (*Passiflora incarnata*): ansiolítico natural para situaciones de estrés

La pasionaria o pasiflora (*Passiflora incarnata*) es una planta trepadora de la familia Passifloraceae, nativa del sureste de Norteamérica. Es uno de los ansiolíticos y sedantes vegetales más estudiados y con mejor perfil de seguridad. La EMA (Agencia Europea del Medicamento) reconoce su uso tradicional para el alivio de síntomas leves de estrés mental y como ayuda para conciliar el sueño.

Descripción botánica

Planta trepadora herbácea perenne que puede alcanzar 6-9 metros, fijándose mediante zarcillos axilares. Tallos delgados, angulosos, pubescentes. Hojas alternas, profundamente trilobuladas (3-5 lóbulos), de 6-15 cm, con margen finamente serrado y pecíolo con glándulas. Flores solitarias espectaculares, de 5-9 cm de diámetro, con corona de filamentos azul-púrpura sobre pétalos blancos a lavanda. Fruto ovoide (maypop), de 4-5 cm, amarillo-verdoso al madurar, comestible.

Se cultiva ampliamente en zonas templadas y subtropicales. En Europa se naturaliza en regiones de clima mediterráneo. Prefiere suelos bien drenados y exposición soleada con soporte para trepar.

Principios activos

Compuesto

Acción principal

Flavonoides C-glucósidos (vitexina, isovitexina, orientina, isoorientina)

Ansiolítico, sedante suave (modulación GABAérgica)

Crisina (5,7-dihidroxi-flavona)

Agonista parcial del receptor GABA-A (sitio benzodiazepínico)

Alcaloides indólicos (harmano, harmina, harmalina — trazas)

Inhibidor de MAO-A (a dosis altas — irrelevante a dosis terapéuticas)

GABA (ácido gamma-aminobutírico)

Neurotransmisor inhibitor (contribución directa debatida)

Maltol y etilmaltol

Sedante suave

Ácidos fenólicos (ácido clorogénico)

Antioxidante

Cumarinas

Antiespasmódico

Mecanismo de acción

El efecto ansiolítico de la pasiflora es multifactorial. Los flavonoides C-glucósidos (especialmente la crisina y la vitexina) actúan como moduladores alostéricos positivos del receptor GABA-A, de forma similar a las benzodiazepinas pero con menor afinidad, lo que explica su efecto más suave y menor riesgo de dependencia.

Estudios in vitro demuestran que extractos de *P. incarnata* inhiben la recaptación de GABA y estimulan la liberación de GABA en sinaptosomas cerebrales. Ensayos clínicos en humanos muestran eficacia comparable a oxazepam (benzodiazepina) en ansiedad generalizada, con menos deterioro cognitivo como efecto adverso.

Propiedades medicinales

Ansiolítico: Reduce la ansiedad leve a moderada sin causar somnolencia diurna excesiva a dosis terapéuticas. Útil en ansiedad situacional (exámenes, crisis, situaciones de supervivencia de alta tensión).

Inductor del sueño: Mejora la calidad del sueño y reduce el tiempo de latencia (tiempo para dormirse). No produce dependencia ni efecto resaca.

Antiespasmódico: Relaja la musculatura lisa del tracto digestivo. Útil en espasmos gastrointestinales de origen nervioso, colon irritable y cólicos.

Analgésico suave: Algunos estudios sugieren efecto analgésico en dolor neuropático y dolor asociado a tensión muscular.

Coadyuvante en deshabituación: Se ha usado como apoyo en la retirada de benzodiazepinas y opiáceos, aliviando la ansiedad y el insomnio del síndrome de abstinencia.

Preparación y dosificación

Infusión: 2-5 g de partes aéreas secas (hojas, tallos y flores) por taza de agua hirviendo. Reposar 10-15 minutos tapada. Para ansiedad: 2-3 tazas al día. Para insomnio: 1 taza 30-60 minutos antes de acostarse.

Tintura (1:5, etanol 45%): 2-4 ml (40-80 gotas), 3 veces al día. Para insomnio: una dosis 30 minutos antes de dormir.

Extracto seco: 200-400 mg de extracto seco estandarizado, 2-3 veces al día. Muchos preparados combinan

pasiflora con valeriana y/o lúpulo para efecto sinérgico.

En situaciones de emergencia o supervivencia donde el estrés y la ansiedad pueden comprometer la toma de decisiones, disponer de pasiflora seca puede ser un recurso valioso para mantener la calma sin perder la alerta.

Contraindicaciones y precauciones

Embarazo: Contraindicada. Los alcaloides harmala (en trazas) tienen actividad uterotónica. Podría inducir contracciones.

Lactancia: No recomendada por falta de datos suficientes.

Sedantes y depresores del SNC: Puede potenciar el efecto de benzodiazepinas, barbitúricos, antihistamínicos sedantes, opiáceos y alcohol. Usar con precaución o ajustar dosis.

Anticoagulantes: Las cumarinas presentes podrían tener efecto aditivo con warfarina, acenocumarol o heparinas. Monitorizar INR si se usan conjuntamente.

Conducción y maquinaria: A dosis altas puede reducir los reflejos. No conducir ni operar maquinaria pesada hasta conocer la respuesta individual.

Cirugía: Suspender al menos 2 semanas antes de una intervención quirúrgica por posible interacción con anestésicos.

Especie correcta

Identificación de especie: Solo *Passiflora incarnata* tiene monografía aprobada por la EMA para uso medicinal. Otras especies del género (*P. caerulea*, *P. edulis*) no tienen la misma composición química ni evidencia clínica. *P. caerulea* puede contener niveles más altos de alcaloides potencialmente tóxicos. Asegurarse siempre de la especie correcta.

 **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.