

*Serenoa repens*

# SAW PALMETTO



FICHA N° 79

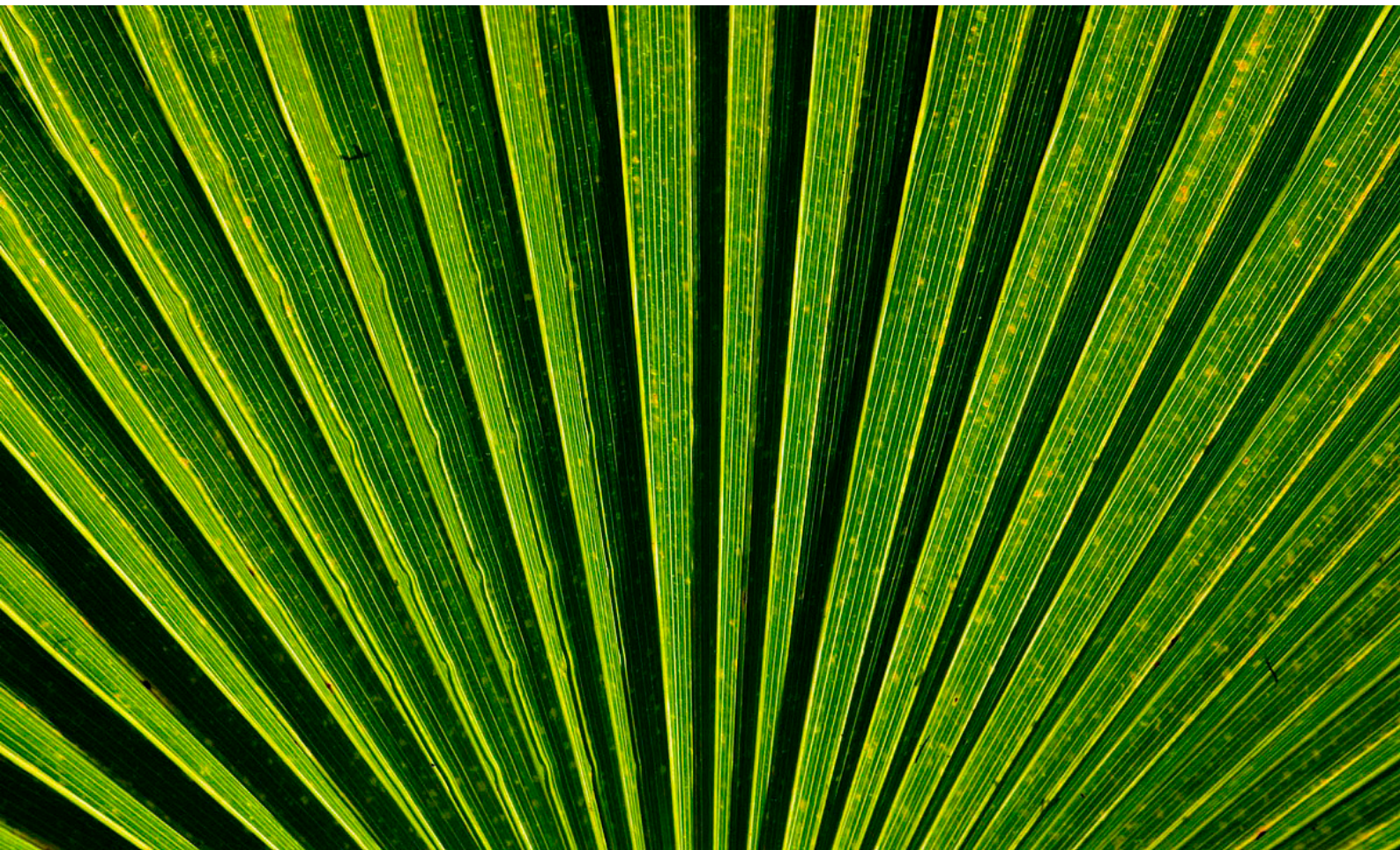
El saw palmetto o palmera enana es un tipo de palmera nativa de Norteamérica, que ha servido de alimento para los indios americanos desde hace siglos, los cuales usaban este palmito para tratar también diversos problemas de salud.

## HÁBITAT Y CULTIVO

Es una planta originaria de zonas arenosas de la costa atlántica del sur de Estados Unidos (desde Florida hasta Louisiana y Carolina del Sur) y de México. Se ha aclimatado también en el sur de California.

## EFFECTOS CLAVE

- \* Tratamiento de la hipertrofia prostática y de la retención urinaria producida por esta.
- \* Ayuda en casos de prostatitis.
- \* Inflamaciones del sistema genital femenino, (ovaritis y metritis) y epididimitis en los varones.



## INVESTIGACIONES

\* **Problemas prostáticos:** Hay una buena evidencia de que la palma enana es efectiva en varones con síntomas de hiperplasia benigna de próstata. Un estudio clínico realizado a 350 pacientes con Hiperplasia Prostática benigna durante 9 semanas, demostró que los pacientes tratados con Saw palmetto redujeron un 47% la frecuencia en la que se despertaban para orinar en la noche, su chorro de orina aumento un 53% y se redujo un 44% la orina que queda en la vejiga.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

\* **América:** Saw palmetto se utiliza en varias formas de medicina tradicional. Los aborígenes americanos utilizan la fruta para la alimentación y en el tratamiento de una gran variedad de problemas del sistema urinario y reproductor. Los Mayas lo tomaban como tónico y los Seminolas han usado las bayas como expectorante y antiséptico.

torante y antiséptico.

Los brujos de las tribus norteamericanas tenían siempre a mano el Saw Palmetto para el tratamiento de varias enfermedades y para alimentarse. Otros usos históricos incluyen el tratamiento de la infertilidad femenina, para los senos poco desarrollados, el aumento de la lactancia, los ciclos de menstruación dolorosa, estimulante del apetito, etc.

\* **Respiración:** Se ha comprobado que esta planta alivia las membranas mucosas y alivia la congestión del pecho, bronquitis, asma y tos. Sus propiedades anabólicas también ayudan en el fortalecimiento de los tejidos de los pulmones y el tracto respiratorio.

\* **Caída del cabello:** Según algunas investigaciones, Saw Palmetto podría ayudar a reducir la pérdida de cabello, ya que bloquea la formación de la DHT (dihidro testosterona), inhibe la formación de DHT con las células receptoras de la próstata y bloquea la llegada de DHT al núcleo de las células.

\* **Musculatura:** Se ha experimentado con esta planta para investigar sus propiedades anabolizantes que ayudan al crecimiento de los músculos. El trabajo de los ácidos grasos que contienen con proteínas forman los bloques de construcción, que construyen y fortalecen los tejidos musculares. La palma Saw Palmetto también afecta a los niveles de testosterona, estrógenos y progesterona. No sólo inhiben la actividad de los receptores de estrógeno, sino que también puede elevar los niveles de testosterona.

\* **Próstata:** Tal vez su uso más conocido sea el referido a la prevención del agrandamiento de la glándula prostática en los hombres y del tratamiento del cáncer de próstata.

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

