

Diente de león (*Taraxacum officinale*): diurético natural y hepatoprotector

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Diente de león (*Taraxacum officinale*): diurético natural y hepatoprotector

El diente de león (*Taraxacum officinale* F.H. Wigg.) es una planta herbácea perenne de la familia Asteraceae (Compositae), posiblemente la planta silvestre más reconocible de Europa. Crece en prados, jardines, bordes de caminos y terrenos baldíos de toda la zona templada del hemisferio norte. Su uso medicinal está documentado desde el siglo X en la medicina árabe (avicena) y desde el siglo XIII en la fitoterapia europea. La Comisión E alemana aprueba la raíz para trastornos hepáticos y biliares, y la hoja como diurético. La EMA reconoce su uso tradicional para ambas indicaciones. Su nombre popular en francés, pissenlit ("moja la cama"), alude directamente a su potente efecto diurético.

Descripción botánica e identificación

Planta acaule con roseta basal de hojas profundamente dentadas (runcinadas), de 5-40 cm de largo, glabras o ligeramente pubescentes en el envés, con nervio central blanquecino. Raíz pivotante gruesa (hasta 30 cm de profundidad), fusiforme, marrón oscuro por fuera y blanca por dentro, que exuda un látex blanco amargo al cortarla.

Escapo floral hueco, sin hojas, de 5-40 cm, terminado en un capítulo solitario de 2-5 cm de diámetro formado exclusivamente por flores liguladas amarillo dorado. Involucro con brácteas externas reflejas (carácter diagnóstico). Floración principal de marzo a junio, con rebrotes otoñales.

El fruto es un aquenio fusiforme con un pico largo coronado por un vilano plumoso (el conocido "paracaídas") que facilita la dispersión anemócora. Cada cabezuela produce 50-170 semillas. La planta completa exuda látex blanco al cortarla, rasgo que la distingue de otras rosetas basales similares.

Posibles confusiones: Se puede confundir con especies de *Hypochaeris* (hierba del halcón), *Leontodon* (diente de león falso) o *Crepis*. Claves: el verdadero diente de león tiene escapo hueco sin ramificar, un solo capítulo por tallo, látex abundante y brácteas externas reflejas.

Principios activos

Compuesto / grupo

Localización

Acción farmacológica

Lactonas sesquiterpénicas (taraxacina, taraxacerinas)

Látex, raíz

Colagogo, colerético, amargo digestivo, antiinflamatorio

Inulina (hasta 40% en raíz otoñal)

Raíz

Prebiótico, fibra soluble, regulación glucémica

Flavonoides (luteolina, apigenina)

Hojas

Diurético, antioxidante, antiinflamatorio

Ácidos fenólicos (clorogénico, chicórico)

Hojas y raíz

Hepatoprotector, antioxidante, hipoglucemiante

Potasio (hasta 4,5% en hoja seca)

Hojas

Reposición electrolítica durante diuresis

Triterpenos (taraxasterol, β -amirina)

Raíz

Antiinflamatorio, hepatoprotector

Esteroles (β -sitosterol, estigmasterol)

Raíz

Hipocolesterolemia suave

Carotenoides y luteína

Hojas y flores

Antioxidante

El mecanismo diurético de la hoja es singular: aumenta significativamente la diuresis (comparable a furosemina en modelos animales, según Clare et al., 2009) pero, a diferencia de los diuréticos de asa, no produce hipopotasemia porque la propia hoja aporta potasio suficiente para compensar las pérdidas renales. Esto lo convierte en un diurético especialmente seguro.

Propiedades medicinales con evidencia

Efecto diurético (hoja): El estudio piloto de Clare et al. (2009) en humanos demostró un aumento significativo de la frecuencia y volumen urinarios tras la ingesta de extracto etanólico de hoja. La EMA aprueba su uso como diurético para aumentar la cantidad de orina y facilitar el lavado de las vías urinarias. Mecanismo: los flavonoides y el alto contenido en potasio actúan sinérgicamente sobre los túbulos renales.

