

Ortiga (*Urtica dioica*): Nutriente y Medicinal

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Ortiga (*Urtica dioica*): Nutriente y Medicinal

La ortiga mayor (*Urtica dioica* L.) es una planta herbácea perenne de la familia Urticaceae, distribuida por todas las regiones templadas del hemisferio norte. Alcanza entre 60 y 150 cm de altura, con tallos cuadrangulares y hojas opuestas, acorazonadas en la base, con margen aserrado, cubiertas de pelos urticantes que al contacto inyectan una mezcla de histamina, acetilcolina, serotonina y ácido fórmico, causando la característica reacción inflamatoria local. A pesar de su reputación como mala hierba molesta, la ortiga es una de las plantas más valiosas de la flora europea tanto en nutrición como en medicina. La EMA reconoce el uso bien establecido de la hoja (*Urticae folium*) como coadyuvante diurético en problemas de vías urinarias bajas, y de la raíz (*Urticae radix*) para el alivio sintomático de la hiperplasia benigna de próstata (estadios I-II de Alken). La Comisión E alemana aprueba adicionalmente su uso como antiinflamatorio en artritis. El nombre *Urtica* deriva del latín *urere* (quemar), y *dioica* significa "de dos casas", por ser una planta dioica con flores masculinas y femeninas en individuos separados.

Descripción botánica e identificación en campo

La ortiga mayor es una planta perenne de crecimiento vigoroso que coloniza terrenos ricos en nitrógeno: huertos, bordes de establos, escombreras, riberas, bosques húmedos y cualquier terreno removido con materia orgánica abundante. Es indicadora de suelos fértiles y bien nitrogenados. Se distribuye por toda la Península Ibérica, desde el nivel del mar hasta los 2.400 metros.

Tallo: Erecto, cuadrangular, no ramificado o poco ramificado, de 60-150 cm. Cubierto de pelos urticantes y pelos no urticantes. Color verde oscuro.

Hojas: Opuestas, pecioladas, ovado-lanceoladas (4-15 cm), base acorazonada, margen gruesa y regularmente aserrado. Ambas caras con pelos urticantes, más densos en el envés. Estípulas libres en la base del pecíolo.

Pelos urticantes: Tricomas unicelulares con base bulbosa (reservorio de líquido urticante) y punta silicificada frágil. Al contacto, la punta se rompe oblicuamente como una aguja hipodérmica e inyecta histamina, acetilcolina y serotonina. El efecto dura 15-60 minutos.

Flores: Planta dioica (ocasionalmente monoica). Inflorescencias en racimos axilares colgantes. Flores masculinas con 4 estambres y 4 tépalos; femeninas con ovario súpero y estigma plumoso. Floración de junio a septiembre.

Rizoma: Subterráneo, rastrero, amarillento, muy ramificado, que permite la propagación vegetativa formando colonias densas.

Para la recolección de hojas con fines medicinales o alimentarios se usan guantes gruesos. Se recogen las hojas jóvenes de los brotes apicales (primeros 10-15 cm) de marzo a junio, antes de la floración, cuando el contenido en nutrientes y principios activos es máximo. Después de la floración, las hojas acumulan cristales de carbonato cálcico (cistolitos) que pueden irritar el tracto urinario. El secado o la cocción eliminan completamente el efecto urticante.

Valor nutricional excepcional

La ortiga es una de las plantas silvestres más nutritivas de la flora europea, lo que la convierte en un recurso alimentario de primer orden en situaciones de supervivencia. Su perfil nutricional por 100 g de hoja fresca (datos del USDA y análisis europeos) supera al de muchas hortalizas cultivadas.

Nutriente

Contenido por 100 g (hoja fresca)

Comparación

Proteínas

5,5-7,4 g

Más que la espinaca (2,9 g). Contiene todos los aminoácidos esenciales.

Hierro

4,1-7,8 mg

Superior a la espinaca (2,7 mg) y con mejor biodisponibilidad por su contenido en vitamina C.

