

Descubre que es la quercetina beneficios y contraindicaciones

La quercetina es un flavonoide natural con una serie de propiedades beneficiosas. **Se encuentra en muchas plantas, frutas y verduras, así como también en algunos productos comerciales y es parte de los suplementos dietéticos.**

¿Y por qué es una sustancia tan necesaria para el cuerpo humano, qué funciones realiza? **Aquí te presento todo sobre la quercetina beneficios y contraindicaciones.**



Puede tener algunos beneficios para tu salud y ayudarte a prevenir una serie de enfermedades. **La quercetina la puedes obtener a través de una dieta equilibrada o tomando suplementos.**

Quercetina: ¿Qué es?

La quercetina es un [flavonol](#) que es una subcategoría de flavonoides. Los flavonoides son una sustancia química específica en las plantas llamadas fitonutrientes y tienen una amplia gama de propiedades beneficiosas para la salud. **El cuerpo humano no puede producir quercetina por sí mismo, pero muchas frutas, verduras y bebidas la contienen.**

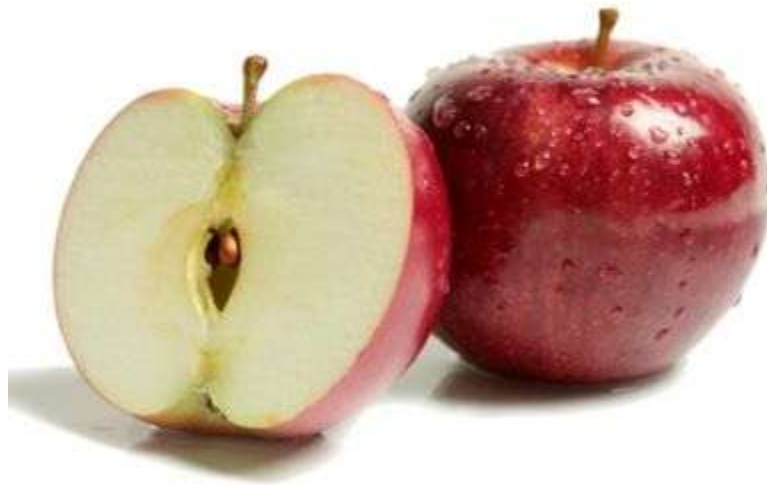
Los alimentos y bebidas que contienen quercetina incluyen: uvas, cerezas, manzanas, frutas cítricas, la cáscara de la cebolla, el trigo sarraceno, el brócoli, el repollo, los tomates, el vino tinto, el té negro.

La quercetina también está presente en el ginkgo biloba. También puedes tomar quercetina como aditivo. **La quercetina es uno de los flavonoides más comunes y mejor estudiados.**

Quercetina beneficios y contraindicaciones

La relación quercetina beneficios y contraindicaciones es algo que debe ser considerado a la hora de usar esta sustancia.

La quercetina no es una sustancia indispensable, pero aun así los científicos han descubierto que este componente tiene muchas propiedades útiles. **Y, por lo tanto, a menudo es parte de los suplementos dietéticos y se usa activamente en la medicina alternativa, así como también en los medicamentos tradicionales.**



¿Qué beneficios tiene la quercetina?

Los beneficios de la quercetina para tu cuerpo se basan en las siguientes propiedades:

1. La quercetina es un poderoso antioxidante natural que neutraliza la actividad destructiva y peligrosa de los radicales libres. **Este efecto te permite detener la oxidación de los tejidos, ralentizar tu envejecimiento y prevenir la mutación y el daño a las células.**
2. La sustancia protege los vasos sanguíneos del daño y los esguinces, aumenta tu tono y garantiza la prevención del aterosclerosis. Además, el nivel de colesterol "malo" se normaliza.
3. La inflamación es la respuesta natural del cuerpo al estrés y al trauma y, por lo general, ayuda al cuerpo a recuperarse. Sin embargo, la inflamación crónica puede ser dañina para tu cuerpo y puede contribuir a ciertas enfermedades. **La quercetina tiene un pronunciado efecto antiinflamatorio y ayuda a detener la inflamación y acelerar la reparación del tejido.**

4. La sustancia ayuda a normalizar el funcionamiento del sistema cardiovascular:

estabiliza la presión arterial, previene el aumento de la coagulación sanguínea y los coágulos sanguíneos, y también protege tu músculo cardíaco.

5. La quercetina tiene propiedades antihistamínicas y reduce la gravedad de las reacciones alérgicas. Estas propiedades antialérgicas indican que la quercetina puede ayudar a tratar la bronquitis y el asma.

6. Este componente tiene un poderoso efecto regenerativo y acelera la curación y restauración de tejidos en diversas enfermedades y lesiones inflamatorias.

Además...

7. La quercetina aumenta la actividad de las células del sistema inmunitario, lo que fortalece la barrera protectora natural, aumenta la resistencia de tu cuerpo a los ataques de bacterias, hongos y virus, y también reduce la incidencia de infecciones virales y respiratorias agudas, influenza y otras infecciones.



