

# Regaliz (Glycyrrhiza glabra): usos digestivos y respiratorios con precauciones importantes

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

---

## Regaliz (Glycyrrhiza glabra): usos digestivos y respiratorios con precauciones importantes

El regaliz (Glycyrrhiza glabra L.) es una planta herbácea perenne de la familia Fabaceae (Leguminosae), nativa del Mediterráneo oriental y Asia occidental (Turquía, Irán, Afganistán). Su raíz y estolones, dulces por la presencia de glicirricina (30-50 veces más dulce que la sacarosa), constituyen una de las drogas vegetales más antiguas y mejor documentadas: aparecen en tablillas sumerias de 2100 a.C., en el papiro de Ebers egipcio (1550 a.C.) y en la Materia Medica de Dioscórides. La Farmacopea Europea reconoce Liquiritiae radix como droga oficial. La Comisión E alemana y la ESCOP aprueban su uso en dispepsia, úlcera gástrica, catarro de vías respiratorias superiores y como expectorante. Sin embargo, la glicirricina tiene una actividad mineralocorticoide significativa que obliga a limitar estrictamente la dosis y la duración del tratamiento: el consumo crónico puede causar pseudoaldosteronismo con hipertensión, hipopotasemia y edema. Esta dualidad entre eficacia terapéutica y toxicidad dosis-dependiente hace del regaliz una planta que exige conocimiento riguroso para su uso seguro.

### Composición fitoquímica y principios activos

#### Grupo fitoquímico

#### Compuestos principales

#### Acción farmacológica

#### Saponinas triterpénicas

Glicirricina (ácido glicirricínico + 2 moléculas de ácido glucurónico)

Antiulceroso, antiinflamatorio (inhibición de 11 $\beta$ -HSD2), antiviral, expectorante; RESPONSABLE de la toxicidad mineralocorticoide

#### Flavonoides

Liquiritigenina, isoliquiritigenina, glabridina, licoflavonol

Espasmolítico (musculatura lisa GI), antioxidante, estrógeno débil, antibacteriano contra H. pylori

#### Isoflavonoides

Glabridina, glabreno, formononetina

Fitoestrógeno, antioxidante (glabridina es 100× más potente que vitamina E en ciertos ensayos)

#### Cumarinas

Licumarón, glicopiranosilcumarinas

Antiinflamatorio, hepatoprotector

Polisacáridos

Glicirrizano CA (arabinogalactano)

Inmunomodulador, anticomplementario

Aceite esencial (trazas)

Anetol, estragol, eugenol

Carminativo, antimicrobiano leve

La glicirricina (GL) se hidroliza en intestino por  $\beta$ -glucuronidasas bacterianas a ácido 18 $\beta$ -glicirretínico (GA), que es el metabolito activo absorbido. El GA inhibe competitivamente la enzima 11 $\beta$ -hidroxiesteroide deshidrogenasa tipo 2 (11 $\beta$ -HSD2), que normalmente convierte el cortisol activo en cortisona inactiva en el riñón. Al bloquear esta enzima, el cortisol endógeno se acumula y activa los receptores mineralocorticoides renales, provocando retención de sodio y agua, excreción de potasio e hipertensión: el llamado pseudoaldosteronismo.

La dosis umbral de glicirricina para efectos mineralocorticoides varía individualmente, pero se estima que el consumo regular de >100 mg/día de glicirricina (equivalente a ~50 g/día de raíz de regaliz o ~2-3 g/día de extracto concentrado) durante >4 semanas puede causar efectos adversos en individuos susceptibles. La EMA y la OMS establecen un límite de 100 mg/día de glicirricina como dosis máxima segura para uso prolongado.

Evidencia clínica y usos aprobados

Dispepsia funcional y protección gástrica: La actividad antiulcerosa del regaliz se ejerce por múltiples mecanismos: aumento de la secreción de moco gástrico (estimulación de prostaglandinas citoprotectoras), inhibición de la bomba de protones gástrica (efecto moderado), actividad anti-*Helicobacter pylori* de los flavonoides (glabridina muestra CMI de 12,5-25  $\mu$ g/mL in vitro) y efecto espasmolítico sobre musculatura lisa gastrointestinal. El extracto desglicirrizinado (DGL) retiene la actividad gastroprotectora sin el riesgo mineralocorticoide. El ECA de Raveendra et al. (Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012) con 50 pacientes demostró que GutGard® (DGL, 150 mg/día) redujo significativamente los síntomas de dispepsia funcional en un 51 % frente al 29 % del placebo tras 30 días.

