



Lámina de orégano  
(O.W. Thomé)



Planta  
de orégano  
(Ch. Bauer)



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

## Orégano

*Origanum vulgare L.*

Familia: **lamiáceas**

ESP Orégano  
CAT Orenga  
EUSK Aitz bedarr  
GAL Orégãos, orégano  
ENG Oregano, wild marjoram  
FR Origan

Amazigh: ⵝⵔⵏⴰⵏ (Señtar)

Árabe: الصعتر (Assaâtar)

### Descripción

Planta herbácea perenne de aspecto leñoso que crece hasta 90 cm de altura. Los tallos, que a menudo adquieren una tonalidad rojiza, se ramifican en la parte superior y tienden a deshojarse en las partes más inferiores. Las hojas surgen opuestas, ovales y anchas, miden 2-5 cm, tienen bordes enteros o ligeramente dentados, y vellosidad en el envés. Las inflorescencias son panículos tipo cima, con brácteas negras y flores labiadas de color púrpura. Éstas están protegidas por diminutas hojillas de color rojizo.

### Parte útil

Para su uso medicinal se recogen las sumidades al inicio de la floración y se secan a la sombra cortadas y en capas finas o colgadas en manojos.

### Preparaciones

- **Droga pulverizada:** 5 g cada 8 horas.
- **Infusión:** 5 g en 150 ml de agua cada 8 horas.
- **Extracto fluido:** 1:1 (g/ml), 2-3 ml cada 8 horas.
- **Extracto seco:** 5:1 (g/g), 0,3-1,0 g cada 24 horas.
- **Tintura:** 1:5 (g/ml), 2,5-5,0 ml cada 8 horas.

### Principios activos

- **Aceite esencial (0,15%-1%):** monoterpenos como carvacrol (40%-70%),  $\gamma$ -terpineno

## Orégano

(8%-10%), p-cimeno (5%-10%),  $\alpha$ -pineno, timol, mircenolol, linalol, terpinen-4-ol; sesquiterpenos como  $\beta$ -cariofileno,  $\delta$ -germacreno.

- **Flavonoides:** naringina.
- **Ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico:** ácido rosmarínico (5%).
- Las raíces contienen estaquiosa y los tallos sustancias tánicas.

### Propiedades y usos comunes

- **Aparato respiratorio:** como expectorante. El orégano actúa directamente sobre el epitelio bronquial, ejerciendo un efecto irritante y aumentando la producción de secreciones bronquioalveolares. Tradicionalmente se ha empleado en el tratamiento de la bronquitis, la tos no productiva y el resfriado común. También se utiliza en afecciones respiratorias que cursan con tos seca, como la laringitis (irritación de garganta) o la tos ferina.
- **Antiespasmódico:** el orégano produce una relajación del músculo liso, probablemente debido a su contenido en timol y carvacrol, de acción sedante, antiespasmódica y carminativa. En un estudio con cobayas, el extracto antagonizó la respuesta contráctil inducida por la acetilcolina sobre el íleon.
- **Digestivo:** el orégano aumenta la producción de jugos gastrointestinales, favorece la digestión y es un buen antiespasmódico. Por ello se usa en caso de dispepsias, flatulencia, espasmos o cólicos de los órganos digestivos.
- **Relajante muscular:** dolores musculares, torticolis y lumbago, aplicado externamente tanto en cataplasmas como en fricciones sobre la piel.
- **Antioxidante:** probablemente debido a la presencia de polifenoles (encontrados 26 compuestos distintos), ácido rosmarínico y flavonoides. Se ha comprobado *in vitro* que el extracto de esta planta puede inhibir la oxidación de las proteínas de baja densidad (LDL) y también prevenir el daño en el DNA causado por los radicales de peróxido de hidrógeno.

no. De todos modos, en un estudio clínico se observó que tras la administración de zumos enriquecidos con extracto de orégano no había cambios significativos en la peroxidación lipídica ni en el perfil lipídico sanguíneo.

