



Lámina de romero
(H.A. Köhler)



Planta y flor de romero
(Ch. Bauer)



Hojas secas
de romero
(J.A. del Villar)

Romero

Rosmarinus officinalis L.

Familia: lamiáceas

ESP	Romero
CAT	Romaní, romer
EUSK	Erromero, erremule
GAL	Rosmarinho, alecrim
ENG	Rosemary, old man, polar plant, compass weed
FR	Romarin, rose marin, encensier, herbe aux couronnes

Amazigh: ⵓⴽⵓ (Aza)

Árabe: إكليل الجبل (Ikli aljabal)

Descripción

Arbusto erecto y perenne de 50 cm a 2 m de altura, aromático y de tallo leñoso. Las hojas, de 2 cm de largo y 1-2 mm de ancho, son perennes, opuestas, coriáceas, lineales, resolutas, subsésiles y arrolladas sobre sus bordes. Son de color verde oscuro por su parte superior y blanquecinas y algo velludas por el envés. Las flores son pequeñas y se agrupan en racimos axilares o terminales que forman una especie de espiga que florece todo el año; son de color azul pálido-violeta. El fruto es un tetraqueno brillante de color pardo. Despide una intensa fragancia.

Parte útil

Hojas, sumidad florida y, en menor medida, las raíces.

Preparación

- **Infusión o decocción al 1%:** por vía interna, a razón de 5-10 g por litro de agua; por vía externa se utiliza la decocción al 10%-20% (100-200 g por litro de agua) para añadir al baño.
- **Extracto fluido:** 3-5 g diarios (10-30 gotas, varias veces al día).
- **Extracto acuoso:** 0,05-0,2 g por dosis, que se repiten varias veces al día.

Romero

- **Aceite esencial:** 3-4 gotas, 3 o 4 veces al día. El alcohol de romero se utiliza en forma de fricciones.
- **Nebulizado:** 150 mg diarios.
- **Tintura madre:** 30 gotas, 3 veces al día.
- **Macerado glicerinado:** 40 gotas, 3 veces al día.

Principios activos

- **Aceite esencial (1%-2%):** contiene pineno, α -pineno, camfeno, cineol 1-8 o eucaliptol (15%-30%), borneol (10%-15%), acetato de bornilo, alcanfor de romero (5%-25%), limoneno, linalol, mircerno, verbenona y un sesquiterpeno, el β -cariofileno. Contiene ácido rosmarínico (2%-3%), denominado también ácido labiático, que es un derivado del ácido cafeico y del ácido α -hidroxidihidrocafeico.
- **Glucósidos flavónicos:** pigmentos de tipo polifenólico.
- **Diterpenos (4,6%):** el más interesante es la picrosalvina (carnosol) y también contiene isorosmanol, rosmadial, rosmaridifenol y rosmariquinona.
- **Triterpenos (2%-4%):** ácido ursólico y oleánólico, α -amirina y β -amirina.
- **Alcaloides (0,33%):** rosmarina. También se han encontrado colina, taninos, saponina ácida (0,15%) y vitamina C.

Propiedades y usos comunes

- **Sistema cardiovascular:** el alcohol de romero es un tónico general de la circulación sanguínea y del sistema nervioso, que ejerce su efecto especialmente sobre la pared de los vasos. Se utiliza en los casos de hipotensión, espasmos vasculares y problemas de circulación periférica insuficiente.
- **Sistema digestivo:** colagogo y colerético, debido al ácido rosmarínico. Aumenta la producción de jugos gastrointestinales, favoreciendo la digestión. Se utiliza en asociación con otras plantas en el tratamiento de la hepatitis y la

colecistitis. El romero actúa además como reductor de la espasticidad de la vesícula biliar. Es antiespasmódico (sobre todo debido a los pigmentos flavónicos) y relaja el músculo liso de los esfínteres, por lo que favorece la eliminación de gases y se emplea en problemas de excesiva fermentación.

- **Sistema urinario:** diurético, debido a su contenido en compuestos flavónicos.
- **Ginecología:** es emenagogo y se emplea en alteraciones de la menstruación como la amenorrea, la oligomenorrea y la dismenorrea.
- **Dermatología:** es cicatrizante. El alcohol de romero sirve para reforzar la piel de las personas encamadas y, de esta manera, prevenir que se formen úlceras por decúbito. El cineol penetra con facilidad a través de la piel. Asimismo puede atravesar la barrera hematoencefálica.
- **Reumatología:** el aceite esencial al 3% en alcohol es muy útil en el tratamiento de dolores reumatológicos debido a su efecto hipermiante y rubefaciente.
- **Antiséptico:** disuelto en agua y aceite, para gargarismos en caso de afecciones bacterianas de la boca.
- **Antimicrobiano:** tiene efecto sobre *Staphylococcus epidermidis*, *Escherichia coli* y *Helicobacter pylori*. También es eficaz contra *Salmonella typhi*, *Salmonella enteritidis* y *Shigella sonnei*. Tiene actividad antifúngica frente a *Candida albicans* y los hongos del género *Aspergillus*.
- **Antioxidante:** son numerosos los estudios que avalan la capacidad antioxidante del romero. Se ha comprobado que el aceite esencial tiene una alta capacidad de secuestrar radicales libres, así como de inhibir la peroxidación lipídica. En un estudio se comparó esta capacidad con la del α -tocoferol.
- **Antidiabético:** su poder hipoglucemiante ha sido comprobado en conejos diabéticos.
- **Hepatoprotector:** en ratas a las que se indujo toxicidad con azatioprina. Se atribuye esta

Romero

propiedad a la capacidad antioxidante de los fenoles que contiene el romero.

