

Jengibre (*Zingiber officinale*): Antiemético y Antiinflamatorio Natural

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Jengibre (*Zingiber officinale*): Antiemético y Antiinflamatorio Natural

El jengibre (*Zingiber officinale* Roscoe) es una planta herbácea perenne de la familia Zingiberaceae, originaria del sudeste asiático (probablemente de la India o Malasia). Se cultiva desde hace más de 5.000 años y fue una de las primeras especias que llegaron a Europa a través de la Ruta de la Seda. La parte medicinal es el rizoma (*Zingiberis rhizoma*), reconocido por la EMA, la OMS, la Comisión E alemana y ESCOP como medicamento de uso bien establecido para la prevención de náuseas y vómitos del mareo cinético (cinetosis) y como tratamiento coadyuvante de las náuseas del embarazo. El jengibre ocupa una posición privilegiada entre las plantas medicinales por su doble condición de especia alimentaria y medicina tradicional, lo que facilita su uso seguro y su integración en la dieta diaria.

Descripción botánica y cultivo

El jengibre es una monocotiledónea herbácea que crece hasta 90-120 cm de altura a partir de un rizoma horizontal, carnoso, ramificado, de color amarillo pálido en el interior y cubierto por una piel pardo-clara. No produce semillas viables de forma natural en cultivo, propagándose exclusivamente de forma vegetativa mediante fragmentos de rizoma. Requiere clima tropical o subtropical con temperaturas de 25-30 °C, alta humedad y suelo bien drenado.

Hojas: Alternas, lineares-lanceoladas (15-30 cm × 2-3 cm), dísticas, con vaina envolvente que forma un pseudotallo. Sin pecíolo evidente. Aroma suave al frotar.

Flores: Raras en cultivo. Inflorescencia en espiga densa sobre un tallo floral separado, con flores zigomorfas amarillas con labelo púrpura moteado. Cáliz tubular de 1 cm.

Rizoma: Es la parte medicinal y culinaria. Articulado, ramificado en un plano, de 5-15 cm de largo. Externamente pardo claro, internamente amarillo pálido y fibroso. Olor aromático penetrante y sabor picante cálido característico.

Se cosecha entre 8 y 10 meses después de la plantación. El jengibre fresco se consume como especia y medicamento; para uso farmacéutico, se pela, se corta en rodajas y se seca a temperaturas inferiores a 60 °C para preservar los gingeroles. La producción mundial supera los 4 millones de toneladas anuales, siendo India, Nigeria, China e Indonesia los principales productores.

Composición fitoquímica y principios activos

El rizoma de jengibre contiene un 1-4 % de aceite esencial (responsable del aroma) y un 4-7,5 % de

oleorresina (responsable del sabor picante y de gran parte de la actividad farmacológica). La Farmacopea Europea exige un contenido mínimo de 15 mL/kg de aceite esencial para la droga seca.

Grupo de compuestos

Principales componentes

Actividad farmacológica

Gingeroles (rizoma fresco)

[6]-gingerol (principal, 1-2,5 %), [8]-gingerol, [10]-gingerol

Antiemético (antagonismo de receptores 5-HT₃ serotoninérgicos), antiinflamatorio (inhibición de COX-2 y LOX-5), antioxidante

Shogaoles (rizoma seco)

[6]-shogaol (se forma por deshidratación del gingerol), [8]-shogaol

2-3 veces más potente que los gingeroles como antiinflamatorio y antioxidante. Efecto termogénico.

Aceite esencial

α -zingibereno (30-40 %), β -sesquifelandreno, α -curcumeno, bisaboleno

Carminativo, espasmolítico. Actividad antibacteriana moderada (*E. coli*, *S. aureus*).

Diarilheptanoides

Gingerdiones, dihidrogingerdiones

Actividad hepatoprotectora y antiinflamatoria demostrada en modelos animales.

Polisacáridos

Arabinogalactanos

Actividad inmunomoduladora in vitro.

