

Angélica (*Angelica archangelica*): digestivo, carminativo y tónico amargo de tradición nórdica

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Angélica (*Angelica archangelica*): digestivo, carminativo y tónico amargo de tradición nórdica

La angélica (*Angelica archangelica* L.) es una planta herbácea bienal o perenne de corta vida, de la familia Apiaceae (Umbelíferas), originaria del norte de Europa y Siberia, cultivada desde el siglo XII por sus extraordinarias propiedades medicinales. Según la leyenda, un ángel reveló a un monje que esta planta era el remedio contra la peste, de donde deriva su nombre (angelica, del latín angelus). En la tradición nórdica era la planta medicinal más importante: los vikingos la llevaban en sus viajes y la consideraban protectora contra enfermedades y venenos. Paracelso la llamó Theriac angelica y la incluía en sus fórmulas contra epidemias. La EMA reconoce la raíz de angélica como medicamento tradicional para el tratamiento de trastornos digestivos leves como dispepsia, sensación de plenitud, flatulencia y anorexia transitoria. Es ingrediente clave de licores digestivos históricos como el Chartreuse, el Bénédictine, la Angelica de Niort y numerosos amargos escandinavos. La Farmacopea Europea exige un mínimo de 2 ml/kg de aceite esencial para la raíz seca.

Descripción botánica y droga vegetal

Planta herbácea bienal (a veces perenne de corta vida, 2-3 años) de porte imponente, alcanzando 1-2,5 metros de altura. Raíz pivotante gruesa (2-5 cm de diámetro), carnosa, fusiforme, pardo-rojiza externamente y blanquecina internamente, con numerosas raíces laterales; al cortarla exuda un látex resinoso aromático amarillento. Tallo erecto, hueco, estriado, frecuentemente purpúreo en la base, muy ramificado en la parte superior. Hojas basales grandes (hasta 60 cm), bi- o tripinnadas, con folíolos ovados-lanceolados de 3-8 cm, groseramente dentados, el folíolo terminal trilobulado. Pecíolos con vainas basales muy infladas y abrazadoras, características de la especie.

Inflorescencia en umbela compuesta grande (10-25 cm de diámetro), globosa, con 20-40 radios; flores pentámeras pequeñas (2-3 mm), de color verdoso-amarillento. Fruto: diaquenio ovoide de 6-8 mm con 5 costillas, las marginales con alas anchas. Toda la planta tiene un olor aromático intenso y característico (almizcleño-terroso).

La droga principal es la raíz desecada (*Angelicae radix*) recolectada en otoño del primer año o primavera del segundo, antes de la floración (el contenido en principios activos disminuye drásticamente tras la floración y fructificación). Se limpia, se corta longitudinalmente y se seca a máximo 40 °C. Olor fuertemente aromático, almizclado; sabor inicialmente dulce, luego amargo y picante, con sensación de calor persistente. También se usan los frutos (*Angelicae fructus*) y menos frecuentemente las hojas.

Principios activos y mecanismo de acción

Aceite esencial (0,3-1,5 % en raíz seca): más de 60 componentes identificados. Monoterpenos mayoritarios: α -felandreno (10-30 %, responsable del aroma característico), α -pineno (5-15 %), β -felandreno (5-10 %), δ -3-careno, limoneno, sabineno, p-cimeno, mirceno. Sesquiterpenos: β -bisaboleno, β -cariofileno. Lactonas macrocíclicas: tridecanólida y pentadecanolida (responsables del olor almizclado, presentes solo en la raíz). El aceite esencial de los frutos tiene composición diferente, con predominio de β -felandreno (60-80 %).

Furanocumarinas (0,2-0,8 % en raíz): compuestos fotosensibilizantes que son al mismo tiempo activos farmacológicos y causa de la principal precaución de uso. Angelicina (furanocumarina angular), bergapteno (5-metoxipsoraleno, furanocumarina lineal), xantotoxina (8-metoxipsoraleno), imperatorina, isoimperatorina, oxipeucedanina. Las furanocumarinas lineales (bergapteno, xantotoxina) son las más fototóxicas: se intercalan en el ADN y bajo radiación UVA (320-400 nm) forman aductos covalentes con las bases pirimidínicas.

Cumarinas simples: umbeliferona, ostenol, ostol. El ostol tiene actividad espasmolítica demostrada sobre músculo liso intestinal (inhibe la fosfodiesterasa del AMPc, aumentando los niveles intracelulares de AMPc que relajan la musculatura).

Otros: ácidos orgánicos (angélico, valérico, fumárico), fitosteroles (β -sitosterol), polisacáridos (angelanos, con actividad inmunoestimulante demostrada en modelos animales), resinas (6-12 %).

