

Saúco (*Sambucus nigra*): antigripal con evidencia y precauciones de toxicidad

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Saúco (*Sambucus nigra*): antigripal con evidencia y precauciones de toxicidad

El saúco (*Sambucus nigra*) es un arbusto o arbolillo caducifolio de la familia Adoxaceae (antes Caprifoliaceae), nativo de Europa, norte de África y Asia occidental. Sus flores y frutos maduros se emplean medicinalmente desde la antigüedad. En las últimas décadas, extractos estandarizados de baya de saúco han demostrado actividad antiviral en ensayos clínicos, especialmente frente a virus de la gripe. Sin embargo, todas las partes verdes de la planta (hojas, corteza, frutos inmaduros) contienen glucósidos cianogénicos tóxicos, lo que exige conocer las precauciones de uso.

Descripción botánica e identificación

Arbusto o pequeño árbol caducifolio de 2-10 m de altura, con corteza gris clara y agrietada, ramas con médula blanca esponjosa. Hojas opuestas, imparipinnadas, con 5-7 folíolos ovales de borde serrado, de 5-12 cm, que desprenden un olor desagradable al estrujarse.

Flores pequeñas (5-6 mm), blanco-cremosas, muy aromáticas, agrupadas en grandes corimbos aplanados (umbelas compuestas) de 10-25 cm de diámetro. Floración en mayo-junio. Frutos en drupas globosas de 6-8 mm, de color negro-violáceo brillante al madurar (septiembre-octubre), en racimos péndulos.

Precaución de identificación: NO confundir con el saúco menor o yezgo (*Sambucus ebulus*), una planta herbácea de 50-150 cm (no leñosa) con racimos de frutos ERECTOS (no péndulos) y altamente tóxica. Tampoco con *Sambucus racemosa* (saúco rojo), cuyos frutos son rojos. *S. nigra* es siempre leñoso, con frutos negros en racimos colgantes.

Crece en setos, bordes de bosques, riberas, ruinas y proximidades de asentamientos humanos en toda Europa, desde el nivel del mar hasta 1.500 m. Prefiere suelos frescos, ricos en nitrógeno.

Principios activos

Compuesto

Parte de la planta

Acción principal

Flavonoides (rutina, isoquercitrina, hiperósido)

Flores y frutos

Antioxidante, antiinflamatorio, antiviral

Antocianinas (cianidina-3-glucósido, cianidina-3-sambubiosido)

Frutos maduros (color)

Antiviral (inhibe hemaglutinina viral), antioxidante potente

Ácidos fenólicos (clorogénico, cafeico)

Frutos y flores

Antioxidante, inmunomodulador

Lectinas (aglutininas: SNA-II, SNA-IV)

Frutos y corteza

Inmunoestimulante (estimulación de citocinas)

Aceite esencial (ácidos grasos libres, terpenos)

Flores

Sudorífico, diurético suave

Mucílagos

Flores

Demulcente, emoliente

Glucósidos cianogénicos (sambunigrina)

Hojas, corteza, frutos INMADUROS, semillas

TÓXICOS – liberan ácido cianhídrico

Las antocianinas del fruto maduro son los principales compuestos antivirales. In vitro, bloquean la unión del virus de la gripe a los receptores celulares al inhibir la actividad de la hemaglutinina (proteína H) y la neuraminidasa (proteína N). También estimulan la producción de citocinas proinflamatorias (IL-6, IL-8, TNF-alfa), potenciando la respuesta inmune innata.

Evidencia clínica y propiedades medicinales

Gripe (Influenza A y B): El ensayo más citado (Zakay-Rones et al., 2004, Journal of International Medical Research) con 60 pacientes demostró que el extracto estandarizado de baya de saúco (175 mg x 4/día) redujo la duración de los síntomas gripales en 3-4 días respecto a placebo. Un metaanálisis (Hawkins et al., 2019) de 4 ensayos con 180 participantes concluyó que la suplementación con saúco reduce sustancialmente los síntomas de vías respiratorias altas.

Resfriado común: Un ensayo en viajeros aéreos (Tiralongo et al., 2016, 312 pasajeros) mostró que quienes tomaron extracto de saúco 10 días antes y 5 días después del vuelo tuvieron episodios de resfriado más cortos y menos intensos que el grupo placebo.

