

FICHA TECNICA DE BERRO

Descripción botánica

El berro es una planta acuática perenne que crece en aguas limpias y corrientes, como arroyos y manantiales. Puede alcanzar entre 20 y 60 cm de altura. Sus hojas son verdes, brillantes, de forma pinnada y con folíolos ovalados, de sabor picante característico. Sus flores son pequeñas, blancas y se agrupan en racimos.

Originario de Europa y Asia occidental, hoy se cultiva y consume en todo el mundo, tanto como alimento fresco (ensaladas, sopas, jugos verdes) como planta medicinal.

Mecanismo de acción

1. Depurativo y diurético: los glucosinolatos e isotiocianatos estimulan la eliminación renal de líquidos y toxinas.
2. Hepatoprotector: los compuestos azufrados promueven la detoxificación hepática de xenobióticos.
3. Antioxidante: alto contenido de vitaminas C y A, junto con flavonoides, neutraliza radicales libres.
4. Expectorante: estimula secreciones bronquiales, facilitando la expulsión de flemas.
5. Anticancerígeno potencial: los isotiocianatos han mostrado inhibir proliferación celular en estudios preclínicos.

Usos tradicionales y actuales

- Depurativo sanguíneo y apoyo en dietas de desintoxicación.
- Tratamiento de anemia y deficiencias minerales.
- Estimulante del apetito y digestivo.
- Coadyuvante en enfermedades respiratorias con exceso de flemas.

- Apoyo en control de glucosa y colesterol.
- Uso externo en cataplasmas para heridas y problemas cutáneos.

Beneficios

1. Rico en vitaminas y minerales, útil en deficiencias nutricionales.
2. Estimula la digestión y el apetito.
3. Favorece la eliminación de líquidos.
4. Ayuda a limpiar vías respiratorias de secreciones.
5. Potencial preventivo contra ciertos tipos de cáncer.

Advertencias y precauciones

- El consumo excesivo puede causar irritación gástrica y cistitis.
- No recolectar berros de aguas contaminadas (riesgo de parásitos como *Fasciola hepatica*).
- Evitar consumo en exceso en personas con hipotiroidismo (interferencia de glucosinolatos con el metabolismo de yodo).

Contraindicaciones

- Embarazo y lactancia (dosis altas pueden ser irritantes).
- Niños pequeños (riesgo de contaminación si no está bien desinfectado).
- Personas con cálculos renales (alto contenido de oxalatos).

Evidencia científica

Diversos estudios han mostrado actividad antioxidante y antimutagénica del berro. Ensayos clínicos han sugerido que el consumo regular de berro puede reducir daño oxidativo al ADN y apoyar la prevención del cáncer de pulmón y colon. También se ha documentado efecto hipoglucemiante leve.

Nota: Este es un documento generado por computadora por lo tanto no requiere firma autógrafa.