

# Urtica dioica



Estruga maior



La **ortiga maior** (*Urtica dioica* L.), vulgarmente conocida como **ortiga maior** y **ortiga verde**, es la más común. Esta planta del género *Urtica* de la familia de las Urticaceae alcanza entre 50 y 150 cm. La característica más conocida de esta planta es la presencia de pelos urticantes cuyo líquido ácido (ácido fórmico) produce una irritación con picor intenso en la piel cuando se la toca o roza. Tiene el tallo de sección cuadrada, hojas ovales, con el borde aserrado, sus flores son pequeñas, unisexuales, inconspicuas y agrupadas en glomérulos.



FOTO : COMMONS. WIKIPEDIA.COM

## Ortiga Mayor



*Urtica dioica* subsp. *dioica*

### Taxonomía

|           |                               |
|-----------|-------------------------------|
| Reino:    | <u>Plantae</u>                |
| División: | <u>Magnoliophyta</u>          |
| Clase:    | <u>Magnoliopsida</u>          |
| Orden:    | <u>Rosales</u>                |
| Familia:  | <u>Urticaceae</u>             |
| Género:   | <u>Urtica</u>                 |
| Especie:  | <u>U. dioica</u><br><u>L.</u> |



FOTO : COMMONS. WIKIPEDIA.COM



# Taxonomía

La taxonomía de la *ortiga mayor* en el género *Urtica* ha sido confusa, y las fuentes antiguas eran dadas a usar una gran variedad de nombres sistemáticos para estas plantas. Anteriormente, eran reconocidas más especies de las que son actualmente aceptadas. Sin embargo hay al fin cinco claras subespecies, algunas clasificadas anteriormente como especies:

- *Urtica dioica subsp. dioica* (ortiga mayor europea). Europa, Asia, África del Norte
- *Urtica dioica subsp. afghanica*. Sudoeste y Asia central.
- *Urtica dioica subsp. gansuensis* C.J.Chen Este de Asia (China)
- *Urtica dioica subsp. gracilis* (Aiton) Selander (ortiga mayor americana). Norteamérica
- *Urtica dioica subsp. holosericea* (Nutt.) Thorne (ortiga pilosa). Norteamérica.



Un ejemplar joven de la ortiga mayor europea.

## Descripción botánica

La ortiga es una planta arbustiva perenne, dioica, de aspecto tosco y que puede alcanzar hasta 1,5 m de altura.

Es característico de esta planta el poseer unos pelos urticantes que tienen la forma de pequeñísimas ampollas llenas de un líquido irritante que al contacto con la piel producen una lesión y vierten su contenido (ácido fórmico, resina, histamina y una sustancia proteínica desconocida) sobre ella, provocando ronchas, escozor y prurito. Este picor se debe a la acción del ácido fórmico, compuesto del que contiene una gran cantidad. Estos pelos son muy duros y frágiles en la punta, por lo que es suficiente el roce para provocar su rotura.

La raíz, es muy rica en taninos, que le confieren una acción astringente.

Posee un tallo rojizo o amarillento, erguido, cuadrangular, ramificado y ahuecado en los entrenudos. Está dotado en todos los nudos de parejas de hojas, y está recubierto de pelos urticantes.

Las hojas son de figura ovalada, rugosas, aserradas, puntiagudas, y de hasta 15 cm. Son color verde oscuro. Se encuentran opuestas y también están provistas, al igual que el tallo, de los pelos que la caracterizan.

Florece del mes de julio en adelante. Las flores son verde amarillentas con estambres amarillos, reunidas en panículas pendulares, asilares y terminales. Normalmente son unisexuales, pequeñas y dispuestas en racimos colgantes de hasta 10 cm; y las femeninas se encuentran en largos amentos colgantes y las masculinas en inflorescencias más cortas.

Sus frutos son aquenios (cápsulas) y secos.

