

PLANTAGO OVATA (PSYLLIUM) y PLANTAGO MAJOR Diciembre 2012

Descripción

Plantago es un género de plantas con flores pertenecientes a la familia plantaginácea y compuesto de alrededor de 200 especies, entre las cuales se destaca PLANTAGO OVATA y PLANTAGO MAJOR

P. OVATA es una especie herbácea originaria del Sur de Asia, siendo usada únicamente la cáscara de la semilla en donde se encuentra el psyllium, fibra soluble con los siguientes efectos:

- 1.- Crea una capa viscosa que recubre el interior del conducto digestivo
- 2.- Aumenta el volumen de las heces y las hace más blandas.



Seguridad y Efectos Adversos

Estreñimiento	Menor al 2% en ensayos clínicos con 10 g/día
Flatulencia	Menor al 5% en ensayos clínicos con 10 g/día

Beneficios Postulados y Grados de Evidencia

BENEFICIO	FUERZA DE EVIDENCIA	COMENTARIOS
Estreñimiento	Suficiente	Estudios simple ciego aleatorizados
Colesterol LDL	Débil	Revisiones independientes de estudios, hasta 5% reducción
Síndrome de Intestino Irritable	Suficiente	Ensayos aleatorizados mostraron mayor eficacia que el salvado y placebo para el alivio del intestino irritable y la misma respuesta que mesalamina

Fuentes

Se puede encontrar como semilla seca o cáscara, y se encuentra disponible en: Polvo, Cápsulas y Tabletas

Posología

Polvo – Adultos: 3 a 6 gr de disuelto en 250ml de agua dos o tres veces al día

Niños: 1.5 a 3 gr disuelto en 125 a 250ml de agua dos o tres veces al día

Interacciones medicamentosas

Dado que el psyllium afecta la absorción de ciertos medicamentos, los de consideración especial incluyen:

- Antidepresivos triciclicos
- Carbamazepina
- Anticoagulantes orales
- Digoxina
- Litio

PLANTAGO MAJOR

Plantago mayor, también conocido como llantén, es una planta herbácea que se encuentra principalmente en zonas templadas y cálidas del mundo.

A esta planta se le han atribuido propiedades antiinflamatorias, antiulcerosas, diuréticas y antitumorales.

Sin embargo no se han realizado estudios adecuados, ni se conocen los componentes activos ni los mecanismos de acción de esta planta que pudieran estar asociados a esos efectos.

BENEFICIO	FUERZA DE EVIDENCIA	COMENTARIO
Antiulcerosa	Insuficiente	Estudios in vitro No presenta diferencias estadísticamente significativas con respecto al medicamento control (omeprazol)
Antitumoral	Insuficiente	Estudios in vitro No se conoce su mecanismo de acción

BIBLIOGRAFIA:

1. Deglin JH, Vallerand AH. Davis's Drug Guide for Nurse s. 12th ed. FA Davis Company: Philadelphia, PA; 2010.
2. University of Maryland Medical Center. Psyllium. University of Maryland Medical Center website. Available at: <http://www.umm.edu/altmed/articles/psyllium-000321.htm> . Updated May 6, 2009. Accessed September 22, 2010.
3. Fernández Bañares J et al. Ensayo clínico aleatorio de semillas de plantago ovata (fibra dietaria) comparadas con la mesalamina en el mantenimiento de la remisión en la colitis ulcerosa. *The American Journal of Gastroenterology* Vol 94. Nr.2 Febrero 1999
4. Ramkumar D, Rao SS. Efficacy and safety of traditional medical therapies for chronic constipation: systematic review. *Am J Gastroenterol* . 2005 Apr;100(4):936-971.
5. Bliss DZ, Jung HJ, Savik K, et al. Supplementation with dietary fiber improves fecal incontinence. *Nurs Res* . 2001 Jul-Aug;50(4):203-13
6. Wei ZH, Wang H, Chen XY, et al. Time- and dose-dependent effect of psyllium on serum lipids in mild-to-moderate hypercholesterolemia: a meta-analysis of controlled clinical trials. *Eur J Clin Nutr* . 2009 Jul;63(7):821-827.
7. Ganji V, Kuo J. Serum lipid responses to psyllium fiber: differences between pre- and post-menopausal, hypercholesterolemic women. *Nutr J* . 2008;7:22.
8. Shaffer EA, Edwards AL, Brant R, Van Rosendaal GM. Effect of time of administration on cholesterol-lowering by psyllium: a randomized cross-over study in normocholesterolemic or slightly hypercholesterolemic subjects. *Nutr J* . 2004 Sep 28;3:17.
9. Uehleke B, Ortiz M, Stange R. Cholesterol reduction using psyllium husks—do gastrointestinal adverse effects limit compliance? Results of a specific observational study. *Phytomedicine* . 2008 Mar;15(3):153-9.
10. Petchetti L, Frishman WH, Petrillo R, Raju K. Nutraceuticals in cardiovascular disease: psyllium. *Cardiol Rev* . 2007 May-Jun;15(3):116-22.
11. Bijkerk CJ, Muris JW, Knottnerus JA, Hoes AW, de Wit NJ. Systematic review: the role of different types of fibre in the treatment of irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther* . 2004 Feb 1;19(3):245-251.
12. Bijkerk CJ, de Wit NJ, Muris JW, et al. Soluble or insoluble fibre in irritable bowel syndrome in primary care? Randomised placebo controlled trial. *BMJ* . 2009 Aug 27;339.
13. Bulk-forming laxatives. DynaMed website. Available at: <http://www.ebscohost.com/dynamed/what.php> . Updated June 26, 2010. Accessed September 27, 2010.
14. Franca, F., Lago, E.L., and Marsden, P.D. (1996). Plants used in the treatment of leishmanial ulcers due to *Leishmania (Viannia) braziliensis* in an endemic area of Bahia, Brazil. *Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical* (Rio de Janeiro) 29, 229-232.

15. Anderson JW, Allgood LD, Lawrence A, et al. Cholesterol-lowering effects of psyllium intake adjunctive to diet therapy in men and women with hypercholesterolemia: meta-analysis of 8 controlled trials. *Am J Clin Nutr* . 2000 Feb;71(2):472-9.
16. Psyllium. National Center for Biotechnology Information, United States National Library of Medicine website. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0000092> . Updated February 1, 2009. Accessed September 28, 2010.
17. Burke V, Hodgson JM, Beilin LJ, et al. Dietary protein and soluble fiber reduce ambulatory blood pressure in treated hypertensives. *Hypertension* . 2001 Oct;38(4):821-6.
18. Shrestha S, Freake HC, McGrane MM, Volek JS, Fernandez ML. A combination of psyllium and plant sterols alters lipoprotein metabolism in hypercholesterolemic subjects by modifying the intravascular processing of lipoproteins and increasing LDL uptake. *J Nutr* . 2007 May;137(5):1165-70.
19. Albach, D. C., Meudt, H. M. & Oxelman, B. 2005. Piecing together the "new" Plantaginaceae. *American Journal of Botany* 92: 297-315.