

Regaliz (Glycyrrhiza glabra): antiinflamatorio potente con riesgo de hipertensión

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Regaliz (Glycyrrhiza glabra): antiinflamatorio potente con riesgo de hipertensión

El regaliz (Glycyrrhiza glabra) es una planta vivaz de la familia Fabaceae, originaria de la cuenca mediterránea y Asia occidental. Su raíz es una de las drogas vegetales más antiguas y versátiles: antiinflamatoria, demulcente, expectorante, antiulcerosa y adaptógena. Sin embargo, su principio activo estrella, la glicirricina, puede causar hipertensión grave y retención de líquidos con el uso prolongado o en dosis altas.

Descripción botánica

Planta herbácea perenne de 50-150 cm, con rizoma leñoso extenso (puede alcanzar varios metros de longitud) de color amarillo por dentro, que constituye la parte medicinal. Tallos erectos, ramificados. Hojas compuestas imparipinnadas con 9-17 folíolos ovales, pegajosos al tacto por glándulas resinosas. Flores papilionáceas, azul-violáceas pálidas, en racimos axilares densos. Fruto en legumbre aplanada con 2-5 semillas. Floración de junio a julio.

Crece en suelos profundos, arcillosos y húmedos, en zonas de clima mediterráneo y continental. Se cultiva comercialmente en España (Aragón, Castilla), Turquía, Irán, China e India.

Principios activos

Compuesto

Concentración

Acción principal

Glicirricina (ácido glicirricínico)

2-14%

Antiinflamatorio (50× hidrocortisona), inhibidor de 11 β -HSD2

Ácido 18 β -glicirrético (metabolito activo)

Derivado de glicirricina

Antiinflamatorio, mineralocorticoide indirecto

Liquiritigenina y liquiritina (flavanonas)

1-5%

Antiespasmódico, estrógeno débil

Glabridina (isoflavona)

0,08-0,35%

Antioxidante, despigmentante, fitoestrógeno

Isoliquiritigenina (chalcona)

Variable

Antiinflamatorio, antitumoral (in vitro)

Polisacáridos (glicomananos)

5-10%

Inmunomodulador, emoliente

Ácido glicirricínico (saponina triterpénica)

Principal saponina

Expectorante, antiviral

Mecanismo de acción antiinflamatorio y problema del pseudohiperaldosteronismo

La glicirricina se hidroliza en el intestino a ácido 18 β -glicirrético, que inhibe la enzima 11 β -hidroxiesteroide deshidrogenasa tipo 2 (11 β -HSD2). Esta enzima normalmente inactiva el cortisol convirtiéndolo en cortisona en los túbulos renales. Al inhibirla, el cortisol se acumula y actúa sobre los receptores de mineralocorticoides (normalmente ocupados por aldosterona), causando:

Retención de sodio y agua: Edemas, aumento de volumen plasmático.

Excreción de potasio: Hipopotasemia, debilidad muscular, arritmias.

Hipertensión arterial: Por aumento del volumen plasmático y sensibilización vascular.

Supresión de renina y aldosterona: El exceso de actividad mineralocorticoide suprime el eje RAA (pseudohiperaldosteronismo).

❓ Dosis tóxica: El consumo de más de 50 mg/día de glicirricina (equivalente a unos 3-5 g de raíz seca o 10-15 g de regaliz en barra) durante más de 4-6 semanas puede desencadenar pseudohiperaldosteronismo. En personas sensibles, dosis menores pueden causar problemas. Síntomas: cefalea, edemas en piernas, debilidad muscular, presión arterial elevada.

Propiedades medicinales

Antiinflamatorio: El ácido glicirrético tiene potencia antiinflamatoria estimada en 50 veces la de la hidrocortisona in vitro. Útil por vía oral en gastritis, úlcera gástrica, y tópicamente en dermatitis y eccema.