Es importante destacar que la composición varía significativamente entre el jengibre fresco y el seco: el secado convierte los gingeroles en shogaoles, que son más potentes como antiinflamatorios pero tienen un perfil antiemético ligeramente diferente. Para el efecto antiemético, el rizoma fresco o el extracto preservado en frío son preferibles.

Evidencia clínica: náuseas, inflamación y dolor

El jengibre cuenta con una base de evidencia clínica sólida, especialmente para su actividad antiemética. Las indicaciones con mayor respaldo científico son:

Cinetosis (mareo por movimiento): Dosis de 1-2 g de polvo de rizoma seco tomados 30 minutos antes del viaje. Un meta-análisis de Defined (2012) con 6 ensayos controlados demostró reducción significativa de náuseas y vómitos comparado con placebo. Eficacia comparable a dimenhidrinato 100 mg sin la somnolencia asociada.

Náuseas del embarazo: Dosis de 1-1,5 g/día de polvo de rizoma repartido en 3-4 tomas. Un meta-análisis de Viljoen et al. (2014) analizó 12 ensayos con 1.278 embarazadas y confirmó eficacia superior al placebo

sin efectos teratogénicos detectados. El ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists) lo recomienda como tratamiento de primera línea.

Náuseas postoperatorias: Dosis de 1 g de polvo antes de la cirugía. Un meta-análisis Cochrane (Ernst y Pittler, 2006) encontró reducción significativa de náuseas y vómitos postoperatorios.

Osteoartritis: Extractos estandarizados de 500-1.000 mg/día han mostrado reducción del dolor articular comparable a ibuprofeno 400 mg en un ensayo de Haghighi et al. (2005) con 120 pacientes con osteoartritis de rodilla durante 3 meses.

Dismenorrea: Dosis de 750-2.000 mg/día de polvo de rizoma durante los primeros 3 días del ciclo. Ozgoli et al. (2009) demostraron eficacia comparable a ibuprofeno 400 mg y ácido mefenámico 250 mg.

Dosificación, preparación y uso práctico

Indicación

Forma y dosis

Instrucciones de uso

Cinetosis

1-2 g polvo de rizoma seco

Tomar en cápsulas o disuelto en agua caliente 30 min antes de viajar. Repetir cada 4 horas si es necesario.

Náuseas del embarazo

250 mg polvo seco, 4 veces/día

Repartir a lo largo del día. No exceder 1,5 g/día. Consultar con el obstetra.

Inflamación/dolor articular

500-1.000 mg extracto seco/día

Repartir en 2-3 tomas con las comidas. Efecto tras 4-6 semanas de uso continuado.

Infusión digestiva

0,5-1 g de rizoma fresco rallado por taza

Verter agua hirviendo, reposar 5-10 min, filtrar. Se puede añadir miel y limón. 2-3 tazas al día.

En un contexto de supervivencia, el jengibre seco en polvo es uno de los remedios más versátiles y fáciles de almacenar. En envase hermético y protegido de la luz, conserva sus propiedades durante 2-3 años. Un bote de 100 g proporciona material para 50-100 dosis antieméticas. El rizoma fresco puede conservarse enterrado en arena húmeda durante semanas. En climas templados cálidos (como el sur de España), se puede cultivar en macetas protegidas de heladas.

Contraindicaciones: Cálculos biliares (el jengibre es colagogo y puede movilizar cálculos). Úlcera gástrica activa. Dosis superiores a 6 g pueden causar irritación gástrica.

Interacción con anticoagulantes: A dosis altas (> 4 g/día), el jengibre puede potenciar ligeramente el efecto

de anticoagulantes (warfarina) y antiagregantes plaquetarios. A dosis culinarias normales, la interacción es clínicamente irrelevante.

Cirugía: Suspender 7 días antes de intervenciones quirúrgicas programadas por su efecto antiagregante plaquetario leve.

Precaución: No utilizar jengibre como sustituto de tratamiento médico en casos de vómitos persistentes, náuseas asociadas a dolor abdominal intenso, fiebre alta o signos de deshidratación grave. Estos síntomas requieren evaluación médica urgente.

 **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.