



descripción

Ribes nigrum, conocido como grosellero negro o grosella negra, pertenece a la familia de la Glossulariaceae y es originaria de Europa Central y Oriental, además de algunas partes de Asia. Este arbusto se cultiva desde el siglo XVII y ahora se encuentra sólo rara vez salvaje en la naturaleza.

La variedad sin espinas del arbusto de grosellero negro crece hasta los dos metros de altura y florece en los meses de abril y mayo.

La planta produce varias moras sin semillas de hasta 1 cm de tamaño, que maduran en julio y agosto.

En el siglo XVIII, el abad Bailly de Montaren, quien fue profesor en la Universidad de La Sorbona en París, describió al Ribes nigrum como el "arbusto de las mil virtudes". El licor de cassis sigue siendo una especialidad famosa, especialmente en la Borgoña. La crema de cassis es, por supuesto, también un licor muy conocido que se añade al aperitivo kir.

En la Segunda Guerra Mundial, el consumo de grosellas negras fue recomendado por el gobierno británico por sus altos niveles en Vitamina C. Se ofrecían gratuitamente cantidades considerables de jarabe de grosella, especialmente a los niños, para compensar la falta de Vitamina C de otras frutas.

No solamente se utilizan estas bayas como alimento, sino también por sus beneficios para la salud, debido a que los brotes, semillas y hojas contienen muchos principios activos. Este monográfico analiza las bayas y brotes que se utilizan en fitoterapia y gemoterapia.

actuación

PRINCIPIOS ACTIVOS

Los **brotos** de Ribes nigrum contienen los siguientes principios activos:

- proantocianidinas: prodelfinidinas dímero y trímero
- flavonoides: especialmente flacones: incluyendo quercetina, kaempferol
- ácidos fenólicos: incluyendo ácido gálico
- vitamina C: 100 mg/g de brotes frescos
- aminoácidos: incluyendo arginina, glicina, prolina y alanina
- enzimas
- aceites esenciales:
 - monoterpenos: particularmente sabineno, delta-3-careno, terpinoleno, cis- β -ocimeno y trans- β -ocimeno
 - sesquiterpenos: incluyendo β -cariofileno
 - monoterpenoles: incluyendo terpinen-4-ol

Las **bayas** contienen los siguientes principios activos:

- antocianinas: 135 a 250 mg/100g, mas de 10 glicósidos y ramnosas de las antocianidinas (agliconas de las antocianinas) cianidina, delphinidina, mirecitina, peonidina, petunidina, malvidina-3: principalmente delphinidina-3-O-rutinósido, cianidina-3-O-rutinósido, delphinidina-3-O-glucósido y cianidina-3-O-glucósido
- otros flavonoides
 - flavonoles: incluyendo quercetina, kaempferol, rutina, quercitrósido, isoquercitrósido
 - flavanonas: incluyendo hesperidina
 - además de los flavonoles: incluyendo epigalacatequina y epicatequina
- vitamina C: 200 mg/100 g, aproximadamente el doble que en las naranjas
- carotenoides: betacaroteno, luteína y zeaxantina
- ácidos fenol: por ejemplo m- y p-cumarínicos, ácido salicílico, ácido cafeico, ácido sinapínico, ácido p-hidroxibenzoico, ácido cinámico

- polisacáridos: incluyendo cassis polisacáridos (CAPS)
- sustancias curtientes
- fibras
- minerales

indicaciones

ANTIOXIDANTE

Un estudio aleatorio cruzado investigó los efectos de la ingesta de una mezcla de zumo de grosella negra con zumo de manzana (1:1) en cinco adultos. Los sujetos del estudio bebieron 750 ml, 1000 ml o 1500 ml en un día. En una dosis de 1500 ml, se vio una caída significativa de malondialdehído en plasma, un marcador de la oxidación de lípidos.

El nivel de glutatión peroxidasa, una enzima importante en nuestro sistema de defensa antioxidante, aumentó después de cada dosis, pero también fue el más alto en el grupo de 1500 ml. Los investigadores concluyeron que estos efectos no podían ser el resultado solamente del nivel de quercetina, pero sí que se tenían en cuenta varios ingredientes de los zumos.