## Historia

La *ortiga* es una especie cuyas hojas eran ya citadas en los tratados medievales como remedio en los estados asociados a un déficit en la diuresis. Sin embargo, desde hace veinte años sus partes subterráneas (raíces y rizomas) son objeto de interés en el tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata (HBP), tal y como han puesto de manifiesto los numerosos trabajos de investigación realizados sobre ellas. Dichas investigaciones han permitido acceder al conocimiento de sus más importantes principios activos y a su actuación sobre algunos de los factores implicados en la aparición de la HBP. Por otra parte, los más recientes ensayos clínicos realizados con extractos normalizados de ortiga indican un efecto positivo sobre los síntomas



Detalle del tallo y pelos urticantes de la ortiga mayor europea.



urinarios asociados a la HBP. A ello se añade la gran tolerancia hacia los preparados elaborados con las partes subterráneas, ya que en ensayos a seis meses sólo un 0,7 por ciento de los pacientes mostró efectos secundarios, de escasa gravedad en todos los casos.

## Principios activos

- Hojas, planta fresca:
  - Clorofila a y b
  - Carotenoides (beta-caroteno).
  - Flavonoides
  - Sales minerales (hierro, calcio, sílice, azufre, potasio, manganeso).
  - Ácidos orgánicos (caféico, clorogénico, gálico, fórmico, acético)
  - Provitamina A
  - Mucílagos
  - Escopoletósido
  - Sitosterol
- En los tricomas (pelos urticantes):
  - Acetilcolina
  - Histamina
  - Serotonina
- Raíces:
  - Taninos
  - Fitosteroles
  - Ceramidas
  - Fenilpropanos
  - Lignans
  - Polifenoles
  - Monoterpendioles
  - Aglutinina
  - Polisacáridos
  - Escopoletósido
- Semillas:
  - Mucílagos
  - Proteínas
  - Aceite: ácido linoléico
  - Tocoferoles



Detalle de los amentos florales de la *Urtica dioica*.



FOTO : VISIOFLORA

## Composición

Composición química: contiene flavonoides (de acción antioxidante y antiinflamatoria), sales minerales, ácidos orgánicos, pro vitamina A y C, mucílago, ácido fórmico, clorofila, taninos, resina, silicio, acetilcolina, potasio, glucoquininas y una gran cantidad de clorofila (de ahí su color verde oscuro e intenso), histamina y serotonina.

La planta también posee una sustancia llamada secretina, que es uno de los mejores estimulantes de las secreciones estomacales, del páncreas y de la bilis, así como de los movimientos peristálticos del intestino.

También contiene clorofila y ácidos orgánicos, a los que se debe su marcado efecto diurético y uricosúrico. Propiedades de la ortiga comprobadas científicamente: los extractos son ligeramente hipoglucemiantes. Tiene propiedades bactericidas y efectos favorables en los tratamientos de las afecciones de la piel (Príhoda, 1990; Wren, 1994).

Uso medicinal aprobado por la Comisión Revisora de Productos Farmacéuticos: rubefaciente



Ilustración de la *Urtica dioica*.

recolectarse a lo largo de todo el año. Con fines alimenticios, se recolecta en cualquier periodo. Por su poder urticante se debe recolectar con guantes y se cortan sólo los tallos jóvenes y sanos. Las raíces se recolectan en primavera (marzo) y en otoño (noviembre). Antes de la aparición de las flores, la planta es más tierna. Las hojas viejas no se deben usar debido a que son muy irritantes y tóxicas para el riñón.

## Conservación

Se seca a la sombra y bien extendida. Una vez seca se guardan sólo las hojas. Se ponen a secar a la sombra, en lugar bien ventilado. Una vez secas deja de ser urticante, y se pueden triturar para su conservación. De esta forma se continua disfrutando de sus beneficios en invierno, momento en el que es imposible encontrarlas frescas.

