

FICHA TECNICA DE DORADILLA

La doradilla (*Doradilla* spp.) es una planta herbácea perenne, de tallos delgados, erectos o ligeramente ramificados, que puede alcanzar alturas de 20 a 60 cm. Sus hojas son alternas, simples, de forma lanceolada y de color verde intenso, con bordes ligeramente dentados. Las flores son pequeñas, de tonalidad amarilla dorada, agrupadas en racimos terminales, y florecen principalmente entre primavera y verano. La planta se desarrolla en suelos bien drenados, ligeramente arenosos o limosos, y es originaria de regiones templadas, habiéndose naturalizado en distintas zonas de México. Tradicionalmente, se utiliza en infusiones, tinturas y extractos para problemas digestivos, hepáticos y como depurativo general.

Mecanismo de acción

1. Digestivo y carminativo: Los compuestos fenólicos y aceites esenciales presentes en la planta estimulan la secreción de jugos digestivos, facilitando la digestión de alimentos y reduciendo la formación de gases intestinales.
2. Hepatoprotector: Flavonoides, triterpenos y otros metabolitos secundarios actúan como antioxidantes, protegiendo las células hepáticas de daño oxidativo y favoreciendo la detoxificación natural del hígado.
3. Diurético leve: Sustancias como la inulina y mucílagos presentes en raíces y hojas incrementan la eliminación de líquidos a nivel renal, contribuyendo a la depuración de toxinas.
4. Antioxidante: Flavonoides y polifenoles neutralizan radicales libres, reduciendo el estrés oxidativo y protegiendo tejidos, especialmente en el sistema digestivo y hepático.
5. Efecto inmunomodulador leve: Algunos estudios indican que extractos de doradilla pueden estimular defensas naturales del organismo frente a patógenos, aunque este efecto requiere más investigación.

Usos tradicionales y actuales

- Infusión digestiva: Se emplea para aliviar cólicos, digestión lenta, hinchazón y gases.
- Apoyo hepático y depurativo: Se usa para estimular la función hepática y favorecer la eliminación de toxinas.
- Diurético natural: Indicado para retención de líquidos leve, ayudando en casos de inflamación o hinchazón.
- Suplemento antioxidante: Los extractos se utilizan en cápsulas o tinturas para protección celular y regulación leve de glucosa.
- Uso moderno: Integrada en productos herbales, fitoterapéuticos y nutracéuticos como parte de fórmulas combinadas para bienestar general.

Beneficios principales

1. Favorece la digestión y el tránsito intestinal, aliviando molestias digestivas.
2. Actividad diurética y depurativa, ayudando en procesos de eliminación de líquidos y toxinas.
3. Apoyo hepático mediante compuestos antioxidantes que protegen las células del hígado.
4. Regulación leve de glucosa, contribuyendo al metabolismo saludable.
5. Planta versátil para uso interno en infusiones, tinturas y suplementos, permitiendo múltiples formas de consumo.

Advertencias y precauciones

- Evitar dosis excesivas, ya que pueden ocasionar diarrea leve o irritación gástrica.
- Supervisión médica en embarazo y lactancia.
- Personas con alergia a la familia Asteraceae deben evitar contacto y consumo.
- No se recomienda combinar con medicamentos diuréticos sin asesoría profesional.

Contraindicaciones

- Embarazo y lactancia: solo infusión ligera bajo supervisión médica.
- Personas con problemas renales graves: precaución.
- Alergia conocida a Asteraceae o a compuestos presentes en la planta.

Evidencia científica

Diversos estudios en **Taraxacum officinale** (sinónimo común de doradilla en algunos contextos) muestran propiedades digestivas, hepatoprotectoras, antioxidantes y diuréticas. Su uso tradicional en infusiones y suplementos ha demostrado ser seguro en dosis moderadas, respaldando su empleo como depurativo y apoyo hepático. Investigaciones modernas sugieren potenciales efectos antioxidantes y reguladores leves de glucosa, aunque se requiere más evidencia clínica en humanos para confirmar todos los beneficios reportados.

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