

Cebada

Hordeum vulgare

Familia: gramíneas

ESP Cebada

CAT Ordi

EUSK Garagarr

GAL Cevada

ENG Barley

FR Orge

Amazigh: ⵍⵎⵉⵏⵉⵢⵓⵙ (*Imendi*)

Árabe: الشعير (*Shaâir*)



Lámina de cebada
(O.W. Thomé)



Campo de cebada
(J. Oliveira)

Descripción

Planta herbácea anual, con tallos erectos y glabros de aproximadamente 1 m de altura. Sus hojas son agudas y laminares, y miden 15 a 20 cm de largo. Las flores se agrupan en un panículo o espiguilla terminal angulosa, que se

compone de tres espiguillas sésiles dispuestas sobre cada nudo de un caquis articulado, lo cual la diferencia claramente del trigo. El fruto, o grano, es una carióspside.

Parte útil

La semilla, sobre todo privada de sus tegumentos (descascarillada).

Preparación

- **Decocción:** 100 g por litro de agua.
- **Aceite:** 3 g diarios (para disminuir el colesterol).
- **Cereal entero o harina integral:** 30 g diarios.

Principios activos

La cebada fermentada se denomina malta y posee:

- **Principios activos similares a la adrenalina:** de tipo simpaticomimético.
- **Fermentos:** como la maltina (diastasa que favorece la digestión de los hidratos de carbono).
- **Una sustancia de naturaleza desconocida** (probablemente poliosídica): activa en el tratamiento de ciertos cánceres inducidos experimentalmente.
- **Alcaloides:** hordeína (presente sobre todo en las radículas), gramina.
- **Fenoles:** contiene, entre otros, naringenina, quercetina, isoamericanol y p-hidroxiacetofenona.

Cebada

Propiedades y usos comunes

Aunque es primordialmente nutritiva, también se ha empleado en:

- **Aparato respiratorio:** en caso de tos irritativa y espasmódica. También en casos de bronquitis.
- **Aparato digestivo:** la malta de cebada es un excelente alimento, especialmente indicado para personas con digestión pesada por deficiencia de secreción de jugos gástricos. La decocción hecha con cebada es un alimento demulcente, apto para todo tipo de irritación digestiva y para la convalecencia de enfermedades febriles. También es emoliente y ligeramente astringente.
- **Prevención del cáncer:** hay estudios epidemiológicos que evidencian que la fibra en la dieta reduce la incidencia de cáncer de estómago. Se ha probado que la cebada posee propiedades antioxidantes y antirradicales libres, incluso tostada.
- **Mejora del perfil lipídico sanguíneo:** ayuda a disminuir el colesterol y las lipoproteínas de baja densidad (LDL). Su efecto parece ser dependiente de la dosis. La ingesta de entre 0,4 y 6 g de fibra soluble de cebada a diario puede reducir el colesterol; las LDL también pueden reducirse, los triglicéridos disminuyen y las lipoproteínas de alta densidad (HDL) aumentan.

En las personas con una moderada hipercolesterolemia y sin hipertensión, la cebada parece disminuir de forma modesta las presiones sistólica, diastólica y arterial. No se conoce muy bien el mecanismo de esta acción, pero se cree que está causada por una alteración del tiempo de vaciado gástrico o un incremento de la excreción de agua y electrolitos, o bien por un incremento de la pérdida de minerales por vía fecal.

- **Hipoglucemiante.**

- Tópicamente se emplea para quemaduras, y en general para preparar geles y champús emolientes para pieles irritadas o con alergia a ciertos detergentes.

Efectos adversos y contraindicaciones

Dado que la cebada contiene gluten, las personas con enfermedad celíaca deben evitarla.

Advertencias y precauciones

Aunque se considera segura para la mayoría de la población, no está recomendado su consumo en grandes cantidades.

Interacciones

Antidiabéticos: teóricamente, el uso concomitante puede crear un efecto aditivo. Se debe monitorizar muy bien la glucemia.

Bibliografía

- Deguchi T, Yoshimoto M, Ohba R, et al. Antimutagenicity of purple pigment, Hordeumin, from uncooked barley bran-fermented broth. *Biosci Biotechnol Biochem.* 2000;64:414-6.
- Etoh H, Murakami K, Yoghoh T, et al. Anti-oxidative compounds in barley tea. *Biosci Biotechnol Biochem.* 2004; 68:2616-8.
- Madhujith T, Izydorzyk M, Shahidi F. Antioxidant properties of pearled barley fractions. *J Agric Food Chem.* 2006;54:3283-9.
- Madhujith T, Shahidi F. Antioxidative and antiproliferative properties of selected barley (*Hordeum vulgare* L.) cultivars and their potential for inhibition of low-density lipoprotein (LDL) cholesterol oxidation. *J Agric Food Chem.* 2007;55:5018-24.
- Papetti A, Daglia M, Aceti C, et al. Isolation of an in vitro and ex vivo antiradical melanoidin from roasted barley. *J Agric Food Chem.* 2006;54:1209-16.
- Zielinski H, Kozłowska H. Antioxidant activity and total phenolics in selected cereal grains and their different morphological fractions. *J Agric Food Chem.* 2000;48: 2008-16.