AGENTE ANTIINFLAMATORIA

A una dosis diaria de 300 mg, las antocianinas de grosellas negras y arándanos tienen un efecto antiinflamatorio. Esto quedó demostrado en un estudio controlado con placebo de 120 hombres y mujeres de edades comprendidas entre 40 y 74 años. Las antocianinas inhiben la activación de NF-kB y, por lo tanto, también la respuesta inflamatoria. Las concentraciones plasmáticas de las quimiocinas pro-inflamatorias IL-8 y el IFN-alfa se redujeron ambas en un 25% en comparación con el grupo placebo. Las citocinas IL-4 e IL-13 también se inhibieron en un 56% y un 32%, respectivamente, en comparación con el grupo placebo.

Los investigadores llegaron a la conclusión de que la suplementación con antocianinas puede desempeñar un papel en la prevención y el tratamiento de las enfermedades inflamatorias crónicas, con la inhibición de NF-kB y una caída en

diversos medidores inflamatorios.

Antocianinas de grosellas negras reducen el estrés oxidativo durante un esfuerzo físico: incluyendo un número menor de proteínas carbonilo en el plasma. Los investigadores también han establecido una disminución de las citoquinas pro-inflamatorias TNF-alfa e IL-6 en el plasma recogido después de un esfuerzo.

TRASTORNOS CARDIOVASCULARES

En un estudio aleatorio cruzado, el efecto del zumo de grosella negra y zumo de naranja en 144 personas, fue investigado en comparación con una bebida placebo. Durante un período de 28 días, los participantes bebieron 250 ml de zumo de frutas con el desayuno y 250 ml con la cena.

Al final permanecieron en estudio 48 participantes.

Los principales resultados fueron una caída de la proteína C-reactiva (CRP) en un 11% y en el fibrinógeno en un 3%, mientras que la bebida placebo aumentó la CPR y el nivel de fibrinógeno en un 13% y 2% respectivamente. El aumento de los niveles de proteína C-reactiva y el fibrinógeno se asocian a un mayor riesgo de infarto de miocardio, enfermedades arteriales periféricas, accidentes cerebro-vasculares y muerte cardiovascular.

MEJORA LA AGUDEZA VISUAL

Las bayas de Ribes nigrum contienen una variedad de sustancias activas que pueden ser beneficiosas para nuestros ojos. Los carotenos luteína y zeaxantina son conocidos antioxidantes para la retina. El beta-caroteno es un precursor de la rodopsina, un pigmento de la retina que es importante en la percepción de la luz. Y, por supuesto, los bioflavonoides, antocianinas y vitamina C, que protegen los pequeños vasos sanguíneos y aumentan el flujo de la sangre, también juegan un papel importante.

La ingesta oral de antocianinas del Ribes nigrum mejora el flujo de sangre en la cabeza del nervio óptico y en la retina. Esto fue demostrado en un estudio controlado con placebo de dos años que involucró a 38 personas con glaucoma de ángulo abierto, la

forma más común de glaucoma. Los participantes en el estudio tomaron una cápsula de 25 mg de antocianinas dos veces al día (50 mg por día). Los investigadores llegaron a la conclusión de que las antocianinas de Ribes nigrum pueden ser un complemento seguro y prometedor como suplementación a los medicamentos contra el glaucoma.

Las antocianinas de grosella negra en dosis de 50 mg al día reducen el tiempo que el ojo necesita para acostumbrarse a la oscuridad. La ingesta oral también ayudó al mantenimiento de los valores de refracción del ojo dominante después de una prueba visual, mientras que en el grupo placebo los valores de refracción se redujeron significativamente.

REDUCCIÓN DE LA RIGIDEZ MUSCULAR

La ingesta oral de antocianinas de Ribes nigrum en una dosis de 7,7 mg / kg puede combatir la rigidez muscular. En Japón, esto fue investigado en 11 personas a las que se les pidió que escribieran un texto durante 30 minutos. La suplementación con antocianinas consiguió que no se disminuyese la oxihemoglobina y se consiguió menos rigidez muscular en el hombro. Al aumentar el flujo de sangre periférica, Ribes nigrum puede reducir la fatiga y la rigidez muscular.