- **Anticanceroso:** preventivo de la tumorigénesis en ratones, se comprobó que el romero puede incrementar el tiempo de latencia del tumor, disminuir su incidencia, peso y diámetro, así como la peroxidación en el hígado. Además, se sabe que tiene efectos antiproliferativos en las leucemias.

Usos comunes en medicina popular norteafricana

En Marruecos se emplea, al igual que otras plantas, en el tratamiento de la diabetes y de la hipertensión.

Efectos adversos y contraindicaciones

No se han descrito reacciones adversas a las dosis terapéuticas recomendadas. A altas dosis, especialmente en forma de aceite esencial, en tratamientos crónicos o en individuos especialmente sensibles, se pueden producir reacciones adversas como alergias o dermatitis y eritema por contacto. También se le ha atribuido fotosensibilidad.

Además de estas reacciones adversas, en la base de datos FEDRA (Farmacovigilancia Española, Datos de Reacciones Adversas) del Sistema Español de Farmacovigilancia se han recogido datos sobre posibles reacciones adversas:

- Digestivas: anorexia.
- Cardiovasculares: taquicardia.
- Neurológicas/psicológicas: vértigo y convulsiones epilépticas (causadas por el alcanfor presente en el aceite esencial).

En caso de sobredosis se produce un cuadro caracterizado por espasmo abdominal, vómitos, gastroenteritis, hemorragia uterina e irritación renal. En los casos más graves se puede producir coma e incluso la muerte.

Advertencias y precauciones

No debe usarse durante el embarazo debido a la posibilidad de inducción de abortos por su efec-

to estrogénico. De hecho, se ha comprobado que tiene un efecto preimplante en ratas.

Se han realizado estudios con animales utilizando dosis varias veces superiores a las humanas, y se han registrado efectos embriotóxicos y teratógenos en una o varias de las especies estudiadas; sin embargo, no se dispone de datos en humanos, por lo que no se recomienda su uso en el embarazo.

No debe usarse durante la lactancia debido a la presencia de compuestos estrogénicos que pueden acceder a la leche materna y producir efectos adversos en el lactante. Se ignora si los componentes del romero son excretados en cantidades significativas con la leche materna, y si ello puede afectar al niño. Se recomienda suspender la lactancia materna o evitar su administración.

En los niños pequeños se debe tener especial cuidado al usar el aceite esencial puro y no sobrepasar nunca las dosis diarias recomendadas, ya que puede resultar neurotóxico y convulsivante.

El romero no debería ser usado en dosis mayores que las culinarias por aquellas personas que padezcan epilepsia.

Interacciones

No se han descrito.

Bibliografía

- Amin A, Hamza A. Hepatoprotective effects of hibiscus, rosmarinus and salvia on azathioprine-induced toxicity in rats. *Life Sci.* 2005;77:266-78.
- Bakirel T, Bakirel U, Oya U, et al. In vivo assessment of antidiabetic and antioxidant activities of rosemary (*Rosmarinus officinalis*) in alloxan-diabetic rabbits. *Journal of Ethnopharmacology.* 2008;116:64-73.
- Baratta MT, Dorman D, Deans SG, et al. Antimicrobial and antioxidant properties of some commercial essential oils. *Flavour Fragr J.* 1998;13:235-44.
- Bozin B, Mimica-Dukic N, Samojlik I, et al. Antimicrobial and antioxidant properties of rosemary and sage (*Rosmarinus officinalis* L. and *Salvia officinalis* L., Lamiales) essential oils. *J Agric Food Chem.* 2007;55:7879-85.
- Cheung S, Tai J. Anti-proliferative and antioxidant properties of rosemary (*Rosmarinus officinalis*). *Oncol Rep.* 2007;17:1525-31.
- Fahim FA, Esmat AY, Fadel HM, et al. Allied studies on the effect of *Rosmarinus officinalis* L. on experimental

Romero

- hepatotoxicity and mutagenesis. *Int J Food Sci Nutr.* 1999;50:413-27.
- Fu Y, Zu Y, Chen L, et al. Antimicrobial activity of clove and rosemary essential oils alone and in combination. *Phytother Res.* 2007; 21:989-94.
 - Lemonica IP, Damasceno DC, di-Stasi LC. Study of the embryotoxic effects of an extract of rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.). *Braz J Med Biol Res.* 1996;29:223-7.
 - Mahady GB, Pendland SL, Stoia A, et al. In vitro susceptibility of *Helicobacter pylori* to botanical extracts used traditionally for the treatment of gastrointestinal disorders. *Phytother Res.* 2005;19:988-91.
 - Sancheti G, Goyal PK. Effect of *Rosmarinus officinalis* in modulating 7,12-dimethylbenz(a)anthracene induced skin tumorigenesis in mice. *Phytother Res.* 2006;20:981-6.
 - Tahraoui A, El-Hilaly J, Israili ZH, et al. Ethnopharmacological survey of plants used in the traditional treatment of hypertension and diabetes in south-eastern Morocco (Errachidia province). *Journal of Ethnopharmacology.* 2007;110:105-17.
 - Yanishlieva NV, Marinova E, Pokorny J. Natural antioxidants from herbs and spices. *Eur J Lipid Sci Technol.* 2006;108:776-93.
 - Zeng HH, Tu PF, Zhou K, et al. Antioxidant properties of phenolic diterpenes from *Rosmarinus officinalis*. *Acta Pharmacol Sin.* 2001;22:1094-8.