Saúco
Sambucus nigra

Beneficios de Saúco

El saúco pertenece a un grupo de plantas de la familia Adoxaceae. A menudo se presta poca atención a sus propiedades medicinales ya que es más conocido por sus propiedades para dar sabor y en la elaboración de bebidas y alimentos.

Diferentes Tipos de Saúco

El género Sambucus al que pertenece el saúco consta de más de 2 docenas de especies en el mundo. A menudo la identificación de la especie y los nombres comunes se determinan en base a la zona geográfica donde se encuentran. Algunas especies son:

- *Sambucus nigra* – Saúco negro (Saúco europeo
- *Sambucus mexicana* – Saúco mexicano
- *Sambucus racemosa* – Saúco rojo europeo
- *Sambucus australasica* – Saúco Amarillo
- *Sambucus adnata* – Saúco asiático enano

En la zoofarmacognosis empleamos *Sambucus nigra*, la variedad europea .

Las diferentes especies de saúco tienen bayas cuyo color varía desde negro o negro-azulado o rojo e incluso amarillo o blanco. La flor es blanca o color crema claro. Aunque se encuentra el saúco en todo el mundo es más común en el hemisferio norte y en América del norte se han identificado al menos 10 especies.

Propiedades Principales

- Antiséptico
- Antiinflamatorio
- Antibacteriano
- antiviral

Beneficios para la salud

El saúco se usa en la medicina tradicional en todas partes del mundo debido a sus propiedades antisépticas y antiinflamatorias. Los usos más frecuentes son para los resfriados y gripes, sinusitis, y otros trastornos respiratorios. Como suplemento el saúco tiene propiedades diuréticas y laxantes. Además, tiene propiedades antibacterianas u antivirales y puede ser de ayuda para aliviar algunas alergias y fomentar el sistema inmune. Aplicado por vía tópica el saúco puede ayudar a reducir la inflamación y aliviar el dolor en las articulaciones y puede detener el sangrado. Las propiedades antisépticas del saúco lo recomiendan como enjuague bucal. Puede reducir los niveles de azúcar en sangre mediante un mecanismo muy similar al de la insulina.

El saúco contra SARM

Las investigaciones realizadas en Irlanda demuestran que el extracto de saúco era eficaz eliminando muchos patógenos que se encuentran a menudo en los hospitales, entre ellos Staphylococcus aureus resistente a la meticilina (SARM). Este estudio arrojó pruebas científicas de las propiedades antibacterianas del saúco contra la mayoría de las bacterias gramnegativas y grampositivas. Estos resultados confirman los usos tradicionales de la planta. Estudios posteriores de los componentes del saúco demostraron las potencialidades antivirales y antiinflamatorias.

Ingredientes Activos del Saúco

Ingrediente	Acción
Bioflavonoids, mayoritariamente flavones y flavonoles	Antioxidante Anti-cáncer Antiinflamatorio antibacteriano
Flavonolse: quercetina, isoquercetrina, antocuaninas	También propiedades antivirales
Ácidos Clorogénicos p.ej. e.g. ácido cinámico acid	Alergias, regula niveles de azúcar en sangre, efecto laxante
Triterpenoides esobre todo β-amirina, eroitrodiol, ácido oleanolico	Analgésico, antiinflamatorio anti-cáncer.