

*Fragaria vesca*

# FRESA (FRUTILLA)

La fresa es una plantita herbácea de hermoso aspecto que vegeta espontáneamente en lugares frescos y húmedos, y que también se cultiva en todo el mundo debido a sus sabrosos frutos. En todas partes las fresas son muy apreciadas y se consumen tanto “in natura” como en forma de compotas, refrescos, jaleas, dulces, tartas y licores. Su esencia es utilizada en la fabricación de perfumes y lápices de labios.

## HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria de Europa y de regiones templadas de Asia. Las hojas y frutos se cosechan a principios del verano.

## COMPONENTES

Las hojas contienen flavonoides, taninos y un aceite volátil. El fruto, ácidos frutales y un aceite volátil con salicilato de metilo y borneol.

## EFFECTOS CLAVE

- \* Diurético
- \* Astringente
- \* Dolor de garganta
- \* Antioxidante

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

\* **Laxante:** Las fresas son laxantes, debido a su contenido en fibra soluble con lo cual facilitan el tránsito intestinal y están especialmente indica-



das en casos de estreñimiento.

\* **Regulan la función hepática,** ayudan a limpiar y depurar nuestro organismo de la acción de las toxinas acumuladas y están aconsejadas en caso



de hepatitis.

\* **Presión:** Ayudan a normalizar una presión arterial alta por su bajo contenido en sodio y grasa. Además, su elevado contenido en fibra alimentaria impide el depósito de colesterol en las paredes de las arterias, lo que unido a la acción de los antioxidantes, hace que disminuya el riesgo de aterosclerosis.

\* **Diurético:** Son diuréticas, aumentan la producción de orina y facilitan la eliminación de ácido úrico al alcalinizar la orina, por lo que resultan muy eficaces en casos de artritis y gota.

\* **Multiuso:** Se ha demostrado un buen resultado en las siguientes enfermedades debido al uso de frutillas: reumatismo, problemas hepáticos, gota, disolvente de arenillas y cálculos, obesidad, tifo, enfermedades del bazo, diarrea, tos, catarro, asma, depuración de la sangre, blenorragias, disentería.

\* **Hojas:** La decocción de las hojas se emplea para la anemia y las afecciones hepáticas.

## CURIOSIDADES

\* Una de las canciones más famosas de los Beatles lleva por nombre "Strawberry Fields Forever" ("Campos de fresa para siempre")

\* Por sus color rojo y su delicadeza, la fresa suele estar asociada al sexo femenino, en especial a las niñas. Por esa razón, en los años



80 apareció un personaje de dibujos animados llamado "Strawberry Shortcake" (en Latinoamérica "Frutillitas" o "Rosita Fresita" y en España "Tarta de fresa"), de enorme popularidad en el público menudo.

\* Hasta la Edad media se la usó poco en medicina, hasta que en 1652 Nicholas Culpeper enumeró sus beneficios: "Las bayas son excelentes para refrescar el hígado, la sangre y el bazo o un estómago irritable...Las hojas y raíces, por su parte, son buenas para afirmar los dientes flojos y curar las encías en mal estado".

\* En personas predispuestas pueden aparecer reacciones alérgicas debido a su elevado contenido en ácido salicílico. En la mayoría de los casos, este tipo de alergia se manifiesta con picor y urticaria. Así, las personas alérgicas a la aspirina suelen serlo a las fresas y viceversa.

## REFRANERO

\* "La frutilla de sartén, ¿a quién no le sabe bien?"

\* "En abril fresas, y en mayo mayuetas"

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.

