

Ortiga (*Urtica dioica*): propiedades antiinflamatorias, uso alimentario y medicinal

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Ortiga (*Urtica dioica*): propiedades antiinflamatorias, uso alimentario y medicinal

La ortiga mayor (*Urtica dioica* L.) es una planta herbácea perenne de la familia Urticaceae, distribuida por toda Europa, Asia templada y Norteamérica. Considerada durante siglos una mala hierba molesta por sus tricomas urticantes, la investigación moderna ha validado numerosos usos tradicionales: la Comisión E alemana aprueba la hoja para artritis y la raíz para hiperplasia benigna de próstata (HBP). La ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) y la EMA reconocen sus propiedades diuréticas, antiinflamatorias y como complemento alimentario de alto valor nutricional. Su perfil de seguridad es excelente y crece abundantemente en suelos nitrogenados, bordes de caminos y zonas ruderales de toda la Península Ibérica.

Descripción botánica e identificación

Planta herbácea perenne dioica de 50-150 cm de altura, con rizoma rastrero ramificado que le permite formar colonias densas. Tallos erectos, cuadrangulares, cubiertos de pelos urticantes (tricomas) que contienen una mezcla de histamina, serotonina, acetilcolina, ácido fórmico y leucotrienos. Las hojas son opuestas, pecioladas, ovalado-lanceoladas (3-15 cm), con margen dentado-aserrado y también cubiertas de tricomas urticantes.

Flores diminutas verdosas, unisexuales, dispuestas en racimos axilares péndulos. Las plantas masculinas producen estambres que al madurar liberan el polen de forma explosiva. Floración de mayo a octubre. Fruto en aquenio ovoide de aproximadamente 1 mm.

Hábitat preferido: suelos ricos en nitrógeno y materia orgánica, con humedad moderada a alta. Indicadora de suelos fértiles. Se encuentra desde el nivel del mar hasta los 2.400 m de altitud en toda Europa. No confundir con la ortiga menor (*Urtica urens*), de menor tamaño y anual, que comparte algunas propiedades pero es menos estudiada.

Principios activos y composición

Compuesto / grupo

Localización

Acción farmacológica principal

Flavonoides (quercetina, kaempferol, rutina, isoramnetina)

Hojas

Antioxidante, antiinflamatorio, inhibición de NF-κB

Ácidos fenólicos (clorogénico, cafeico)

Hojas

Antioxidante, hepatoprotector

Lectinas (UDA - Urtica dioica agglutinin)

Hojas y raíz

Inmunomodulador, antiproliferativo

β -sitosterol y fitosteroles

Raíz

Inhibición de 5 α -reductasa y aromatasa (HBP)

Lignanós (secoisolariciresinol)

Raíz

Unión a SHBG (globulina fijadora de hormonas sexuales)

Polisacáridos (glucanas, arabinogalactanos)

Raíz

Inmunoestimulante, antiinflamatorio

Minerales (hierro, calcio, magnesio, sílice)

Hojas

Remineralizante, antianémico

Vitaminas (A, C, K, B2, ácido fólico)

Hojas frescas

Nutricional

Clorofila (alto contenido)

Hojas

Antioxidante, desodorante interno

La actividad antiinflamatoria de la hoja se atribuye principalmente a la inhibición de la ciclooxigenasa (COX-1 y COX-2), la reducción de citocinas proinflamatorias (TNF- α , IL-1 β , IL-6) y la inhibición del factor nuclear NF- κ B. Estudios in vitro (Riehemann et al., 1999; Obertreis et al., 1996) demostraron que extractos acuosos de hoja de ortiga inhiben la biosíntesis de prostaglandinas y leucotrienos a concentraciones alcanzables in vivo.

Propiedades medicinales con evidencia

Artritis y dolor articular (hoja): El ensayo clínico de Randall et al. (2000) demostró que la aplicación tópica de hoja fresca de ortiga sobre la base del pulgar reducía significativamente el dolor en osteoartritis frente a placebo. La Comisión E alemana aprueba su uso oral como antiinflamatorio coadyuvante en artritis reumatoide y artrosis. Dosis habitual: 8-12 g de hoja seca/día en infusión o 770-1.200 mg de extracto seco.

