

# “Mirto de monte” y “malabar”

Por: Nemesio Villa Ruano

## ¿Las conoces?



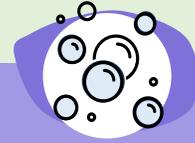
En la sierra nororiental del estado de Puebla, y la Sierra Sur del estado de Oaxaca se les conoce como “mirto de monte” (*Salvia microphylla*) y “malabar” (*Solanum erianthum*) respectivamente.



Imágenes: Nemesio Villa Ruano



El mirto de monte es muy común en los jardines y huertos familiares de ambas zonas y se usa tradicionalmente para tratar **desordenes digestivos** como la diarrea, el empacho e infecciones estomacales. La segunda es conocida en náhuatl como “izcuiunpahuits” y, además de ser medicinal, sus frutos se usan para **lavar ropa** ya que producen espuma por la presencia de compuestos llamados saponinas triterpénicas.



Un estudio científico realizado en el año 2013, indica que estas dos especies tienen un potente **efecto antioxidante** incluso mayor al de otras 28 plantas medicinales o comestibles de esas regiones. Nos preguntamos ¿Cómo impacta la actividad antioxidante a nuestras vidas?

Antioxidante

Radical libre

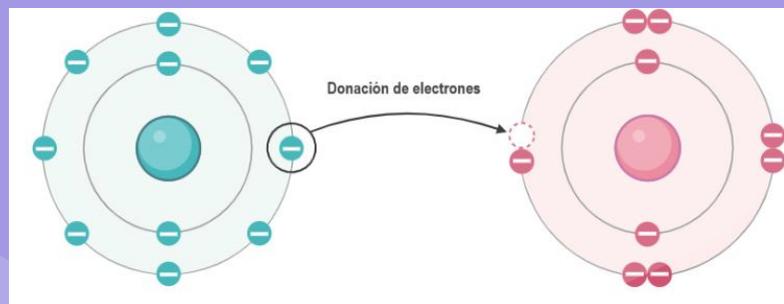
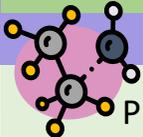


Imagen: Biorender



Primero, es necesario conocer que son los **radicales libres**. Los radicales libres se producen en nuestro organismo como consecuencia del metabolismo normal, sin embargo, un exceso en la acumulación de estas sustancias químicas se asocia con la aparición de ciertos problemas de salud a largo plazo como enfermedades neurodegenerativas, diabetes mellitus tipo 2, cáncer y envejecimiento prematuro. Así bien, el consumo de antioxidantes naturales puede ayudar a regular la concentración de los radicales libres evitar la aparición de estos problemas.



En el mismo estudio científico, se menciona que los extractos de estas plantas tienen la capacidad de inhibir la actividad de la lipasa pancreática, una proteína que está envuelta en la asimilación de las grasas provenientes de la dieta. En otras palabras, ambas especies tienen la potencialidad de ser empleadas en pruebas futuras para evaluar su actividad como preventivos de la **obesidad y el sobrepeso**.

Como bien sabemos, las estadísticas del sobrepeso y la obesidad en nuestro país, requieren una atención integral, ya que se asocian a otras enfermedades como la **diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias e hipertensión arterial**.



Puedes encontrar información más detallada sobre este estudio en la siguiente liga: <http://dx.doi.org/10.4067/S0716-97602013000200006>

¡Te invitamos a que conozcas y conserves a tus recursos naturales!



CIENCIA EN LA SIERRA