Mecanismo carminativo: el aceite esencial (α -felandreno, limoneno) estimula la secreción de jugos gástricos y biliares por acción directa sobre las células principales y parietales del estómago, y sobre los hepatocitos. Simultáneamente, relaja la musculatura lisa del tracto gastrointestinal (efecto espasmolítico del ostol y los sesquiterpenos), favoreciendo la progresión del bolo y la expulsión de gases. Las sustancias amargas (lactonas, resinas) estimulan los receptores T2R de la lengua, activando la secreción vagal de gastrina y ácido clorhídrico (efecto aperitivo y eupéptico).

Indicaciones terapéuticas y dosificación

Dispepsia, plenitud postprandial y flatulencia: indicación principal reconocida por la EMA. Infusión: 1,5-4,5 g de raíz triturada en 250 ml de agua hirviendo, tapar 10-15 minutos, 2-3 veces al día antes o después de las comidas. Decocción: 2-3 g en 250 ml, hervir 5 minutos, 2-3 veces al día. Tintura (1:5, etanol 45 %): 1,5-3 ml, 3 veces al día. Extracto seco (5-8:1): 150-400 mg, 2-3 veces al día.

Anorexia transitoria y convalecencia: el sabor amargo estimula el apetito. Tintura: 1-2 ml en poca agua, 15-30 minutos antes de las comidas. Vino medicinal: macerar 50 g de raíz en 1 litro de vino blanco durante 10 días, filtrar, tomar 1 copita (30-50 ml) antes de las comidas (receta tradicional escandinava).

Cólicos intestinales y espasmos digestivos: la combinación de aceite esencial espasmolítico y cumarinas relajantes musculares alivia los espasmos. Infusión o tintura a dosis estándar. Tradicionalmente se combina con menta (*Mentha × piperita*) e hinojo (*Foeniculum vulgare*) para potenciar el efecto carminativo.

Uso externo: baños relajantes con decocción de raíz (100-200 g por baño completo) para dolores reumáticos y musculares. Cataplasmas con raíz fresca machacada para neuralgias (uso tradicional nórdico).

ATENCIÓN: evitar exposición solar tras la aplicación tópica por riesgo de fototoxicidad.

Contraindicaciones, precauciones e interacciones

Contraindicaciones absolutas: embarazo (la angélica tiene efecto emenagogo y uterotónico; tradicionalmente se usaba para provocar la menstruación). Lactancia (las furanocumarinas pasan a la leche). Úlcera gastroduodenal activa (las sustancias amargas y el aceite esencial estimulan la secreción ácida). Trastornos de la coagulación (las cumarinas tienen efecto anticoagulante leve).

Precaución mayor — fototoxicidad: las furanocumarinas (bergapteno, xantotoxina) causan fotosensibilización. Tras la ingesta de preparados de raíz de angélica o tras contacto cutáneo con la planta fresca, la exposición a radiación UVA puede provocar fitofotodermatitis: eritema, ampollas, hiperpigmentación residual. Evitar la exposición solar directa y cabinas de bronceado durante el tratamiento y hasta 24-48 horas después. El riesgo es mayor con extractos concentrados que con la infusión (la extracción acuosa extrae menos furanocumarinas que la alcohólica).

Precaución con la identificación botánica: la angélica se puede confundir con especies tóxicas de Apiaceae: *Conium maculatum* (cicuta mayor, mortal), *Aethusa cynapium* (cicuta menor) y *Oenanthe crocata* (nabo del diablo, mortal). NUNCA recolectar angélica silvestre sin conocimiento experto en botánica. Las claves diferenciales son: la angélica tiene olor aromático agradable (la cicuta huele a ratón), tallo purpúreo en la base sin manchas (la cicuta tiene manchas purpúreas irregulares en todo el tallo), y vainas peciolares muy infladas.

Interacciones: potenciación del efecto de anticoagulantes orales (warfarina, acenocumarol) por las cumarinas: monitorizar el INR. Las furanocumarinas inhiben las isoformas CYP3A4 y CYP2D6 del citocromo P450, pudiendo aumentar los niveles plasmáticos de numerosos fármacos metabolizados por estas enzimas (estatinas, ciclosporina, inhibidores de la proteasa). No asociar con otros fotosensibilizantes (tetraciclinas, amiodarona, hierba de San Juan).

Efectos adversos: a dosis terapéuticas ocasionalmente pirosis y molestias gástricas (por estimulación ácida). Fotosensibilidad cutánea. A dosis muy elevadas: cefalea, vértigo y nefrotoxicidad (por las furanocumarinas).

❓ **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.