

Áloe del Cabo (*Aloe ferox*)

María José Alonso

Vocal de Fitoterapia y Homeopatía del COF de Barcelona

Bajo el nombre de Aloe se conoce un género de plantas de la familia de las Asphodelaceae que comprende más de 500 especies vegetales que crecen, dependiendo de la variedad, en distintas regiones del mundo, especialmente en África (es famoso el que crece en las provincias de El Cabo, en Sudáfrica) y América.

Se trata de plantas suculentas y la mayoría de las especies forman una roseta de hojas grandes, gruesas y carnosas que salen de un tallo generalmente corto, aunque en algunas

especies puede ser largo e incluso ramificado. Las hojas son generalmente lanceoladas, con borde espinoso, y acabadas en un ápice afilado. El color de las hojas varía del verde grisáceo al verde brillante y en algunos áloes las hojas pueden tener rayas de distinto color o estar moteadas. Las flores tubulares nacen de un tallo simple o ramificado, sin hojas y se agrupan en inflorescencias cuyo color puede variar en distintas tonalidades que van del amarillo al rojo. Se reproducen por polinización cruzada pero también se pueden multiplicar por semillas o plantando sus retoños.

Desde la antigüedad

Las antiguas civilizaciones de China, India, Egipto, Asiria, Grecia o Roma, ya conocían y utilizaban el áloe con diversos fines medicinales y cosméticos. El áloe se cita en la Biblia, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, y consta en el Evangelio que fue utilizado en los ritos de embalsamamiento de Jesús: «Y vino también Nicodemo, el que antes había visitado a Jesús de noche, trayendo un compuesto de mirra y de áloes, como cien libras. Tomaron, pues, el cuerpo de Jesús y lo envolvieron en lienzos con especias, como es costumbre sepultar entre los judíos» (San Juan 19, 39-40).

El comercio del áloe fue muy extendido por los árabes y su uso se ve reflejado a lo largo de la historia. Por su interés, Paracelso lo incluyó en la primera edición de su libro *Botánica oculta* (1529)¹. Desde entonces y hasta nuestros días el áloe ha sido ampliamente utilizado tanto en medicina tradicional («casera»), como en uso terapéutico formando parte de la formulación de diversos



©RUBER/ISTOCKPHOTO

¹Botánica oculta-Las plantas mágicas, Paracelso, Editorial Humanitas, Barcelona, España (1994).

«Las antiguas civilizaciones de China, India, Egipto, Asiria, Grecia o Roma, ya conocían y utilizaban el áloe con diversos fines medicinales y cosméticos»

medicamentos y productos para el cuidado de la piel e incluso, por su agradable aroma, en perfumería. En medicina casera, el acíbar del áloe solía ingerirse envolviendo una pequeña cantidad en miga de pan para disimular su sabor amargo.

En la actualidad

En la actualidad, las dos especies de áloe más utilizadas son el *Aloe ferox* Miller, que se cultiva en diversas partes de África, y el *Aloe barbadensis* Miller (sinónimo *A. vera* L), que es originario de Barbados y se cultiva principalmente en América.

De ambas especies se obtienen dos tipos de productos distintos: el zumo o acíbar y el gel de áloe utilizado principalmente como protector y antiinflamatorio de piel y mucosas.

Zumo de áloe del Cabo (*Aloe ferox* Miller)

El nombre *Aloe* se considera que deriva del árabe *alloe*, que viene a significar *sustancia amarga*, mientras que *ferox* se refiere a la agresividad de sus bordes espinosos. Aunque se conoce como áloe del Cabo, tiene una amplia distribución geográfica, que se extiende a más de 1.000 kilómetros al sur de Cabo Occidental.

El zumo o látex, conocido como acíbar, se obtiene por incisión de las hojas y procede de la zona pericíclica de las hojas. Este zumo, una vez desecado, resulta en una masa amorfa, translúcida u opaca de color pardo amarillento o verdoso. Entre sus componentes principales destacan los derivados hidroxiantracénicos, las 10-C-heterósidos aloínas A y B (15-30%) y 5-hidroxialoína A, y los 10-C-11-O-heterósidos aloinósidos A y B. También contiene cromonas y flavonoides. El zumo (jugo o látex) no debe confundirse con el gel, que corresponde únicamente a la fracción mucilaginosa del parénquima o pulpa de las hojas frescas y cuyo uso principal es el tópico. El zumo de áloe tiene una acción laxante, cuya intensidad depende de la dosis. Su efecto se debe a que, tras su administración oral, la flora intestinal del colon transforma los derivados hidroxiantracénicos en aloe-emodín antrona, que actúa específicamente sobre las terminaciones nerviosas de la mucosa intestinal, modificando la motilidad del intestino grueso al estimular el

peristaltismo y estimulando al propio tiempo la secreción mucosa y de líquido hacia la luz intestinal mientras que inhibe la reabsorción de agua y electrolitos en el intestino grueso, lo que humecta y fluidifica las heces.

Por otra parte, el zumo del áloe, obtenido a partir de la cutícula externa, la capa mucilaginosa y el parénquima interno, contiene (además de cierta cantidad de antraquinonas) monosacáridos y polisacáridos, entre los que destacan la glucosa y la manosa, como monosacáridos, y el acemanano y la celulosa como polisacáridos. Estas fibras solubles, al unirse con el agua, forman soluciones viscosas con acción lubricante y protectora del intestino.

Debido a estos efectos, el zumo del aloe contribuye a la regulación del tránsito intestinal en caso de estreñimiento y también en aquellas situaciones en las que se necesita una evacuación fácil con heces blandas (como en caso de fisuras anales, hemorroides, después de intervenciones quirúrgicas en la zona ano-rectal, etc.)

La monografía de la EMA (Agencia Europea del medicamento) recomienda como posología, para mayores de 12 años, cantidades equivalentes a 10-30 mg de derivados hidroxiantracénicos, calculados como aloína, una vez al día, por la noche. Sin embargo, también indica que la dosis debe adaptarse de forma individual y que la más adecuada será la dosis mínima que produzca una defecación cómoda.

En personas sensibles pueden presentarse efectos indeseables como espasmos y dolor abdominal, lo que puede paliarse combinando el áloe con plantas de acción antiespasmódicas como la manzanilla u otras plantas carminativas. ■