## Partes utilizadas

- Se utiliza la raíz y la planta entera. También se usa la planta fresca.
- Principalmente las hojas (*Urticae folium/herba*), aunque también se pueden utilizar las raíces (*Urticae radix*)
- Las raíces, además de las de la *Urtica dioica* L., son también beneficiosas las de la ortiga menor (*Urtica urens* L.), o especies híbridas de ambas, obtenidas durante el periodo de floración.
- Popularmente también se emplean los frutos (*Urticae fructus*)

## Propiedades

A pesar de la mala fama que tiene esta planta, sus virtudes son muchas y muy beneficiosas para la salud.

### Propiedades nutritivas

Nutricionalmente es de gran importancia por su riqueza en sales minerales y vitaminas. Las ortigas contienen vitamina A y C, hierro, ácido salicílico y proteínas.

## Localización

La ortiga mayor es cosmopolita, crece en regiones altas, y va desde el Japón hasta los Andes. En la península Ibérica es muy abundante, en la cordillera cantábrica, aunque se puede encontrar por todo el país.

La podemos buscar en cualquier lugar donde habite el humano o el ganado, (se dice que va detrás de él). Se cría en suelos ricos en nitrógeno y húmedos, en corrales, en huertos, a lo largo de caminos, de muros de piedra, en el campo o en la montaña, etc.

## Recolección

Se recoge la planta entera, dependiendo del uso que se le vaya a destinar. Puede utilizarse seca o recién recogida. En fitoterapia, los naturistas aconsejan recolectar las unidades floridas (*herba urticae*), o simplemente las hojas (*folium urticae*) de los tallos jóvenes. Para llevar la recolección a buen fin, se procede antes de la floración, y el secado debe de realizarse lo más rápidamente posible.

Con fines medicinales se recolectará en los meses de mayo, junio, julio y agosto aunque puede



Ejemplares adultos de *Urtica dioica*.

## Propiedades medicinales

Aparte de nutritiva, tiene gran cantidad de propiedades medicinales:

- Analgésica
- Antialérgica
- Antianémica
- Antigotosa
- Antihistamínica
- Antiinflamatoria
- Antirreumática
- Astringente
- Colagoga
- Depurativa
- Diurética
- Galactogena
- Hemostática
- Hipoglucemiante
- Rem
- Uricosúrico



FOTO : VISIOFLORA

## Propiedades textiles

Su fibra es utilizada de manera similar al lino.

## Contraindicaciones

- Evitar en caso de edemas originados por insuficiencia renal o cardíaca.
- No usar como tintura alcohólica en niños menores de dos años y en personas en proceso de desintoxicación alcohólica.
- Como remedio diurético debe ser evitado por personas con problemas de hipertensión arterial, cardiopatías o insuficiencia renal, salvo por descripción y bajo control médico.
- La ingesta de 20 o 30 semillas produce un efecto purgante drástico.

## Uso gastronómico

Las hojas de esta planta son uno de los ingredientes del preboggion, mezcla de hierbas típica de la cocina de Liguria. También en España se ha empleado tradicionalmente para la elaboración de tortillas, tras escaldar las hojas para eliminar el efecto urticante, así como en otros platos.

## Efectos secundarios

- Las hojas frescas tienen una acción fuertemente irritante sobre la piel (urticante), con producción de una pápula y sensación de quemadura.
- La raíz, ocasionalmente puede producir molestias gástricas y reacciones alérgicas cutáneas.
- La cocción de las raíces puede irritar la mucosa gástrica.

Los preparados de *Urtica dioica* están exentos de toxicidad tanto aguda como crónica.

## Citología

Números cromosómicos de *Urtica dioica* (Fam. Urticaceae) y taxones infraespecíficos:  $2n=52$ .



## Sinonimia

- *Urtica dioica* var. *hispida* (DC.) Gren. in Gren. & Godr., Fl. France 3: 108 (1855)
- *Urtica hispida* DC. in Lam. & DC., Fl. Franç. ed. 3 5: 355 (1815)
- *Urtica javalambrensis* Pau.

## Nombre común

- Castellano: achum, achume, achune, chordiga, ordiga, ortiga mayor



FOTO : COMMONS. WIKIPEDIA.COM



FOTO : VISIOFLORA



FOTO : VISIOFLORA



FOTO : VISIOFLORA