

EFECTOS DEL CONSUMO DE INFUSIONES DE MATRICARIA CHAMOMILLA Y MENTHA PIPERITA EN LA SALUD DE LA POBLACIÓN ADULTA: UNA REVISIÓN NARRATIVA.

Br. Nut. Daniela Añez; Br.Nut. Valentina Cocco; Br. Nut. Paula Da Costa Porto; Br. Nut. Guillermo Gómez; Br. Nut. Julieta Maglione; Br. Nut. Agustina Muñiz.

Tutora: Asist. Mag. Lic. Nut. Gimena Allegue^{1,2*} Cotutor: Asist. Lic. Nut. José Balbanian¹

¹ Unidad Académica Departamento de Educación; ² Unidad Académica Departamento de Alimentos.

Escuela de Nutrición, Universidad de la Repùblica, Montevideo, Uruguay.

*Correo electrónico del tutor: mallegue@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN:

Una infusión es una bebida que se obtiene a partir de distintas partes de las plantas, que se secan y se dejan reposar en agua caliente durante un tiempo determinado. Las infusiones elaboradas a partir de plantas medicinales han sido de las bebidas más consumidas desde la antigüedad, no sólo por su sabor, sino también por sus efectos beneficiosos para la salud. En Uruguay, las plantas medicinales son conocidas popularmente como “yuyos”, encontrándose entre las más consumidas la manzanilla (*Matricaria chamomilla*) y la menta (*Mentha piperita*), según un trabajo en el marco del PAIE.

OBJETIVO:

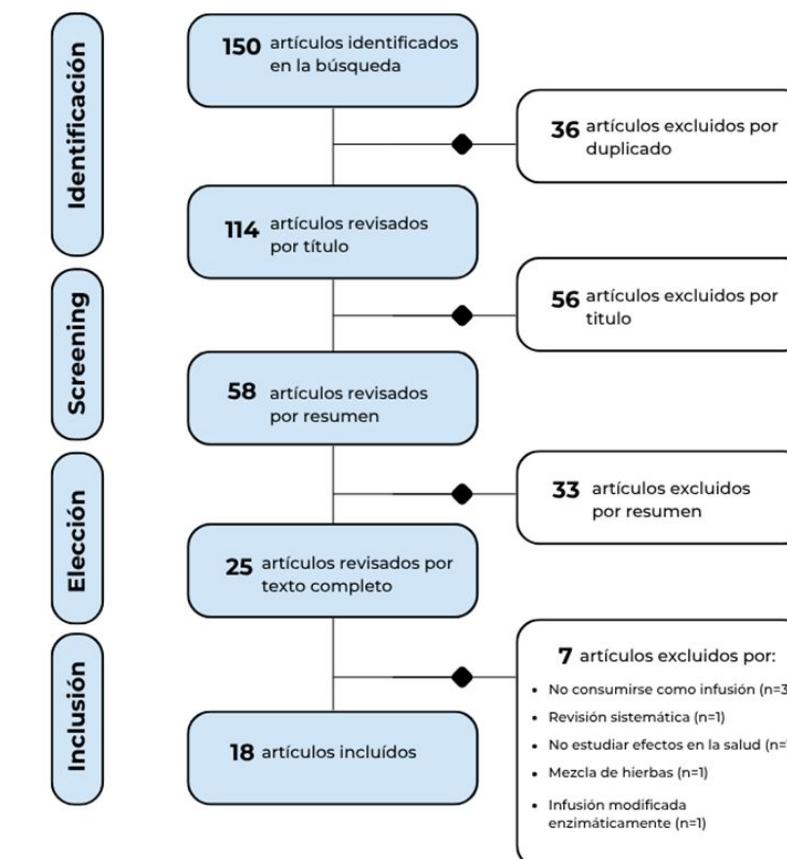
Analizar a partir de una revisión narrativa, los efectos del consumo de infusiones de *Matricaria chamomilla* y *Mentha piperita* en la salud de los adultos.

METODOLOGÍA:

- Tipo de estudio: revisión narrativa.
- Fecha de búsqueda: 2 de junio de 2025
- Base de datos: PubMed y EBSCO.
- Criterios de inclusión: artículos publicados en los últimos 10 años, publicados en inglés, español y/o portugués, estudios con texto completo gratuito, publicaciones arbitradas, estudios que evaluarán el consumo de manzanilla y menta en forma de infusión y estudios en población adulta.
- Criterios de exclusión: estudios en animales, extractos, aceites, revisiones sistemáticas y narrativas, metaanálisis y trabajos finales de grado.

Descriptores DeCS y MeSH.
Operadores booleanos AND, OR y NOT.

- ((*Matricaria chamomilla* AND (infusion OR tea) NOT oil))
- ((*Mentha piperita* AND (infusion OR tea) NOT oil))



RESULTADOS:

CATEGORÍA	Manzanilla (<i>Matricaria chamomilla</i>)	Menta (<i>Mentha piperita</i>)
BENEFICIOS PARA LA SALUD	Propiedades terapéuticas de los compuestos bioactivos (n=9)	<ul style="list-style-type: none"> Efecto antiinflamatorio y posible uso en prevención y tratamiento complementario del cáncer. En bolsitas de té, la capacidad antioxidante y la liberación de polifenoles es mayor en los primeros 5 minutos, sin observarse diferencias significativas al prolongar el tiempo. El consumo diario durante 2 semanas se asoció con una posible reducción de los síntomas depresivos en pacientes con cáncer tratados con quimioterapia.
		<p>Las infusiones de cultivos convencionales presentan mayor potencial antioxidante y un contenido polifenólico más elevado que las ecológicas. Entre las convencionales, las elaboradas a granel presentan mayor capacidad antioxidante que las de bolsita.</p>
Micronutrientes (n=4)		<ul style="list-style-type: none"> Los téés aportan cantidades escasas de Ca, Mg, Fe, Zn, Cu, por lo que no representan una fuente significativa para cubrir los requerimientos nutricionales diarios. La infusión de menta contiene concentraciones elevadas de Fe en comparación a la concentración de otros minerales, pero solo un pequeño porcentaje de este es biodisponible. El contenido mineral puede verse influenciado por factores como la especie vegetal, las condiciones climáticas y del suelo, la fertilización y de almacenamiento.
RIESGO PARA LA SALUD (n=5)		<ul style="list-style-type: none"> Presencia de metales pesados (Pb, Cu, Ni, As) dentro de los rangos de normalidad, a excepción de una muestra de manzanilla que superó el límite de plomo recomendado por la OMS para agua potable. Plaguicidas dentro de los límites aceptables establecidos por FAO/OMS.

CONCLUSIONES:

Esta revisión narrativa, permite concluir que, si bien las infusiones de menta y manzanilla podrían ofrecer beneficios para la salud, resulta necesario continuar profundizando en nuevas **investigaciones en humanos** que permitan confirmar los efectos terapéuticos, así como establecer con mayor precisión dosis, frecuencia y periodo de consumo de estas infusiones. Además, la detección de contaminantes y la falta de regulación resalta la importancia de implementar **sistemas de control más rigurosos** y avanzar en el desarrollo de **normativas internacionales y nacionales** que regulen su producción y comercialización.