



COLABORACIÓN | Paris Noguez Olivares, alumna del sexto semestre de la Licenciatura en Nutrición. Correo: parisnoguez2014@gmail.com Desde tiempos ancestrales, las civilizaciones recurrían a remedios naturales para tratar enfermedades, utilizando plantas medicinales de múltiples maneras para aliviar un leve dolor de cabeza hasta el tratamiento de heridas graves. En la actualidad, estos recursos continúan aplicándose con mucha frecuencia y, en ocasiones, son preferidos por encima de los medicamentos. Con esta idea en mente, queremos compartir con los lectores de la Gaceta Universitaria algunos aspectos acerca de los remedios naturales (aquellos que encontramos en plantas, hierbas, frutas o hábitos cotidianos); su historia, funciones, beneficios y desventajas. Para contextualizar, es necesario definir que un remedio natural es una forma alternativa de tratar dolencias mediante el uso de plantas, frutas o frutos secos, ya sea a manera de infusiones, pomadas, bebidas o incluso en alimentos. Estos métodos no surgieron de manera espontánea, ya que muchas culturas prehispánicas, como la maya, poseían conocimientos complejos sobre el funcionamiento del cuerpo humano y su reacción a estas preparaciones. Incluso, existen registros de que, durante la llegada de los españoles a México, se aprovecharon esos conocimientos para tratar a las tropas. A partir de este punto, numerosos científicos comenzaron a interesarse en profundizar más sobre estas alternativas naturales: experimentando con ellas, extrayendo sus sustancias beneficiosas y estabilizando sus compuestos, lo que dio paso a lo que hoy se conoce como medicamentos o fármacos. No solo se utilizan para tratar enfermedades sino también para prevenirlas, ya que muchas plantas contienen compuestos que protegen contra agentes externos e internos que dañan al organismo. Uno de los ejemplos más conocidos es el tomate que contiene licopeno, un antioxidante que combate el envejecimiento y disminuye la probabilidad de desarrollar ciertos tipos de cáncer. Algunos de estos remedios se emplean como apoyo en el tratamiento de diversas enfermedades en conjunto con los medicamentos. Retomando el caso del tomate, se ha demostrado que su consumo tiene efectos positivos en personas con colesterol alto, ya que reduce sus niveles en sangre y protege al corazón del daño causado por esta condición. Asimismo, los remedios naturales no solo pertenecen al ámbito de la salud, sino que también representan una forma de preservar la cultura y las raíces, evocando recuerdos y tradiciones familiares, como los remedios caseros preparados por los abuelos, que, aunque no siempre eran agradables, contribuyen al bienestar físico y emocional. Pero no todo resulta favorable. También es necesario mencionar los aspectos negativos de estas alternativas, debido a que estos compuestos son de origen natural y algunos no son modificados, muchas personas los utilizan de manera indiscriminada y excesiva, lo que puede llevar a superar los límites recomendados y, en lugar de obtener beneficios, provocar efectos adversos. Por otro lado, algunos de estos compuestos se encuentran en pequeñas cantidades, lo que puede generar un impacto limitado o incluso nulo en la salud. Aunado a esto, en personas que consumen medicamentos, ya sea de manera ocasional o crónica, la combinación con ciertas sustancias naturales podría alterar su funcionamiento, disminuyendo su eficacia o provocando efectos secundarios. Finalmente, los métodos de preparación también influyen en su efectividad, ya

que pueden modificar la forma en que actúan en el organismo; por ejemplo, algunas sustancias, como el licopeno, se vuelven más biodisponibles (qué cantidad y con qué rapidez el fármaco o el nutriente llega al torrente sanguíneo) cuando se someten a cocción en comparación con su consumo en estado crudo. Es importante destacar que un remedio natural no sustituye a un medicamento en el tratamiento de enfermedades, ya que, aunque pueden cumplir funciones similares, los medicamentos están verificados y regulados para garantizar la seguridad de quienes los consumen; mientras que los remedios caseros que vemos en las redes sociales o nos comparte algún familiar, no siempre cuentan con este respaldo. No obstante, la existencia de medicamentos de última generación no implica que los remedios naturales sean obsoletos, ya que pueden emplearse como complemento en el tratamiento de diversas enfermedades o su prevención, considerando que cada aporte, por mínimo que sea, puede ser relevante. Finalmente, se plantea una reflexión importante: aunque un compuesto exista de manera natural, su efecto dependerá de la intención y la cantidad en que se utilice, pudiendo convertirse en un beneficio o en un potencial riesgo. **REFERENCIAS**

Natural no necesariamente significa seguro o mejor. (n.d.). NCCIH.

<https://www.nccih.nih.gov/health/espanol/conozca-la-ciencia/natural-no-necesariamente-significa-seguro-o-mejor> La medicina natural y sus beneficios - FIDE. (2022). FIDE.

<https://www.fide.edu.pe/blog/detalle/la-medicina-natural-y-sus-beneficios/> Gómez-Dantés, O., & Frenk, J. (2019). La atención a la salud en Mesoamérica antes y después de 1519. Salud Pública de México, 62(1, ene-feb), 114. <https://doi.org/10.21149/10996> Cruz Bojórquez, R. M., González Gallego, J., & Sánchez Collado, P. (2013). Propiedades funcionales y beneficios para la salud del licopeno. Nutrición Hospitalaria, 28(1), 6-15. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6302> Waliszewski, K. N., & Blasco, G. (2010). Propiedades nutraceuticas del licopeno. Salud Pública de México, 52(3), 254-265. <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/6975/8926>