



Vitex agnus-castus y Desórdenes Femeninos

Vitex agnus-castus o sauzgatillo es un arbusto perteneciente a la familia de las Verbenáceas originario de la cuenca mediterránea y Asia oriental. Las bayas de esta planta se han utilizado desde la antigüedad para una gran variedad de desórdenes ginecológicos. Durante la edad media fue considerada la planta de la castidad ya que se creía que disminuía la libido y ayudaba a los monjes a reprimir el deseo sexual.

Durante los últimos 50 años, su uso en Europa se ha generalizado para tratar diversos desórdenes femeninos. Cabe destacar que la Comisión E de Alemania aprueba su uso para irregularidades del ciclo menstrual y Síndrome Premenstrual (SPM), y que su prescripción está ampliamente extendida entre médicos de familia y ginecólogos alemanes.

Compuestos activos

Las bayas de Vitex contienen un amplio espectro de compuestos activos: flavonoides (como casticina, penduletina e isovitexina), iridoides o glicósidos monoterpénicos (como aucubina y agnúsido), terpenoides (como rotundifurano) y aceites esenciales. El conjunto de compuestos activos presentes en el extracto de la baya han mostrado una mayor actividad terapéutica que ninguno de los extractos purificados con compuestos individuales.

Vitex y Desequilibrio Hormonal Femenino

El Vitex es capaz de aliviar los síntomas pre-menstruales (particularmente el dolor de pechos y la retención de líquidos) e irregularidades en el ciclo menstrual.

Aparte del SPM, otras afecciones relacionadas con desequilibrio hormonal y que se benefician del tratamiento con Vitex son: acné, ausencia de períodos, infertilidad y períodos dolorosos.

Generalmente, el Síndrome Premenstrual (SPM), y el resto de afecciones comentadas, se atribuyen a un desequilibrio hormonal **con dominancia de los estrógenos sobre la progesterona (hiperestrogenismo) originado por un exceso de prolactina latente (hiperprolactinemia).**

Conviene destacar que la predisposición genética, insuficiencias nutricionales, una función sub-óptima del hígado, el estrés e incluso alteraciones de la microflora intestinal pueden incrementar estos desequilibrios hormonales.

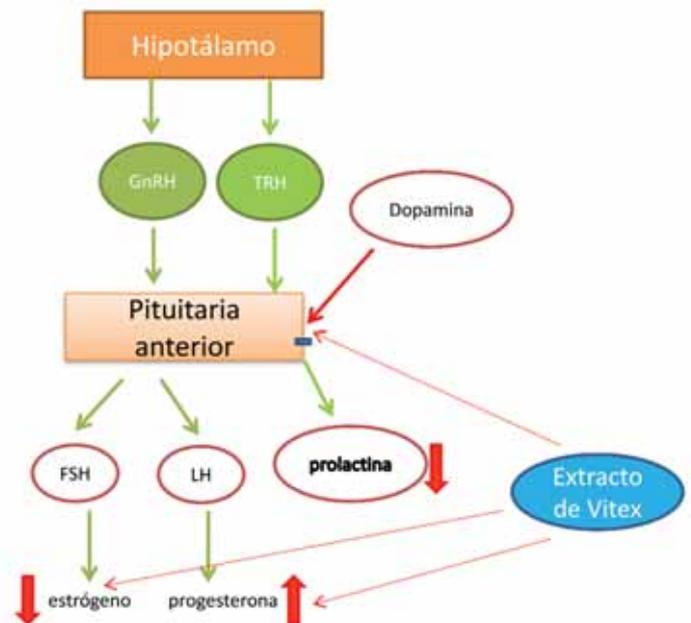
Modo de Acción

Más que una influencia directa sobre los órganos reproductivos, la acción del Vitex es a un nivel superior del control hormonal: la glándula pituitaria del cerebro. En este lugar, imita la acción del neurotransmisor **dopamina**, lo que ayuda a normalizar la

producción de gonadotrofinas (hormonas que estimulan los órganos sexuales) y que finalmente son las que controlan la liberación de hormonas sexuales.

El Vitex imita la acción de la dopamina y se une al receptor dopaminérgico D2, lo que **inhibe la secreción de prolactina por la pituitaria**, incrementa la producción de hormona luteinizante (LH) e inhibe la liberación de hormona estimulante del foliculo (FSH). Todo esto conlleva un incremento de la secreción de **progesterona** durante la fase lútea del ciclo, lo que ayuda a que las mujeres con bajos niveles de progesterona recuperen el equilibrio entre estrógenos y progesterona.

MECANISMO DE ACCIÓN DEL VITEX



Además, algunos componentes del Vitex pueden unirse a receptores opiáceos y estrogénicos β. Esto explica el incremento en la producción de endorfinas endógenas y su actividad fitoestrogénica respectivamente.