Hiperplasia benigna de próstata (raíz): La raíz de ortiga está aprobada por la Comisión E y la EMA para el alivio sintomático de la HBP en estadios I-II de Alken. El mecanismo incluye inhibición de la 5 α -reductasa, interacción con la SHBG y efecto antiproliferativo sobre células prostáticas. El ensayo de Safarinejad (2005) con 620 pacientes mostró mejora significativa del flujo urinario y reducción del volumen residual. Dosis: 600-1.200 mg/día de extracto de raíz estandarizado.

Efecto diurético (hoja): La hoja actúa como diurético suave (aquaretico), aumentando el volumen urinario sin pérdida significativa de electrolitos, a diferencia de los diuréticos de asa. Aprobado por la EMA como tratamiento de irrigación coadyuvante en infecciones urinarias leves y para prevención de cálculos renales. Efecto atribuido al alto contenido en potasio, flavonoides y ácidos orgánicos.

Rinitis alérgica: Un estudio aleatorizado (Mittman, 1990) mostró que 300 mg de extracto liofilizado de hoja de ortiga fueron superiores a placebo en el alivio de síntomas de rinitis alérgica. El mecanismo propuesto incluye inhibición de la liberación de histamina de los mastocitos, inhibición de la triptasa y reducción de prostaglandina D2.

Uso alimentario y preparación

La ortiga es una de las plantas silvestres comestibles más nutritivas de Europa. Las hojas jóvenes (brotes tiernos de primavera, antes de la floración) contienen hasta un 25% de proteína en peso seco, más que la soja, además de un perfil mineral excepcional: hierro (14-40 mg/100 g seco), calcio (480-700 mg/100 g seco), magnesio y sílice.

Infusión medicinal: 3-5 g de hoja seca por taza (250 ml) de agua a 90 °C. Infundir 10-15 minutos tapado. 3-4 tazas al día. El secado o la cocción destruyen los tricomas urticantes.

Uso culinario: Recoger con guantes las hojas jóvenes (abril-junio). Escaldar 30 segundos en agua hirviendo para eliminar el efecto urticante. Usar como espinacas: en tortillas, sopas, purés, risottos, pasta rellena o pesto. Secar las hojas al aire para infusiones invernales. En la tradición española se preparaba el "caldo de ortigas" como reconstituyente primaveral.

Jugo fresco: Licuar hojas frescas (con guantes) y colar. 10-15 ml tres veces al día diluidos en agua. Uso tradicional como depurativo y antianémico primaveral. Conservar refrigerado máximo 48 horas.

Decocción de raíz (para HBP): 4-6 g de raíz seca troceada en 500 ml de agua. Hervir 10 minutos a fuego lento. Colar. 2-3 tazas al día. Alternativa: extracto seco estandarizado en cápsulas (más preciso en dosificación).

Contraindicaciones y precauciones

Embarazo y lactancia: No se recomienda el uso medicinal durante el embarazo por posible efecto uterotónico (evidencia en modelos animales). El uso alimentario ocasional (hojas cocinadas) se considera seguro.

Insuficiencia renal o cardíaca grave: El efecto diurético está contraindicado si hay edema por insuficiencia cardíaca o renal descompensada. Consultar con médico.

Anticoagulantes: El alto contenido en vitamina K de las hojas puede interferir con warfarina y acenocumarol. Si se toma anticoagulante oral, mantener un consumo constante o evitar grandes cantidades.

Hipoglucemiantes: La ortiga puede potenciar el efecto de antidiabéticos orales. Monitorizar glucemia si se usa de forma regular.

Efectos adversos infrecuentes: molestias gastrointestinales leves, sudoración y reacciones alérgicas cutáneas en personas sensibles a Urticaceae. El contacto directo con la planta fresca produce una reacción urticante local (pápulas, eritema, prurito) que remite espontáneamente en 12-24 horas.

 **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.