OTROS USOS

Gracias al efecto de aumento de cortisol y a sus propiedades anti-inflamatorias, Ribes nigrum es usado como agente gemo-terapéutico en los siguientes casos (entre otros):

- **Asma, bronquitis, rinitis, enfisema, fibrosis pulmonar**
- **Alergias, fiebre del heno, eczema, urticaria**
- **Enfermedades autoinmunes**
- **Artritis, artrosis, reumatismo**
- **Recuperación después de una enfermedad**
- **Terapia de drenaje general**

contraindicaciones

- **En alergias o hipersensibilidad conocida a grosellas negras o a uno de sus ingredientes**
- **En edema causado por enfermedad cardíaca o renal**
- **Las grosellas negras o el zumo de grosella negra se desaconseja en niños menores de 4 años, debido al nivel de colorantes y el ácido salicílico**

efectos secundarios

Cuando se toma la cantidad diaria recomendada, generalmente no se advierten efectos adversos. En estudios clínicos, los efectos adversos son raros, después de un consumo oral de las bayas y los brotes de grosella negra.

Varios estudios han demostrado que las bayas de Ribes nigrum son bien toleradas hasta una dosis de 1000 mg tres veces al día.

interacciones

- **Se debe tener precaución cuando se utiliza simultáneamente con fármacos antihipertensivos**
- **Los brotes de Ribes nigrum tienen efecto diurético y pueden provocar cambios en el equilibrio electrolítico. Por lo tanto, se recomienda precaución si se utiliza uno de los siguientes medicamentos: antiarrítmicos, glucósidos cardíacos, teofilina, diuréticos y litio**

dosis

El extracto de bayas de Ribes nigrum, estandarizado a un 25% de antocianinas, puede ser aconsejado tomar 200 a 300 mg, entre dos y tres veces al día, dependiendo del tipo de trastorno, la gravedad de la enfermedad y el peso del paciente

referencias

- 1. Black currant (Ribes nigrum), Natural Standard Professional**

Monograph (2012)

- 2. J. Top. De zwarte bes. Vakblad voor de Natuurgeneeskundige (2008) vol. 2 (juni), p. 27-29**
- 3. Dr. Geert Verhelst. Groot Handboek Geneeskrachtige Planten. Mannavita, Derde druk (2008)**
- 4. Zadernowski et al. Phenolic acid profiles in some small berries. J Agric Food Chem (2005) vol. 53 (6) pp. 2118-24**
- 5. Borges et al. Identification of flavonoid and phenolic antioxidants in black currants, blueberries, raspberries, red currants, and cranberries. J Agric Food Chem (2010) vol. 58 (7) pp. 3901-9**
- 6. Max Tétou. Gemmotherapy – a clinical guide. Editions du détail INC. (1998)**
- 7. Dvaranauskaite A, Characterization of steam volatiles in the essential oil of black currant buds and the antioxidant properties of different bud extracts. J Agric Food Chem. (2008) May 14;56(9):3279-86**
- 8. Gaižauskiene Asta. Chemical composition and properties of various cultivars of blackcurrant (Ribes nigrum L.) buds. Université de Lituanie, mémoire de Chimie (2009)**
- 9. Dvaranauskaite A. et al. J Agric Food Chem. Characterization of steam volatiles in the essential oil of black currant buds and the antioxidant properties of different bud extracts. (2008) May 14;56(9):3279-86**
- 10. Hurst SM. et al. Blackcurrant proanthocyanidins augment IFN-gamma-induced suppression of IL-4 stimulated CCL26 secretion in alveolar epithelial cells. Mol Nutr Food Res. (2010) Jul;54 Suppl 2:S159-70**
- 11. Desjardins J. et al. Anthocyanin-Rich Black Currant Extract and Cyanidin-3-O-Glucoside Have Cytoprotective and Anti-Inflammatory Properties. J Med Food. (2012) Jun 27.**
- 12. Boivin et al. Inhibition of cancer cell proliferation and suppression of TNF-induced activation of NFkappaB by edible berry juice. Anticancer Res (2007) vol. 27 (2) pp. 937-948**
- 13. Takata et al. Immunostimulatory effects of a polysaccharide-rich substance with antitumor activity isolated from black currant (Ribes nigrum L.). Biosci**