Flores: sudorífico y anticatarral: Las flores en infusión son un sudorífico clásico de la herboristería europea. La Comisión E y ESCOP aprueban su uso como diaforético en resfriados febriles. La EMA reconoce "uso tradicional" para alivio de resfriado común.

Antiinflamatorio de mucosas: Las flores se emplean tradicionalmente en gargarismos para faringitis y como lavado nasal para sinusitis. Los flavonoides y mucílagos proporcionan efecto antiinflamatorio y demulcente.

Preparación y dosificación

Extracto estandarizado de baya (forma más estudiada): Productos comerciales estandarizados (Sambucol y similares): 175 mg de extracto 4 veces al día durante 5 días al inicio de los síntomas gripales, o 15 ml de jarabe 4 veces al día. Comenzar en las primeras 48 horas del inicio de síntomas para máxima eficacia.

Infusión de flores (diaforética): 3-5 g de flores secas en 250 ml de agua hirviendo. Infundir tapado 10-15 minutos. Colar. Tomar 2-3 tazas al día, caliente, para promover la sudoración en procesos febriles. Se combina clásicamente con tilo y menta.

Jarabe casero de bayas (preparación segura): IMPORTANTE: las bayas DEBEN cocinarse antes de consumirse. Hervir 300 g de bayas maduras desgranadas (sin tallos verdes) en 500 ml de agua durante 20-30 minutos. Triturar, colar por tela fina, añadir 250 g de miel o azúcar. Hervir 5 minutos más. Conservar refrigerado hasta 3 meses. Adultos: 15 ml, 3-4 veces al día.

Tintura de bayas (1:5 en etanol 25%): 5-10 ml tres veces al día durante episodios gripales.

Toxicidad y precauciones críticas

El saúco requiere precauciones que otras plantas medicinales no necesitan. La diferencia entre remedio eficaz e intoxicación depende de la identificación correcta de la especie y la preparación adecuada.

Parte de la planta

Nivel de toxicidad

Compuesto tóxico

Hojas y tallos verdes

ALTO

Sambunigrina (glucósido cianogénico) → libera HCN

Corteza

ALTO

Sambunigrina + lectinas (irritantes gastrointestinales)

Frutos INMADUROS (verdes)

MODERADO-ALTO

Sambunigrina (mayor concentración que en frutos maduros)

Semillas (dentro de los frutos)

BAJO-MODERADO

Trazas de sambunigrina (se destruyen al cocinar)

Frutos MADUROS (negros) cocinados

SEGURO

La cocción destruye los glucósidos cianogénicos y lectinas

Flores

SEGURO

Sin glucósidos cianogénicos significativos

Intoxicación por consumo crudo: Las bayas crudas causan náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal por las lectinas y glucósidos cianogénicos. En grandes cantidades (raro) pueden provocar mareo, debilidad, taquicardia y, teóricamente, toxicidad por cianuro. Se han documentado brotes de intoxicación grupal por consumo de zumo de bayas no cocinadas (CDC, 1984).

Regla de seguridad fundamental: NUNCA consumir frutos crudos ni partes verdes de la planta. Las bayas maduras (negro-violáceas) SIEMPRE deben hervirse al menos 20 minutos antes de consumirse. Desechar tallos, hojas y frutos verdes.

Efecto inmunoestimulante: precaución en autoinmunidad: La estimulación de citocinas proinflamatorias (IL-6, TNF-alfa) podría ser contraproducente en enfermedades autoinmunes (lupus, artritis reumatoide, esclerosis múltiple). Algunos investigadores plantearon preocupación sobre una posible "tormenta de citocinas", aunque no se ha documentado clínicamente a dosis terapéuticas habituales.

Embarazo y lactancia: Flores en infusión: uso tradicional considerado aceptable a dosis moderadas.

Extractos concentrados de bayas: no recomendados por falta de datos de seguridad.

Efecto diurético y laxante: Dosis altas de bayas o flores pueden causar efecto laxante y diurético excesivo. Respetar dosis recomendadas.

⚠ 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.