Hepatoprotección y función biliar (raíz): Las lactonas sesquiterpénicas amargas estimulan la producción de bilis (efecto colerético) y su liberación desde la vesícula (efecto colagogo). Estudios in vitro (Davaatseren et al., 2013) demostraron que el extracto de raíz reduce la acumulación lipídica en hepatocitos y protege

contra el daño oxidativo inducido por alcohol. La Comisión E aprueba la raíz para dispepsia y trastornos hepáticos funcionales.

Efecto prebiótico y digestivo: La raíz otoñal contiene hasta un 40% de inulina, un fructooligosacárido que alimenta selectivamente a *Bifidobacterium* y *Lactobacillus* en el colon. Esto mejora la composición de la microbiota intestinal y la producción de ácidos grasos de cadena corta (butirato). Los principios amargos estimulan además la secreción de ácido gástrico, enzimas pancreáticas y bilis, mejorando la digestión global.

Potencial antidiabético: Estudios en modelos animales (Choi et al., 2010; Eddouks et al., 2003) muestran que el extracto acuoso de raíz y hoja reduce la glucemia postprandial mediante inhibición de α -glucosidasa y mejora de la sensibilidad a insulina. El ácido chicórico es el principal compuesto responsable. Evidencia en humanos aún insuficiente.

Preparación y uso alimentario

Infusión de hoja (diurético): 4-10 g de hoja seca por taza de agua a 90 °C. Infundir 10-15 minutos. 3 tazas al día. Tomar abundante agua adicional para facilitar el efecto de lavado urinario.

Decocción de raíz (hepático-biliar): 3-5 g de raíz seca troceada en 250 ml de agua fría. Llevar a ebullición y mantener 10-15 minutos a fuego lento. Colar. 2-3 tazas al día, preferentemente antes de las comidas para estimular la función digestiva.

Ensalada de hojas frescas: Las hojas jóvenes primaverales (antes de la floración) son comestibles crudas en ensalada. Sabor amargo característico, similar a la rúcula o la achicoria. Combinar con aceite de oliva y vinagre. Valor nutricional excepcional: más vitamina A que la zanahoria, más hierro que las espinacas, y más calcio que la leche por peso seco.

Raíz tostada (sucedáneo de café): Recoger raíces en otoño (máxima concentración de inulina). Lavar, trocear y secar al horno a baja temperatura (100 °C). Tostar a 180 °C hasta color marrón oscuro. Moler y preparar como café de filtro. Bebida sin cafeína con propiedades prebióticas y digestivas, usada tradicionalmente en Europa durante períodos de escasez.

Contraindicaciones y precauciones

Obstrucción de vías biliares: Contraindicado absolutamente en caso de cálculos biliares con obstrucción del conducto biliar, colangitis o empiema vesicular. El efecto colagogo podría provocar un cólico biliar agudo o migración de un cálculo.

Alergia a Asteraceae: Personas alérgicas a plantas de la familia Asteraceae (manzanilla, artemisa, ambrosía, crisantemo) pueden presentar dermatitis de contacto o reacción alérgica cruzada. Realizar prueba cutánea previa en caso de duda.

Diuréticos y litio: El efecto diurético puede potenciar fármacos diuréticos y aumentar los niveles séricos de litio por deshidratación. Monitorizar si se usa concomitantemente.

Antibióticos quinolónicos: Evidencia in vitro sugiere que componentes del diente de león pueden reducir la absorción de ciprofloxacino y otras quinolonas. Separar la toma al menos 2 horas.

Efectos adversos: infrecuentes. Posible hiperacidez gástrica en personas sensibles (por estimulación de secreción ácida), dermatitis de contacto por el látex y diarrea osmótica si se consume exceso de inulina de raíz.

⚠ 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.