Calcio

481-630 mg

Más que la leche (125 mg/100 mL). Excelente fuente para huesos.

Vitamina C

76-333 mg

Según época de recolección, puede igualar o superar al kiwi (93 mg).

Vitamina A (β -caroteno)

2.900-6.500 μ g

Comparable a la zanahoria. Importante para visión e inmunidad.

Fibra

6,1 g

Alta, contribuye a la saciedad y regulación intestinal.

Potasio

334-410 mg

Similar al plátano. Esencial para función muscular y cardíaca.

Este perfil nutricional excepcional convierte a la ortiga en un "superalimento silvestre" real (no comercial): rica en proteínas vegetales completas, hierro altamente biodisponible (gracias a la vitamina C presente en la misma planta), calcio en proporción notable y un amplio espectro de vitaminas. En un escenario de escasez alimentaria, la ortiga puede cubrir carencias nutricionales críticas que otros vegetales silvestres no aportan.

Composición fitoquímica y principios activos medicinales

Además de su valor nutricional, la ortiga contiene compuestos bioactivos responsables de sus propiedades terapéuticas. La hoja y la raíz presentan perfiles fitoquímicos distintos con indicaciones diferentes.

Parte

Compuestos principales

Acción farmacológica

Hoja — Flavonoides

Quercetina, kaempferol, isorramnetina y sus glucósidos

Antiinflamatorio: la quercetina inhibe la liberación de histamina y la producción de leucotrienos. Diurético.

Hoja — Ácidos fenólicos

Ácido clorogénico, ácido cafeico, ácido cafeoilmálico

Antioxidante. Contribuyen al efecto antiinflamatorio.

Hoja — Otros

Escopoletina (cumarina), β -sitosterol, sales minerales (sílice, potasio)

Escopoletina: espasmolítico. β -sitosterol: antiinflamatorio prostático. Sales de potasio: efecto diurético osmótico.

Raíz — Lectinas

UDA (Urtica Dioica Agglutinin)

Inmunomodulador: estimula proliferación de linfocitos T.

Raíz — Lignanos

Secoisolariciresinol, (+)-neoolivil

Se unen a SHBG (globulina fijadora de hormonas sexuales), modulando la disponibilidad de testosterona y dihidrotestosterona en próstata.

Raíz — Fitosteroles

β -sitosterol, estigmasterol, campesterol

Inhiben la 5- α -reductasa y la aromatasa. Reducción del volumen prostático.

El mecanismo diurético de la hoja es suave pero consistente: las sales de potasio aumentan el volumen urinario por efecto osmótico, mientras que los flavonoides favorecen la excreción renal de sodio. A diferencia de los diuréticos sintéticos, la ortiga no produce depleción de potasio (es rica en él), lo que le confiere un perfil de seguridad favorable.

Evidencia clínica y usos terapéuticos

La ortiga cuenta con evidencia clínica para varias indicaciones, con monografías diferenciadas para la hoja (efecto diurético y antiinflamatorio) y la raíz (efecto prostático).

Hiperplasia benigna de próstata (raíz): Uso bien establecido por la EMA. Un ensayo clínico doble ciego (Safarinejad, 2005, Journal of Herbal Pharmacotherapy) con 558 pacientes durante 6 meses demostró que 600 mg/día de extracto de raíz de ortiga mejoró significativamente el flujo urinario, el volumen residual postmiccional y la puntuación IPSS frente a placebo.

Artritis y dolor articular (hoja): Un ensayo clínico aleatorizado (Randall et al., 2000) demostró que la aplicación tópica de hoja fresca de ortiga sobre articulaciones dolorosas (urticación deliberada) redujo el dolor en osteoartritis de la base del pulgar frente a placebo, con mejoría estadísticamente significativa ($p=0,026$).

