**VERDOLAGA**

***Portulaca oleraceae* L.**

**NOMBRE-s VULGAR-es: Verdalaga. Beldroaga.**

**FAMILIA: PORTULACACEAE**

**Algo de la historia de la planta:**

Planta conocida de los campesinos y pastores de nuestras islas, que han recurrido a ella como refrescante de los calores y para calmar la sed en las largas estancias en los cultivos o con el ganado; también como ingrediente de ensaladas ocasionales, o como antiescorbútica para mejorar las encías sangrantes y fortalecer la dentadura.

**Descripción**

 Hierba rastrera, de hasta un cuarto de metro; tallos gruesos, redondos, jugosos, de color verde a rojizos; hojas opuestas, de color verde oscuro, también muy jugosas, gruesas, ovaladas y espatuladas; flores pequeñas amarillas en junio y julio, sólo se abren cuando el sol está en lo más alto.

**Origen y ecología**

 Puede tener origen europeo y asiático pero se ha extendido a todo el mundo. Introducida. Naturalizada. No amenazada.

**Localización**

En lugares incultos y cultivados, bordes de caminos y escombreras. En todas las islas: L, F, C, T, P, G, H.

**Parte utilizada**

Hojitas y sumidades terminales; hasta las semillas cuando se consumen como alimento; y también los tallos tiernos.

**Principios activos fundamentales y nutrientes:**

* Ácidos grasos omega3-omega6 en sus hojas, tallos y flores o semillas; mayor proporción de omega3 en las hojas que en los tallos o flores, mientras que en estos últimos prevalecen los omega6. Probablemente el vegetal de hoja verde con un contenido más elevado en omega3.
* Terpenoides: portulósidos A, B.
* Polisacáridos mucilaginosos.
* Aminoácidos.
* Flavonoides: kaempferol, myricetin, luteolin, apigenin, quercetin, genistein, genistin, portulacanones A-D.
* Alkaloides: dopa, dopamina, noradrenalina, oleraceínas A-E.
* Glutatión.
* Melatonina.
* Beta-sitosterol
* Portulacerebrósido A
* Taninos
* Bergapteno
* Ácido oxálico, ácido cafeico, ferúlico,…
* Pigmentos: betalaínas (betaxantinas, betacianinas)
* Vitamina C, vit. A o beta-caroteno, vit. E o alfa-tocoferol, vits. grupoB.
* Minerales: sodio, potasio, calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, cobre, zinc, selenio.

**Propiedades e indicaciones terapéuticas:**

* ***Derivadas de la experiencia de uso tradicional***

“Se aprovechan… sus virtudes cicatrizantes y desinflamantes, siendo recomendadas para fortalecer las encías sangrantes y dientes débiles. La dentera y acidez estomacal se neutralizan fácilmente con hojas frescas de esta hierba. Las cataplasmas son excelentes para inflamaciones de ojos, fiebre y dolor de cabeza…emplastos de verdolaga majada en un algodón son adecuados para jaquecas y migrañas". *(Jaén Otero, José. 1993).*

En otros lugares se ha utilizado internamente como laxante, diurética, hipoglucemiante, frente a parásitos intestinales, como calmante del apetito sexual; y en aplicación externa en conjuntivitis, blefaritis, grietas de los labios, gingivitis, heridas, etc..

* ***Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos***

 El contenido abundante en ácidos grasos poliinsaturados omega3 y, en menor medida, omega6, dan a esta planta capacidad para la modulación de los lípidos en la sangre pudiendo derivarse en la prevención de enfermedades cardiovasculares como las afecciones . coronarias o la hipertensión arterial, a lo que contribuyen otras sustancias antioxidantes como los flavonoides, o el glutatión.

 Estas mismas sustancias dado su potencial antioxidante y antiinflamatorio podrían resultar útiles en la prevención o tratamiento de enfermedades autoinmunes y otros trastornos que se originan o cursan con inflamación.

 Igualmente la participación de otras sustancias como los alcaloides de acción neurológica como dopa, dopamina, noradrenalina; también la melatonina, además de los ácidos grasos y sustancias antioxidantes pudieran ejercer un papel de neuroprotección de probable utilidad en la prevención de enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson.

 Algunas sustancias también presentes en la verdolaga como las oleraceínas o los portulacanones han mostrado en estudios preliminares acciones citotóxicas frente a células procedentes de diversos cánceres humanos.

 Los polisacáridos mucilaginosos facilitan la regulación en la absorción y metabolismo de los azúcares en sangre por lo que pudieran ser un factor de protección frente a la diabetes y sus consecuencias. En estudios de laboratorio se ha probado un aumento en la masa de las células beta pancreáticas y la mejora en el metabolismo de la glucosa.