- **Antimicrobiano:** frente a *Listeria monocytogenes* y antifúngico frente a *Candida albicans*, debido a la presencia de carvacrol y timol. Se ha comprobado su efecto antibiótico sobre *Pseudomonas aeruginosa* y *Escherichia coli*. También tiene eficacia frente a *Trypanosoma cruzi*.
- **Antiinflamatorio:** el extracto alcohólico es capaz de inhibir la lipoxigenasa.
- **Antidiabético:** se ha probado su efecto en la inhibición de la enzima aldosa reductasa, y también se ha comprobado que puede reducir la glucosa en sangre en ratas diabéticas tras ser administrado diariamente durante 15 días.
- **Antiséptico bucal.**
- **Síndrome premenstrual.**
- **Oliguria, retención urinaria, edemas.**

### Efectos adversos y contraindicaciones

No se recomienda el uso del aceite esencial de orégano durante un periodo prolongado de tiempo ni a dosis mayores que las recomendadas, debido a su posible neurotoxicidad. Muy raramente puede producir irritación, hiperexcitabilidad nerviosa, nerviosismo, insomnio e incluso convulsiones.

El orégano debe usarse con precaución en los pacientes epilépticos debido a su posible efecto neurotóxico.

### Advertencias y precauciones

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 orégano no debe usarse durante el embarazo a dosis mayores que las usadas en la alimentación, dado que se ha descrito que incrementa

## Orégano

la muerte celular en los embriones de hembras de ratón que han ingerido aceite esencial en la dieta.

El orégano no debe usarse durante la lactancia a dosis mayores que las usadas en la alimentación, debido a la ausencia de datos que avalen su seguridad. Se ignora si los componentes del orégano son excretados en cantidades significativas con la leche materna, y si ello puede afectar al niño. Se recomienda suspender la lactancia materna o evitar la administración del orégano.

Se aconseja tomar el orégano media hora antes de las comidas.

### Interacciones

No se han descrito.

### Bibliografía

- Aherne SA, Kerry JP, O'Brien NM, et al. Effects of plant extracts on antioxidant status and oxidant-induced stress in Caco-2 cells. *British Journal of Nutrition*. 2007;97:321-8.
- Bozin B, Mimica-Dukic N, Simin N, et al. Characterization of the volatile composition of essential oils of some Lamiaceae spices and the antimicrobial and antioxidant activities of the entire oils. *J Agric Food Chem*. 2006;54:1822-8.
- Domaracky M, Rehal P, Juhas S, et al. Effects of selected plant essential oils on the growth and development of mouse preimplantation embryos in vivo. *Physiol Res*. 2007;56:97-104.
- Faleiro L, Gracü M, Gomes S, et al. Antibacterial and antioxidant activities of essential oils isolated from *Thymbra capitata* L. (Cav.) and *Origanum vulgare* L. *J Agric Food Chem*. 2005;53:8162-8.
- Giani F, Das Graças Cardoso S, Das Graças Cardoso M, et al. Effect of oregano (*Origanum vulgare* L.) and thyme (*Thymus vulgaris* L.) essential oils on *Trypanosoma cruzi* (Protozoa: Kinetoplastida) growth and ultrastructure. *J Soares Parasitol Res*. 2007;100:783-90.
- Giordani R, Regli P, Kaloustian J, et al. Antifungal effect of various essential oils against *Candida albicans*. Potentiation of antifungal action of amphotericin B by essential oil from *Thymus vulgaris*. *Phytother Res*. 2004;18:990-5.
- Koukoulitsa C, Zika CH, Hadjipavlou-Litina D, et al. Inhibitory effect of polar oregano extracts on aldose reductase and soybean lipoxygenase in vitro. *Phytother Res*. 2006;20:605-6.
- Lemhadri A, Zeggwagh NA, Maghrani M, et al. Anti-hyperglycaemic activity of the aqueous extract of *Origanum vulgare* growing wild in Tafilalet region. *Journal of Ethnopharmacology*. 2004;92:251-6.
- Nakatani N. Phenolic antioxidants from herbs and spices. *BioFactors*. 2000;13:141-6.
- Nurmi A, Mursu J, Nurmi T, et al. Consumption of juice fortified with oregano extract markedly increases excretion of phenolic acids but lacks short and long-term effects on lipid peroxidation in healthy nonsmoking men. *J Agric Food Chem*. 2006;54:5790-6.
- Vega-Montalvo R, Carrillo-Domínguez C. Efecto sobre la motilidad intestinal y toxicidad aguda oral del extracto fluido de *Ocimum gratissimum* L. (orégano cimarrón). *Rev Cubana Plant Med*. 1997;2:14-8.