

Diente de León (*Taraxacum officinale*): Diurético y Depurativo Natural

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Diente de León (*Taraxacum officinale*): Diurético y Depurativo Natural

El diente de león (*Taraxacum officinale* F.H. Wigg., agregado) es una planta herbácea perenne de la familia Asteraceae, posiblemente la planta silvestre más reconocible del mundo. Cosmopolita en regiones templadas, coloniza prados, jardines, cunetas, parques y prácticamente cualquier terreno abierto desde el nivel del mar hasta los 3.500 metros de altitud. Se reconoce inmediatamente por su roseta basal de hojas profundamente dentadas (de ahí "diente de león", del francés dent-de-lion), sus capítulos florales amarillos solitarios sobre escapos huecos que exudan látex blanco al cortarse, y sus características esferas de vilanos (los "paracaídas" de las semillas) que los niños soplan al viento. El nombre *Taraxacum* probablemente deriva del árabe tarakhshaqún (achicoria silvestre). La EMA reconoce el uso tradicional de la hoja (*Taraxaci folium*) como diurético para aumentar la cantidad de orina y facilitar el lavado de las vías urinarias, y de la raíz (*Taraxaci radix*) para el alivio de molestias digestivas leves y pérdida temporal de apetito. La Comisión E alemana aprueba ambas indicaciones y añade su uso como colerético (estimulante de la secreción biliar).

Descripción botánica e identificación en campo

El diente de león es una planta acaule con raíz pivotante gruesa y una roseta basal de hojas desde la que emergen los escapos florales. Es enormemente común en toda la Península Ibérica y prácticamente imposible de confundir cuando se conocen sus características clave.

Raíz: Pivotante, gruesa (1-2 cm de diámetro), carnosa, de hasta 30 cm de profundidad. Color pardo oscuro externamente y blanco-cremoso en su interior. Al cortar exuda abundante látex blanco lechoso. Rica en inulina (hasta 40 % en otoño).

Hojas: En roseta basal, oblanceoladas (5-25 cm), profundamente runcinado-pinnatipartidas con lóbulos triangulares apuntando hacia la base (como dientes). Glabras o ligeramente pubescentes. Nervio central prominente que exuda látex al romperlo.

Escapo floral: Hueco, cilíndrico, áfilo (sin hojas), de 5-40 cm, que exuda látex abundante al cortar. Un solo capítulo floral terminal.

Capítulo floral: Solitario, de 3-5 cm de diámetro, formado exclusivamente por flores liguladas amarillas (no hay flores tubulares). Involucro con brácteas externas reflejas (dobladitas hacia abajo) — esto distingue al verdadero *Taraxacum* de otros géneros similares.

Fruto: Aquenio fusiforme con una larga prolongación (pico) que sostiene un vilano de pelos plumosos blancos, formando la característica esfera que se dispersa con el viento.

La identificación es sencilla pero conviene distinguirlo de plantas similares: la cerraja (*Sonchus spp.*) tiene hojas con base auriculada que abraza el tallo y escapos ramificados con varios capítulos; la achicoria (*Cichorium intybus*) tiene flores azules y tallo ramificado. La clave del diente de león es: roseta basal, escapo hueco y unifloro, capítulo solo de lígulas amarillas, y látex blanco abundante en todas las partes de la planta.

Composición fitoquímica y principios activos

La hoja y la raíz del diente de león presentan perfiles fitoquímicos complementarios que fundamentan sus usos diferenciados. La hoja es más rica en flavonoides y sales minerales (acción diurética), mientras que la raíz contiene lactonas sesquiterpénicas e inulina (acción digestiva y hepática).

Parte

Compuestos principales

Acción farmacológica

Hoja — Sales minerales

Potasio (4,5 % del peso seco — excepcionalmente alto), hierro, manganeso, sílice

Efecto diurético osmótico potente. El alto contenido en potasio compensa las pérdidas renales (diurético "ahorrador de potasio" natural).

Hoja — Flavonoides

Luteolina-7-O-glucósido, apigenina, quercetina

Antioxidante, antiinflamatorio. Potencian el efecto diurético.

Raíz — Lactonas sesquiterpénicas

Taraxacina, taraxacerinas (presentes en el látex)

Amargo puro: estimulan la secreción de jugos gástricos, bilis y enzimas pancreáticas por activación del reflejo vagal gustativo.

Raíz — Inulina

2-40 % según estación (máximo en otoño)

Prebiótico: fermenta en colon produciendo ácidos grasos de cadena corta (butirato). Favorece la microbiota beneficiosa (*Bifidobacterium*, *Lactobacillus*).

Raíz — Triterpenos

Taraxasterol, β -amirina, lupeol

Antiinflamatorio y hepatoprotector. El taraxasterol inhibe NF- κ B en modelos experimentales.

Toda la planta — Ácidos fenólicos

Ácido chicórico, ácido clorogénico, ácido cafeico

Antioxidante potente. El ácido chicórico tiene actividad hipoglucemiante demostrada in vivo.

El alto contenido en potasio de la hoja (aproximadamente 4,5 % del peso seco) es una característica

farmacológica clave: los diuréticos sintéticos (furosemida, tiazidas) causan pérdida de potasio que puede provocar hipopotasemia peligrosa, mientras que el diente de león reemplaza el potasio que elimina. Esto fue confirmado por un estudio de Hook et al. (1993) que demostró que el extracto acuoso de hoja producía diuresis comparable a la furosemida en ratas, sin causar depleción de potasio.

Evidencia clínica y usos terapéuticos

El diente de león cuenta con monografías de la EMA, la Comisión E y la ESCOP para sus indicaciones principales, aunque la mayoría de la evidencia sigue siendo de nivel preclínico o de estudios clínicos pequeños.

