

SEMILLAS DE NUEZ DE LA INDIA CON FINES DIETÉTICOS: REVISION

A raíz de una consulta que recibíáramos sobre el uso de "NUEZ DE LA INDIA" para adelgazar, se decidió realizar una búsqueda que permita recabar información objetiva y así poder informar sobre el producto, sus efectos y cuidados a tener en cuenta por el público en general.

La Nuez de la India, también conocida como Candleberry, candlenut, el árbol de Kemiri, del barniz, Kukui; es el árbol nacional de Hawai. Pertenece a la Familia: Euphorbiaceae, Género: Aleurites, Especie: Moluccana. Se multiplica por semillas, de las cuales se obtiene un abundante aceite utilizado como combustible, en pinturas y barnices.

Contienen ácidos grasos (oleico, linoleico, linolénico), taninos, y se ha sugerido la presencia de una toxalbumina y cianuro. El Ácido eleosteárico (látex irritante) se considera responsable de la diarrea y vómitos. Muchas veces se confunde con Nuez Indú o Thevetia peruviana, Aleurites rockinghamensis, Nuez moscada, Nuez de betel, Nuez vómica y Anacardium occidentale.

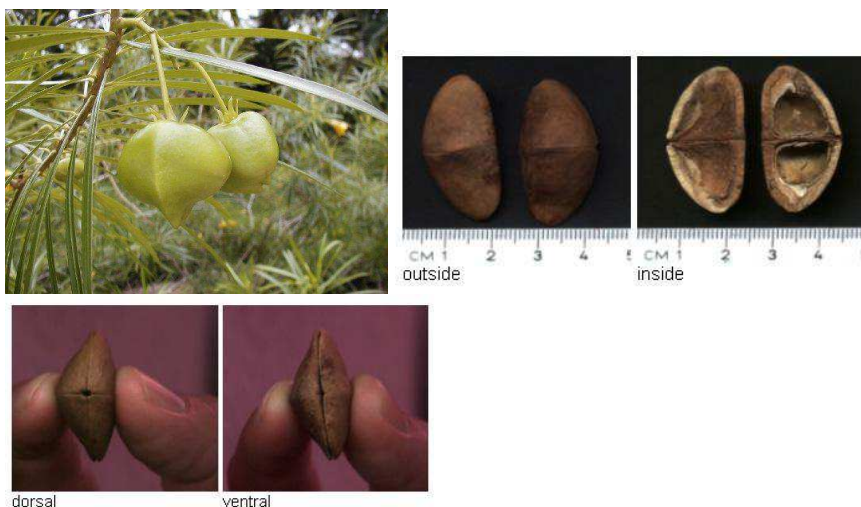
Si bien se le atribuyen numerosas propiedades (*"Es una semilla natural que ayuda a eliminar la celulitis, ayuda a eliminar los depósitos grasos localizados, baja el colesterol malo o LDL., baja la concentración de triglicéridos, ayuda a eliminar el exceso de ácido úrico, depura el organismo gracias a su contenido en fibra, que arrastra las toxinas, da sensación de saciedad, ayudando a controlar la ansiedad por la comida, actúa como laxante natural, actúa sobre los riñones aumentando la eliminación de líquidos, tonifica los músculos, evitando la flacidez, ayuda a dejar de fumar, ayuda a tratar las hemorroides, mejora el cutis, fortalece el cabello"*); según se publicita por Internet) la semilla solo tiene propiedades laxo-purgantes.

Imágenes de Aleurites moluccana



Sin embargo, se ha identificado a la semilla de la planta *Thevetia peruviana* en los envases de los productos que dicen contener “nuez de la india”. Las semillas de *Thevetia peruviana* contienen glicósidos cardíacos (similares a la digoxina, medicamento cardiotónico usado para tratar la insuficiencia cardíaca). No tienen ninguna indicación terapéutica aceptada y ambas (*Aleurites moluccana* como *Thevetia peruviana*) se encuentran en el LISTADO NEGATIVO (entiéndase prohibido) de especies para elaboración de fitoterápicos de ANMAT y también del listado de plantas que contienen sustancias tóxicas emitido por la Autoridad de Sanidad de Alimentos de la Comunidad Europea.