Coadyuvante diurético (hoja): Uso bien establecido por la EMA como terapia de irrigación en infecciones urinarias leves y cálculos renales (acompañado de ingesta abundante de líquidos). No sustituye a los antibióticos en infecciones confirmadas.

Rinitis alérgica (hoja): Un estudio aleatorizado (Mittman, 1990, Planta Medica) reportó que 600 mg de extracto liofilizado de ortiga mejoró los síntomas de rinitis alérgica frente a placebo en el 58 % de los pacientes, probablemente por la inhibición de histamina mediada por quercetina.

Nota sobre la urticación: La urticación (aplicar hojas frescas de ortiga sobre articulaciones dolorosas provocando el efecto urticante deliberadamente) es una práctica con evidencia clínica en osteoartritis, pero no es un tratamiento convencional. Produce enrojecimiento, prurito y habones locales que ceden en 12-24 horas. No aplicar en personas con alergia a la ortiga ni sobre piel lesionada.

Preparación, dosificación y formas de uso

La ortiga admite tanto uso alimentario como medicinal. La cocción o el secado eliminan completamente el efecto urticante, haciendo las hojas seguras para su consumo.

Forma de preparación

Dosificación

Instrucciones

Infusión de hoja seca (diurético)

2-5 g por taza (250 mL)

Verter agua hirviendo, tapar 10-15 minutos, filtrar. Tomar 3-4 tazas al día, acompañadas de abundante ingesta de agua (mínimo 2 L/día adicionales).

Extracto de raíz seco (próstata)

600-1.200 mg/día

Repartido en 2-3 tomas. Estandarizado a β -sitosterol. Tratamiento mínimo de 4-6 semanas para evaluar

eficacia.

Uso alimentario (hojas frescas)

Puñado de brotes tiernos

Escaldar en agua hirviendo 2 minutos para eliminar el urticante. Usar como espinacas: en sopas, tortillas, revueltos, cremas o puré. No consumir crudas.

Jugo de planta fresca

10-15 mL, 3 veces al día

Exprimir hojas frescas con prensa o licuadora. Consumir inmediatamente. Rico en hierro y vitamina C.

En situaciones de supervivencia, la ortiga como alimento es prioritaria sobre su uso medicinal. Una ración de 200 g de hojas escalfadas proporciona más de 10 g de proteína, prácticamente el 100 % del hierro diario recomendado y cantidades significativas de calcio, potasio y vitaminas A y C. Es uno de los mejores recursos alimentarios silvestres de Europa, disponible de marzo a octubre.

Contraindicaciones, interacciones y precauciones

La ortiga tiene un perfil de seguridad muy favorable tanto como alimento como en uso medicinal, pero existen algunas precauciones a considerar:

Edema por insuficiencia cardíaca o renal: La terapia de irrigación con ortiga está contraindicada en edemas causados por insuficiencia cardíaca o renal, ya que la sobrecarga hídrica asociada puede agravar estas condiciones.

Interacción con antihipertensivos: El efecto diurético puede potenciar la acción de fármacos antihipertensivos. Monitorizar la presión arterial al inicio del uso concomitante.

Interacción con anticoagulantes: La ortiga contiene vitamina K (498 µg/100 g de hoja seca). En pacientes con acenocumarol o warfarina, el consumo regular de ortiga puede interferir con la anticoagulación. Consultar con el médico.

Interacción con hipoglucemiantes: Algunos estudios sugieren efecto hipoglucemiante moderado. Diabéticos en tratamiento deben monitorizar glucemia al incorporar ortiga de forma regular.

Embarazo: El uso medicinal está contraindicado durante el embarazo por posible actividad uterotónica. El consumo alimentario ocasional (hojas cocidas) se considera seguro.

Precaución: La raíz de ortiga NO cura ni reduce el cáncer de próstata. Su uso está indicado solo para los síntomas de hiperplasia benigna de próstata (HBP). Cualquier síntoma prostático debe ser evaluado por un médico para descartar malignidad antes de iniciar tratamiento con plantas medicinales.

⚠ 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.