 Algún estudio ha mostrado también acción gastrointestinal antiulcerogénica y también capacidad hepatoprotectora en relación a la disminución de las enzimas marcadores de inflamación hepática.

 Se ha puesto de manifiesto además acción antibacteriana, antivírica y antifúngica, en los estudios en laboratorio con extractos de verdolaga frente a diversos tipos de microorganismos.

* ***Derivadas de ensayos clínicos***

La administración de semillas de verdolaga *(Portulaca oleracea)* se ha propuesto como complemento o alternativa en el tratamiento de la diabetes tipo2 tras ensayo clínico que objetivó su efecto hipoglucemiante, reductor de insulin resistencia e hipolipidémico. (El-Sayed M-IK. 2011)

 Un estudio clínico reciente realizado en adolescentes obesos ha concluido que la verdolaga *(Portulaca oleracea)* mejora el metabolismo de los lípidos y se ha propuesto como factor de protección frente al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. (Sabzghabaee A et al. 2014)

**Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente del capítulo de “Introducción y Generalidades”.

 Esta planta tiene un contenido elevado en oxalatos que la haría contraindicada en presencia de litiasis o cálculos renales; tampoco es adecuada para personas que padezcan enfermedades reumáticas.

**Dosis y forma de administración**

 A falta de referencias bibliográficas específicas aconsejamos para una infusión, la dosis estándar de 20 a 30 grs. de planta seca para un litro de agua. Esto equivale a una cucharada de postre de 5mls.= 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se introduce la planta en el agua hirviendo, se apaga el fuego y de deja reposar durante 5 minutos; seguidamente, colar y tomar.

 Para uso externo aplicar fresca y majada en forma de compresas o cataplasmas sobre los ojos inflamados o heridas.

**Ejemplos de utilización**

*Verdolaga como alimento*

Si tenemos oportunidad, porque no es usual encontrarla a la venta, haríamos bien en consumirla en ensaladas crudas aprovechando sus virtudes calmantes de la mucosa digestiva y laxantes, y su nada despreciable aporte de vitamina C. En atención además a los estudios recientes que por su contenido en polisacáridos, flavonoides y otros antioxidantes, y ácidos grasos poliinsaturados omega 3 – omega 6, pueden otorgar a esta planta propiedades reductoras de colesterol o triglicéridos, antiinflamatorias, antidiabéticas, neuroprotectoras, hepatoprotectoras, antiulcerogénicas, antimicrobianas,..

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

1. Cruz Suárez SJ. Más de 100 plantas medicinales. Medicina popular canaria. Monografías. [Las Palmas de Gran Canaria: Obra Social de la Caja de Canarias; 2007.
2. El-Sayed M-IK. Effects of Portulaca oleracea L. seeds in treatment of type-2 diabetes mellitus patients as adjunctive and alternative therapy. J Ethnopharmacol [Internet]. Elsevier; 2011 Sep 1 [cited 2018 Dec 26];137(1):643–51. Available from: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874111004375?dgcid=raven\_sd\_recommender\_email
3. Ramadan BK, Schaalan MF, Tolba AM. Hypoglycemic and pancreatic protective effects of Portulaca oleracea extract in alloxan induced diabetic rats. BMC Complement Altern Med [Internet]. BioMed Central; 2017 Dec 11 [cited 2018 Nov 28];17(1):37. Available from: <http://bmccomplementalternmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-016-1530-1>
4. Sabzghabaee A, Kelishadi R, Jelokhanian H, Asgary S, Ghannadi A, Badri S. Clinical Effects of Portulaca Oleracea Seeds on Dyslipidemia in Obese Adolescents: a Triple-blinded Randomized Controlled Trial. Med Arch [Internet]. 2014 Jun [cited 2017 Jan 12];68(3):195. Available from: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25568533
5. Uddin MK, Juraimi AS, Hossain MS, Nahar MAU, Ali ME, Rahman MM. Purslane weed (Portulaca oleracea): A prospective plant source of nutrition, omega-3 fatty acid, and antioxidant attributes [Internet]. The Scientific World Journal. Hindawi Publishing Corporation; 2014 [cited 2017 Jan 12]. p. 951019. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24683365>
6. Zhou Y-X, Xin H-L, Rahman K, Wang S-J, Peng C, Zhang H. Portulaca oleracea L.: a review of phytochemistry and pharmacological effects. Biomed Res Int [Internet]. Hindawi Publishing Corporation; 2015 [cited 2017 Jan 12];2015:925631. Available from: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25692148