Efecto diurético (hoja): Un estudio piloto en humanos (Clare et al., 2009, Journal of Alternative and Complementary Medicine) con 17 voluntarios demostró un aumento significativo de la frecuencia urinaria y del volumen de orina en las 5 horas posteriores a la ingesta de extracto hidroetanólico de hoja de diente de león.

Dispepsia y pérdida de apetito (raíz): Uso tradicional reconocido por EMA y Comisión E. Las lactonas sesquiterpénicas amargas estimulan el reflejo vagal, aumentando la secreción de saliva, jugos gástricos y bilis. Dosis: infusión de 3-4 g de raíz seca, 3 veces al día antes de las comidas.

Efecto colerético (raíz): La Comisión E aprueba su uso como estimulante de la secreción biliar. Un estudio in vivo (Böhm, 1959) ya demostró aumento del 40 % en el flujo biliar en ratas tras administración de extracto de raíz. Útil en digestiones pesadas y dispepsia biliar.

Hepatoprotección: Estudios preclínicos (You et al., 2010; Park et al., 2010) demostraron que el extracto de raíz redujo el daño hepático inducido por tetracloruro de carbono y alcohol en modelos animales, con reducción de transaminasas y marcadores de estrés oxidativo. Evidencia humana pendiente.

Nivel de evidencia: Aunque el uso tradicional del diente de león está bien documentado y reconocido por las autoridades reguladoras europeas, la evidencia clínica en humanos sigue siendo limitada para la mayoría de indicaciones. Los estudios más sólidos son preclínicos. Se necesitan ensayos clínicos aleatorizados de mayor tamaño para confirmar los efectos observados.

Preparación, dosificación y valor alimentario

El diente de león es una planta completamente comestible (hojas, flores, raíz) además de medicinal. Su uso dual como alimento y medicina lo hace especialmente valioso en supervivencia.

Forma de uso

Dosificación / Preparación

Instrucciones

Infusión de hoja (diurético)

4-10 g de hoja seca en 150 mL

Verter agua a 90 °C sobre la hoja triturada. Tapar 10-15 minutos, filtrar. Tomar 3 tazas al día con abundante

ingesta de agua adicional.

Decocción de raíz (digestivo)

3-4 g de raíz seca en 150 mL

Hervir a fuego lento durante 10-15 minutos en agua. Filtrar. Tomar 3 veces al día, 30 minutos antes de las comidas.

Tintura de raíz (1:5, etanol 40 %)

5-10 mL, 3 veces al día

Diluir en agua. Tomar antes de las comidas como digestivo y colerético.

Ensalada de hojas frescas

Puñado de hojas jóvenes

Recoger hojas tiernas (antes de la floración, menos amargas). Lavar bien. Consumir crudas en ensalada con aceite y vinagre, o salteadas brevemente.

Sucedáneo de café (raíz)

Raíz troceada, tostada y molida

Arrancar la raíz, lavar, trocear en rodajas finas, secar completamente y tostar en sartén hasta color marrón oscuro. Moler y preparar como café (2 cucharaditas por taza). Sabor similar al café sin cafeína.

En supervivencia, el diente de león ofrece tres recursos en una sola planta: hojas comestibles ricas en vitaminas A, C y K, potasio y hierro; flores comestibles que se pueden freír o usar en ensalada; y raíz que proporciona inulina (fibra prebiótica), puede consumirse cocida como hortaliza de raíz, o tostada como sucedáneo de café. Es una de las plantas silvestres más versátiles y abundantes del hemisferio norte.

Contraindicaciones, interacciones y precauciones

El diente de león es muy seguro tanto como alimento como en uso medicinal, pero presenta algunas precauciones relevantes:

Alergia a Asteraceae: Contraindicado en personas con hipersensibilidad conocida a plantas de la familia Asteraceae. Las lactonas sesquiterpénicas del látex pueden causar dermatitis de contacto alérgica en individuos sensibilizados.

Obstrucción biliar: Contraindicado en obstrucción de conductos biliares, colangitis, íleo y cualquier situación que contraindique la estimulación de la secreción biliar. La acción colerética puede agravar cólicos biliares en presencia de cálculos obstructivos.

Interacción con diuréticos: El efecto diurético de la hoja puede sumarse al de diuréticos sintéticos, aumentando el riesgo de deshidratación y alteraciones electrolíticas. Usar con precaución en pacientes con tratamiento diurético.

Interacción con litio: Los diuréticos pueden reducir la excreción renal de litio, aumentando sus niveles séricos. Pacientes en tratamiento con litio deben evitar el uso diurético del diente de león sin supervisión

médica.

Interacción con hipoglucemiantes: El ácido chicórico y otros compuestos tienen efecto hipoglucemiante demostrado en modelos animales. Diabéticos en tratamiento farmacológico deben monitorizar la glucemia al incorporar diente de león de forma regular.

Contaminación ambiental: El diente de león es bioacumulador de metales pesados del suelo. NUNCA recolectar junto a carreteras con tráfico, industrias, vertederos, campos tratados con pesticidas o terrenos de origen desconocido. Recoger solo en zonas rurales o montañosas alejadas de fuentes de contaminación.

Precaución: El diente de león NO es un tratamiento para enfermedades hepáticas graves (hepatitis, cirrosis, cáncer hepático). Su uso como "depurativo hepático" se limita a la estimulación de la secreción biliar en personas sanas con molestias digestivas leves. Cualquier síntoma hepático persistente requiere diagnóstico médico.

⚠ 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.