8. Dicha sustancia puede usarse para la prevención del cáncer. **La quercetina puede contener propiedades anticancerígenas que pueden ayudar a prevenir la propagación de las células cancerosas y el crecimiento tumoral.**

9. Prevención de enfermedades neurológicas. La quercetina puede ayudar a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson, dado que puede proteger contra el estrés oxidativo ocasionado por el desequilibrio de radicales libres en el cuerpo.

¿Qué contraindicaciones tiene la quercetina?

El uso excesivo de quercetina puede ser dañino, por lo tanto, se recomienda establecer la mejor relación quercetina beneficios y contraindicaciones. **En caso de sobredosis, pueden**

ocurrir manifestaciones de alergia. Son posibles reacciones indeseables con hipersensibilidad individual a la sustancia. **Los efectos secundarios también suelen aparecer en forma de signos locales, como la urticaria.**

Si notas un deterioro en tu bienestar o presentas síntomas desagradables, entonces es mejor que dejes de tomar suplementos de quercetina.

La administración simultánea con ácido ascórbico aumenta el efecto de las drogas. **Y el uso junto con medicamentos antiinflamatorios aumenta su efectividad.**

Efectos secundarios y riesgos.

Los antioxidantes naturales que se encuentran en las frutas y verduras pueden ser beneficiosos si se consumen como parte de una dieta equilibrada y nutritiva. **Algunas personas han reportado efectos secundarios cuando toman altas dosis de quercetina, como 1000 mg por día durante mucho tiempo.**

A pesar del alto grado de seguridad de la quercetina, todavía tiene varios efectos secundarios. **Los más comunes son: dolor de cabeza, indigestión, náuseas y hormigueo.**

Compatibilidad de drogas

Existe una interacción negativa con ciertos medicamentos, incluidos los anticoagulantes, los corticosteroides y la ciclosporina. **Por lo tanto, antes de tomar quercetina con fines medicinales, lo más recomendable es que asistas a una consulta médica.**



Atención

Las mujeres embarazadas y en período de lactancia, así como los pacientes con enfermedad renal no pueden tomar este flavonoide como suplemento dietético.

¿En qué casos está indicado el suplemento dietético con quercetina?

En las instrucciones de uso adjuntas a los suplementos dietéticos basados en quercetina, se señalan las siguientes indicaciones de uso:

1. Enfermedades inflamatorias de la cavidad oral, por ejemplo, estomatitis, gingivitis, enfermedad periodontal;
2. Enfermedades purulentas de la piel o tejidos blandos;
3. Lesiones erosivas o ulcerativas de las membranas mucosas;
4. Exposición a radiación;
5. Condiciones de trabajo o de vida adversa o perjudicial;
6. Osteocondrosis;
7. Menopausia;
8. Úlcera duodenal o estomacal;
9. Enfermedades del sistema cardiovascular: insuficiencia cardíaca, isquemia.

¿Dónde puedes conseguir la quercetina?

La quercetina se encuentra en los siguientes productos: trigo sarraceno, cebolla y ajo (especialmente cáscaras), uvas y vino, manzanas, repollo, pimientos, cítricos, té, vegetales de hoja, nueces, un poco de miel, aceite de oliva, tomates, cacao, legumbres, espárragos, así como algunas bayas: arándanos, cerezas, frambuesas. Además, la sustancia se encuentra en ciertas plantas: saúco, salvia, ginkgo biloba.

Recetas naturales para obtener Quercetina

Existen fuentes naturales que te pueden ayudar a obtener quercetina. Considera algunas recetas:

1. El trigo sarraceno verde germinado te ayudará a obtener quercetina. **Mide un vaso lleno con este producto, viértelo en una jarra y agrégale tres vasos de agua tibia, déjalo por dos horas.**

Luego coloca las semillas en una tela humedecida y déjala por dos o tres días. Cuando la longitud de los brotes alcance 1-1.5 centímetros, el producto está listo para usar. Puedes comer antes de cada comida una cucharada.



2. Prepárate una decocción de cáscaras de cebolla. Para hacer esto, llena un vaso con cáscaras de cebolla y agrégalo en una olla con dos vasos de agua, hierva durante diez minutos, cuela y toma dos o tres cucharadas después de una comida. **También la puedes agregar al té verde.**

3. Cuando cocinas la sopa, puedes ponerle una cebolla entera con cáscara y luego retirarla. **Esta técnica también la puedes utilizar en la preparación de otros platos calientes.**

4. Bebe más bebidas de bayas, también contienen quercetina, especialmente las preparadas a partir de arándanos rojos y frambuesas.

5. Come ensaladas de verduras con pimiento, tomate y brócoli sazonados con aceite de oliva. También puedes agregar aceite a otros platos o tomar una cucharada de ayuno diariamente.

Como has visto el uso de quercetina puede ser beneficioso para tu salud ya que te puede ayudar a prevenir una serie de enfermedades. **Puedes obtener quercetina con una dieta equilibrada o con la ingesta de suplementos.** Pero recuerda consultar a tu médico de confianza a fin de considerar la relación quercetina beneficios y contraindicaciones.