Antiulceroso gástrico: Protege la mucosa gástrica aumentando la producción de mucina, estimulando la síntesis de prostaglandinas citoprotectoras y reduciendo la secreción de pepsina. El extracto DGL (deglicirricinado) conserva esta acción sin los efectos mineralocorticoides.

Expectorante y antitusivo: Las saponinas triterpénicas fluidifican el moco bronquial y facilitan la expectoración. La acción demulcente calma la tos irritativa. Es ingrediente clásico de jarabes para la tos.

Antiviral: La glicirricina ha mostrado actividad in vitro contra virus con envoltura: influenza, herpes simple (HSV), virus de la hepatitis C (VHC), y SARS-CoV. No sustituye a antivirales convencionales pero puede ser coadyuvante.

Hepatoprotector: En Japón se usa la glicirricina intravenosa (Stronger Neo-Minophagen C) como tratamiento de la hepatitis crónica C. Por vía oral, los extractos protegen el hígado frente a tóxicos.

Adaptógeno suprarrenal: Al potenciar la acción del cortisol endógeno, el regaliz puede ser útil en estados de fatiga suprarrenal (concepto controvertido). Dosis bajas y controladas.

Preparación y dosificación

Decocción de raíz: 2-4 g de raíz seca triturada en 200 ml de agua, hervir 5 minutos, reposar 10 minutos. Tomar 1-3 tazas al día. No sobrepasar 5 g de raíz diarios ni prolongar más de 4-6 semanas.

Extracto DGL (deglicirricinado): 380-760 mg antes de las comidas para problemas gástricos. Este extracto tiene menos del 3% de glicirricina, por lo que es mucho más seguro para uso prolongado.

Tintura (1:5): 2-5 ml, 3 veces al día. Máximo 4-6 semanas.

Uso tópico: Extracto de regaliz en cremas al 1-2% para dermatitis, eccema, psoriasis y manchas cutáneas (glabridina como despigmentante).

Masticar raíz: El "palo de regaliz" se puede masticar directamente. Controlar la cantidad (máximo un trozo de 5-7 cm por día). Popular en preparacionismo por su larga conservación y múltiples usos.

Contraindicaciones y precauciones

❗ **Contraindicación absoluta:** Hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, cirrosis hepática, hipopotasemia y aldosteronismo. En estas condiciones, incluso dosis pequeñas de regaliz pueden ser peligrosas.

Embarazo: Contraindicado. La glicirricina atraviesa la barrera placentaria. Estudios epidemiológicos asocian el consumo elevado durante el embarazo con parto prematuro y alteraciones del desarrollo cognitivo del niño.

Diuréticos tiazídicos y del asa: Riesgo de hipopotasemia grave aditiva. Combinación potencialmente letal.

Digoxina y digitálicos: La hipopotasemia inducida por el regaliz potencia la toxicidad de la digoxina (arritmias, bloqueo AV). NUNCA combinar.

Corticoides: El regaliz potencia el efecto de los corticoides al inhibir su metabolización. Posible síndrome de Cushing iatrogénico.

Antihipertensivos: El regaliz antagoniza el efecto de los antihipertensivos. Puede causar crisis hipertensiva si el paciente no sabe que está consumiendo regaliz (ej: en caramelos, tisanas).

Anticoagulantes orales: Interacción farmacocinética por inducción enzimática. Monitorizar INR.

Fuentes ocultas de regaliz: Muchos productos contienen regaliz sin que el consumidor lo sepa: tisanas de hierbas, caramelos, gominolas, tabaco de mascar, cervezas artesanales, y jarabes para la tos. Personas con hipertensión o en tratamiento con los fármacos mencionados deben revisar etiquetas.

Recolección y conservación

La raíz se recolecta en otoño del tercer o cuarto año de cultivo, cuando la concentración de principios activos es máxima. Se lava, se corta en trozos y se seca a menos de 40 °C. La raíz seca se conserva durante años en lugar seco y oscuro sin pérdida significativa de actividad — lo que la convierte en un recurso ideal para almacenamiento a largo plazo en contextos de preparación ante emergencias.

⚠ **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.