- Biotechnol Biochem (2005) vol. 69 (11) pp. 2042-50**
- 14. Takata et al. Improvement of the Antitumor Activity of Black Currant Polysaccharide by an Enzymatic Treatment. Biosci Biotechnol Biochem (2007) vol. 71 (5) pp. 1342-1344.**
 - 15. Bishayee et al. Anthocyanin-rich black currant extract suppresses the growth of human hepatocellular carcinoma cells. Nat Prod Commun (2010) vol. 5 (10) pp. 1613-8**
 - 16. Bishayee A. et al. Black currant phytoconstituents exert chemoprevention of diethylnitrosamine-initiated hepatocarcinogenesis by suppression of the inflammatory response. Mol Carcinog. (2011) Dec 27. doi: 10.1002/mc.21860**
 - 17. Suzutani et al. Anti-herpesvirus activity of an extract of Ribes nigrum L. Phytotherapy research, (2003) vol. 17 (6), pp. 609-13**
 - 18. Knox et al. Anti-influenza virus activity of crude extract of Ribes nigrum L. Phytotherapy research,(2003) vol. 17 (2), pp. 120-2**
 - 19. Young et al. Effect of fruit juice intake on urinary quercetin excretion and biomarkers of antioxidative status. Am J Clin Nutr (1999) vol. 69 (1) pp. 87-94**
 - 20. Wuyts Daniel. Propriétés diététiques et médicinales de nos aliments et épices. Tome 2 + Nutriments, (2011), Satas**
 - 21. Karlsen A. et al. Anthocyanins inhibit nuclear factor-kappaB activation in monocytes and reduce plasma concentrations of pro-inflammatory mediators in healthy adults. J Nutr. (2007) Aug;137(8):1951-4.**
 - 22. Lyall KA. et al. Short-term blackcurrant extract consumption modulates exercise-induced oxidative stress and lipopolysaccharide-stimulated inflammatory responses. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. (2009) Jul;297(1):R70-81**
 - 23. Dalgård et al. Supplementation with orange and blackcurrant juice, but not vitamin E, improves inflammatory markers in patients with peripheral arterial disease. Br J Nutr (2009) vol. 101 (2) pp. 263-9**
 - 24. Ohguro et al. Two-Year Randomized, Placebo-Controlled**

- Study of Black Currant Anthocyanins on Visual Field in Glaucoma. Ophthalmologica Journal international d'ophtalmologie International journal of ophthalmology Zeitschrift fur Augenheilkunde (2012)**
- 25. Nakaishi H. et al. Effects of black current anthocyanoside intake on dark adaptation and VDT work-induced transient refractive alteration in healthy humans. Altern Med Rev. (2000) Dec;5(6):553-62**
 - 26. Matsumoto H., Takenami E., Iwasaki-Kurashige K., Osada T., Katsumura T. and Hamaoka T. Effects of blackcurrant anthocyanin intake on peripheral muscle circulation during typing work in humans. Eur J Appl Physiol (2005); 94(1-2):36-45**
 - 27. Møller P, Loft S, Alfthan G, Freese R. Oxidative DNA damage in circulating mononuclear blood cells after ingestion of blackcurrant juice or anthocyanin-rich drink. Mutat Res. (2004) Jul 13;551(1-2):119-26.**
 - 28. American Herbal Products association's Botanical safety handbook, CRC press LLC, (1997)**
 - 29. Tetau, Max. Gemmotherapy, a clinical guide. A reference manual for the use of gemmotherapy remedies. Éditions Similia 1987 / 1998**
 - 30. Greaves, Marcus. Gemmotherapy and oligotherapy, regenerators of dying intoxicated cells. Tridosha of cellular regeneration. Xlibris Corporation 2002 ISBN 1-4010-6712-3.**

Voornaam*

Achternaam*

Uw profiel

Selecteer profiel

E-mail*

Ja, schrijf mij in voor de tweewekelijkse nieuwsbrief en blijf op de hoogte van de nieuwste inzichten over gezondheid, events en webinars.

Ja, ik ga akkoord met de [Privacy Statement](#) van Natura Foundation

Download

Gerelateerde indicaties

carga por radicales libres

ceguera nocturna

inflamación (aguda)

inflamación (de bajo grado)

enfermedades oculares (en general)

glaucoma

aterosclerosis y arteriosclerosis



Natura Foundation ha formado en los últimos veinte años a más de 5.000 terapeutas, lo que le ha convertido en el instituto científico líder en medicina ortomolecular y nutricional y en PNI clínica.

Contacto

**Juan Ramón Jiménez, 6
03730 Jávea
Alicante**

**966 463 815
info@naturafoundation.es**

Síguenos en



Partners



[Condiciones generales](#)

[Declaración de privacidad](#)

[Exención de responsabilidad](#)

[Copyright](#)