Síndrome Premenstrual (SPM)

El síndrome premenstrual (SPM) también conocido como trastornos perimenstruales describe un conjunto de síntomas, ya sean recurrentes o cíclicos, que padecen las mujeres en los días previos a la menstruación (durante la fase lútea del ciclo). Los síntomas así como la intensidad y duración de los mismos son muy variables en cada caso particular. Sin embargo, los más frecuentes suelen ser: tensión mamaria (aumento del volumen de las mamas), dolor en los pechos (mastodinia), distensión abdominal, artralgias, mialgias, cefaleas, edemas periféricos y alteraciones intestinales.



Estos síntomas con frecuencia se ven acompañados por síntomas psíquicos como: trastornos afectivos (tristeza, cólera, ansiedad, irritabilidad y labilidad emocional), alteraciones de la conducta (disminución de la eficiencia, aislamiento social) y cognitivos (disminución de la concentración, indecisión).

En estos casos suele haber una excesiva producción de prolactina, asociada con una insuficiencia del cuerpo lúteo lo que provoca una deficiencia relativa de progesterona. El Vitex es capaz de disminuir la secreción de prolactina, lo que da lugar a un aumento de la producción de progesterona durante la fase lútea del ciclo, virviendo así el problema. Sin embargo, no todas las mujeres con SPM tienen niveles anormalmente elevados de prolactina, por lo que en esos casos los beneficios del Vitex deben buscarse en su capacidad de unirse a receptores opiáceos.

Desórdenes Menstruales, Amenorrea e Infertilidad

El uso de Vitex ha demostrado ser efectivo en desórdenes asociados con una insuficiente función del cuerpo lúteo.

En casos de desórdenes menstruales, incluyendo la amenorrea secundaria (pérdida de menstruación en mujeres no menopáusicas), sangrados excesivos o frecuentes, oligomenorrea (menstruación infrecuente), dismenorrea (menstruación dolorosa), polimenorrea (ciclo acortado) el uso de Vitex durante varios meses ha demostrado ser efectivo, en muchos casos, a la hora de restablecer y reequilibrar los ciclos ovulatorios.

También ha demostrado ser muy efectivo a la hora de estimular la fertilidad en mujeres con insuficiencia de cuerpo lúteo y niveles excesivamente bajos de progesterona.

Acné

En casos de acné relacionado con SPM, se ha observado que el uso de Vitex mejora significativamente este problema.

Indicaciones Principales:

- .Síndrome Premenstrual
- .Desórdenes Menstruales:
 - Amenorrea, oligomenorrea, polimenorrea, dismenorrea, sangrados excesivos o frecuentes
- .Infertilidad Femenina
- .Acné

Dosis recomendadas:

La mejor forma de tomar Vitex es en ayunas por la mañana. Es preferible utilizar una preparación de extracto estandarizado de baya antes que planta seca, ya que así se garantiza la pureza y la actividad del suplemento. La dosis recomendada es de 100mg de extracto 10:1.

Hay que tener en cuenta que el Vitex no es una planta de acción rápida y no hay que esperar resultados inmediatos. Aunque frecuentemente las afectadas responden positivamente en dos

meses, algunas mujeres con SPM deben tomar el suplemento de forma continua de 3 a 6 meses.

Las mujeres infértiles con ausencia de menstruación (amenorrea) pueden necesitar tomar la planta de 12 a 18 meses hasta quedarse embarazadas.

Seguridad:

Los estudios en humanos y animales han demostrado que los extractos de Vitex son seguros y bien tolerados en las dosis mencionadas, sin efectos adversos significativos. Únicamente se han documentado leves molestias estomacales, dolor de cabeza, cansancio, sequedad bucal y ligeras reacciones cutáneas.

No se recomienda su uso durante el embarazo ni la lactancia, ni tomarlo conjuntamente con terapia hormonal. No se conocen interacciones con fármacos, pero se recomienda consultar a su médico si se toman conjuntamente agonistas o antagonistas de la dopamina.

Bibliografía:

.Beatrix Roemheld-Hamm (2005): Chasteberry. American Family Physician, v72, n5, september1.

.Hobbs C (1996) Vitex the Women's Herb. Botanica Press, Santa Cruz, CA.

.Mills S (1992) Woman Medicine: Vitex agnus castus. Amberwood Publishing Ltd, Christchurch, Dorset.

.Christie S and Walker A F (1997) Vitex agnus castus L.: (1) A review of its traditional and modern traditional use; (2) Current use from a survey of practitioners. The European Journal of Herbal Medicine 3 (3): 29-45.

.McIntyre A (1994) The Complete Women's Herbal. Gaia Books Ltd, London.

.Schellenberg R (2001) Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomised, placebo control study. British Medical Journal 322 (7279): 134-7.

.Javier Haya, Ester Risco, M^º José Rodríguez (2005) El sauzgatillo en los trastornos perimenstruales. Ginecología y Obstetricia Clínica; 6 (2): 103-109

.Amann W. Improvement of acne vulgaris following therapy with Agnus castus (Agnolyt). Ther Ggw 1967; 106: 124-6

.Mills S, Bone K. Chastre tree. Practice and Principles of Phytotherapy. Modern Herbal Medicine

Isaac Cobos González

Biólogo y Bioquímico

Departamento Técnico de Lamberts Española S.L.