



La Hierba de San Juan igual de eficaz que los antidepresivos farmacológicos

Traducido del inglés: *miércoles*, 8 de octubre, 2008

NUEVA YORK (Reuters Health) - El extracto de una planta denominada hierba de San Juan puede brindar un alivio efectivo de los síntomas de la depresión leve a moderada, resultado similar al que se logra con los antidepresivos estándar pero con menos efectos colaterales, dijeron expertos.

Investigadores alemanes, dirigidos por Klaus Linde, del Centro de Medicina Complementaria en Múnich, revisaron 29 estudios que incluían un total de 5.489 pacientes con depresión, en los que se comparó el tratamiento con extractos de la hierba por uno a tres meses con terapia placebo o fármacos antidepresivos.

Las investigaciones de varios países evaluaron diferentes extractos de la hierba e incluyeron, en su mayoría, a pacientes que padecían síntomas leves a moderados de depresión, según el equipo.

"En general, hallamos que los extractos de la hierba de San Juan evaluados en los ensayos eran superiores al placebo y tan efectivos como los antidepresivos estándar, con menos efectos secundarios", señaló Linde en un comunicado.

Los expertos señalaron que los resultados del estudio fueron "más favorables" a la hierba cuando se trató de investigaciones realizadas en países de habla germana, donde esos remedios tienen una larga tradición y suelen ser recetados por los médicos.

En los estudios de otros países, los extractos de la hierba de San Juan "parecieron menos efectivos", indicó el informe.

Los hallazgos fueron difundidos en Cochrane Library, una publicación de Cochrane Collaboration, organización internacional que evalúa la investigación médica.

En el reporte, los investigadores instaron a los pacientes que están pensando en usar un producto en base a la hierba a hablar primero con su médico.

"Usar un extracto de la hierba de San Juan estaría justificado", escribieron los autores, aunque añadieron que los productos en el mercado "varían mucho" y que esos extractos a veces pueden comprometer los efectos de otras medicinas.

FUENTE: Cochrane Library 2008