Infecciones respiratorias y tos: El regaliz es expectorante (la glicirricina estimula la secreción bronquial por vía refleja vagal), demulcente (los polisacáridos y mucílagos recubren la mucosa faríngea), antitusígeno leve (efecto antiespasmódico sobre musculatura bronquial) y antiinflamatorio de la mucosa respiratoria. La Comisión E alemana aprueba su uso en catarro de vías respiratorias superiores con tos productiva. Forma parte de numerosas fórmulas magistrales para tos en farmacopeas europeas y de preparados compuestos de fitoterapia respiratoria. Posología: infusión de 1-5 g de raíz seca en 150 mL, 3 veces al día, máximo 4-6 semanas.

Actividad antiviral: La glicirricina ha demostrado actividad antiviral in vitro e in vivo contra virus con envoltura: herpes simple (HSV-1 y HSV-2), virus de la hepatitis C, virus de la gripe A y SARS-CoV. El mecanismo incluye inhibición de la adhesión y penetración viral, y estimulación de la producción de interferón- $\gamma$ . En Japón, la inyección IV de glicirricina (SNMC – Stronger Neo-Minophagen C) está aprobada como tratamiento de hepatitis crónica C desde 1979, con estudios que muestran reducción de

transaminasas y del riesgo de hepatocarcinoma a largo plazo (Arase et al., Cancer, 1997). Esta vía de administración evita el problema de la variabilidad en la absorción oral.

#### Posología segura y formas galénicas

Forma galénica

Dosis diaria

Contenido en glicirricina

Duración máxima

Raíz seca (infusión/decocción)

1,5-5 g en 150 mL, 3×/día

~60-200 mg GL/día

4-6 semanas

Extracto fluido (1:1)

2-4 mL/día

Variable, verificar etiqueta

4-6 semanas

Extracto seco estandarizado

200-600 mg/día

Estandarizar al 10-25 % GL

4-6 semanas

DGL (desglicirrizinado)

380-760 mg antes de comidas

Sin límite temporal

Jugo de regaliz (polvo)

0,5-1 g/día

~100-200 mg GL

Máximo 4 semanas

Atención: LÍMITE ABSOLUTO: no superar 100 mg de glicirricina al día durante más de 4-6 semanas. Para uso prolongado (>6 semanas), utilizar EXCLUSIVAMENTE extracto desglicirrizinado (DGL). Monitorizar tensión arterial y potasio sérico en tratamientos de >2 semanas con preparados que contengan glicirricina. Los caramelos y dulces de regaliz negro (no anís) pueden contener cantidades significativas de glicirricina: la FDA advierte que consumir >57 g/día de regaliz negro durante 2 semanas puede causar arritmias en mayores de 40 años.

#### Contraindicaciones, toxicidad y pseudoaldosteronismo

Pseudoaldosteronismo: el riesgo principal: El síndrome de pseudoaldosteronismo por regaliz se manifiesta

con: hipertensión arterial (a veces grave, >180/110 mmHg), hipopotasemia (Contraindicaciones absolutas: Hipertensión arterial. Insuficiencia cardíaca. Insuficiencia renal. Hipopotasemia. Cirrosis hepática (metabolismo reducido de GA). Embarazo (el GA atraviesa la placenta y puede causar parto prematuro por exceso de cortisol fetal; estudios epidemiológicos finlandeses asociaron consumo materno de regaliz con menor peso al nacer y problemas cognitivos infantiles). Lactancia. Niños menores de 4 años.

Interacciones farmacológicas graves: Diuréticos tiazídicos y de asa: hipopotasemia aditiva potencialmente mortal. Glucósidos cardíacos (digoxina): la hipopotasemia inducida por regaliz aumenta la toxicidad de digoxina. Antihipertensivos: antagonismo directo (el regaliz eleva la tensión arterial). Corticosteroides: potenciación de efectos mineralocorticoides. Anticonceptivos orales: potenciación del riesgo tromboembólico (efecto estrogénico aditivo de isoflavonoides). Warfarina: interacción variable, monitorizar INR.

El regaliz es un ejemplo paradigmático de que «natural» no significa «seguro». Su uso terapéutico es legítimo y eficaz dentro de los límites establecidos (dosis, duración, ausencia de contraindicaciones), pero el desconocimiento de sus riesgos ha causado hospitalizaciones y muertes documentadas. La alternativa segura para uso prolongado es el extracto DGL, que conserva los beneficios digestivos sin el riesgo mineralocorticoide.

⚠ 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.