Imágenes de *Thevetia peruviana*



Toxicología:

Puesto que se recomienda la ingestión de $1/8$ a $1/4$ de semilla de “nuez de la india” (*Aleurites moluccana*), la ingesta de cantidades mayores e inclusive de las recomendadas, producen efectos tóxicos a saber: dolor de estómago severo, vómitos, diarrea, disminución de los reflejos y posiblemente muerte, de no proceder rápidamente. Por poseer efecto irritante, no debe administrarse a mujeres embarazadas por el riesgo de aborto espontáneo. Al no poder determinar por ensayos clínicos controlados tanto la eficacia como la seguridad en la lactancia, se recomienda no ser usada por madres que se encuentren amamantando. No hay datos toxicológicos sobre los posibles efectos secundarios en personas que toman las semillas por tiempos prolongados o uso crónico.

En el caso de ingerir *Thevetia peruviana*, los síntomas son los de una intoxicación con digitálicos: vómitos, diarrea, dolores intestinales, bradicardia, hipercalemia (aumento de potasio en sangre), alteraciones del ritmo cardíaco y bloqueo auriculo-ventricular (paro cardíaco y muerte).

Recomendaciones generales:

- no adquirir productos para la salud por Internet, ya que suelen no estar registrados y autorizados por ANMAT.
- Por más que se publicite que es una sustancia natural, **no esta exenta de riesgos para la salud** si se utiliza inadecuadamente o se tiene escasa información sobre su uso o preparación.
- Consultar a un profesional médico y a un nutricionista si desea bajar de peso, en este contexto, no existen formulas mágicas para ello.
- No tome suplementos nutricionales que hayan sido recomendados por personas que no son profesionales de la salud, ya que cada persona tiene requerimientos que son específicos. Evite comprar suplementos por la vía de “compra directa” o “compra por Internet o correo” o “venta personal”.

Bibliografía:

1. Armando González-Stuart, Ph.D. Nuez de la India (on-line) Acceso: 03/08/12 Disponible en: www.herbalsafety.utep.edu
2. Australian Tropical Rainforest Plants (on-line) Acceso: 12/08/12 Disponible en: http://keys.trin.org.au:8080/key-server/data/0e0f0504-0103-430d-8004-060d07080d04/media/Html/taxon/Aleurites_moluccanus.htm
3. EFSA Compendium of botanicals that have been reported to contain toxic, addictive, psychotropic or other substances of concern¹ European Food Safety Authority² European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italy. EFSA Journal 2009; 7(9):281 Available online: www.efsa.europa.eu
4. SA Health. Government South Australia. Department of Health. Health alerts 2011. Latin Seed Slimming products: information for Medical Practitioners (on-line) Australia Fecha de actualización: 2/06/11 Acceso: 21/03/12 Disponible en: <http://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/public+content/sa+health+internet/health+information/news/health+alerts/18+mar+11+-+latin+seed+slimming+products+information+for+medical+practitioners>
5. Servicio de Toxicología del Sanatorio de Niños. Actualización sobre intoxicación con Thevetia peruviana [En línea] Rosario. Argentina Acceso: 10/06/2012 Disponible en: <http://www.sertox.com.ar/>
6. Facts & Comparisons. Natural Product Monographs .Tung Seed (on line) Acceso 08/08/2012. Disponible en: <http://www.drugs.com/npp/tung-seed.html>
7. Gonzalez, Y; Recalde, L. Plantas Tóxicas de Asunción y Gran Asunción. Rojasiana. Vol 7 (2) 2006. pp 79-89.
8. Pinillos MA., Beaumont C., Jean Louis C., Rubio C., Martínez Jarauta J., Velilla N. INTOXICACIÓN POR “NUEZ DE LA INDIA” (ALEURITES MOLUCCANA). Rev. de Toxicología. Vol 24 (2y3). 2007. Disponible en: <http://aetox.es>.
9. CIME-UNCordoba. Boletín de información de Medicamentos. Nov. 2011. Disponible en: <http://cime.fcq.unc.edu.ar/>