



Lámina de poleo  
(W. Woodville)



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

### Descripción

Planta vivaz que presenta raíces adventicias de trecho en trecho. Posee un tallo rastrero, cuadrangular, de 5-30 cm de longitud. Las hojas, de color verde grisáceo, son ovales o redondeadas, de 2 cm de longitud. Son opuestas, con peciolo cortos, más o menos velludas por ambos lados, y enteras o discretamente dentadas. Las flores, de color rosado, púrpura o azul liliáceo, aparecen en julio y agosto agrupadas en verticilos laxos de 10-12 unidades que se inician a mitad del tallo hasta su extremidad. El cáliz es velludo. Las semillas son muy pequeñas, ovales y de color pardo.

### Parte útil

Las hojas y las inflorescencias.

### Preparaciones

- **Infusión:** 30 g por litro de agua.
- **Extracto fluido:** 1-6 g.
- **Aceite esencial:** 5-20 gotas.

## Poleo

*Mentha pulegium L.*

**Familia:** lamiáceas

- ESP Poleo, poleo menta, menta poleo  
 CAT Poniol, polioli, puriol, herba cuquera  
 EUSK Txortalo  
 GAL Poejo, poenxo  
 ENG Pennyroyal, run by the ground, pudding grass  
 FR Menthe pouillot

**Amazigh:** ⵏⵉⵎⵉⵏⵉ (Flio)

**Árabe:** فلييا (Fulaya)

### Principios activos

- **Aceite esencial (0,5%-3%):** contiene mentol y una cetona terpénica, la pulegona (70%-80%). En menor cantidad contiene mentona, isomentona, piperitona, 3-octanol y *trans*-isopulegona.

### Propiedades y usos comunes

- **Sistema digestivo:** por su efecto carminativo y antiespasmódico, se recomienda en procesos dolorosos y espásticos de la digestión, como dolores cólicos y flatulencias.
- **Antimicrobiano:** se ha demostrado que su aceite posee un moderado efecto antifúngico frente a *Botrytis cinerea*.
- **Anticanceroso:** demostrado en estudios *in vitro*.
- **Antioxidante:** protege del daño al material genético producido por las situaciones de estrés oxidativo celular, detoxificando el peróxido de hidrógeno.
- **Estimulante:** se emplea en casos de debilidad.
- **Diaforético:** estimula la sudoración.
- En zonas tropicales se usa como refrigerante, antiséptico, repelente de insectos y como tratamiento de las erupciones cutáneas.
- Se emplea en el resfriado común y la neumonía.

## Poleo

- Por sus efectos emenagogos, se usa para los retrasos en la menstruación.
- Se emplea en la gota.

### Usos comunes en medicina popular norteafricana

Tratamiento de los problemas respiratorios.

### Efectos adversos y contraindicaciones

La ingestión de aceite esencial de poleo se considera irritante, y se han documentado casos de problemas de hepatotoxicidad y nefrotoxicidad posteriores, por lo que el poleo está contraindicado en aquellas personas que sufran algún tipo de patología hepática o renal.

Dado que se han descrito dos casos de toxicidad en niños, con afectación hepática y neurológica grave, no se recomienda su empleo en población infantil.

Por vía oral, en dosis altas, el aceite esencial de poleo puede causar dolor abdominal, náuseas, vómitos, sensación de escozor en la garganta, fiebre, letargia, confusión, delirio, ataques de apoplejía, alucinaciones auditivas y visuales, incremento del pulso y de la presión sanguínea, congestión bilateral pulmonar, acidosis, coagulación intravascular diseminada, aborto, fallo hepático y renal, "shock" y muerte.

El mecanismo por el cual el aceite esencial de poleo es hepatotóxico no se conoce bien, aunque se ha sugerido que tiene una acción directa por la pulegona, componente principal del aceite esencial, que también podría ser tóxica mediante la metabolización a mentofurano, que se combina con las proteínas celulares.

Debido a sus efectos abortivos, el aceite esencial de poleo está contraindicado durante el embarazo, probablemente por sus efectos irritantes

sobre el tracto genitourinario. Las dosis tomadas con propósitos abortivos también pueden causar nefrotoxicidad y hepatotoxicidad. Tampoco se considera seguro durante la lactancia.

Por lo que se refiere a la infusión de la planta, no se han reportado efectos adversos, presumiblemente debido al bajo contenido de aceite esencial que puede tener.

El poleo menta no se usa comúnmente como condimento en las comidas. Está calificado por el Consejo Europeo como una sustancia de la cual no se tiene información suficiente para conocer su toxicidad.

Se sabe que la ingestión de fenoles puede afectar la absorción de hierro. Por ello, está contraindicada la administración oral de esta droga en aquellas personas con problemas de anemia.

### Interacciones

No se han descrito.

### Bibliografía

- Badisa RB, Tzakou O, Couladis M, et al. Cytotoxic activities of some Greek labiatae herbs. *Phytother Res.* 2003;17:472-6.
- Bouchra Ch, Achouri M, Hassani I, et al. Chemical composition and antifungal activity of essential oils of seven Moroccan labiatae against *Botrytis cinerea* Pers. Fr. *Journal of Ethnopharmacology.* 2003;89:165-9.
- Castillo E, Martínez I. *Manual de fitoterapia.* Barcelona: Elsevier Doyma; 2007. p. 224.
- Ciganda C, Laborde A. Herbal infusions used for induced abortion. *J Toxicol Clin Toxicol.* 2003;41:235-9.
- Hurrell RF, Reddy M, Cook JD. Inhibition of non-haem iron absorption in man by polyphenolic-containing beverages. *British Journal of Nutrition.* 1999;81:289-95.
- Romero-Jiménez M, Campos-Sánchez J, Analla M. Genotoxicity and anti-genotoxicity of some traditional medicinal herbs. *Mutation Research.* 2005;585:147-55.
- Soares PMG, Assreuy AMS, Souza EP, et al. Inhibitory effects of the essential oil of *Mentha Pulegium* on the isolated rat myometrium. *Planta Med.* 2005;71:214-8.