



FIGURA 1. Portada de la publicació de la Reial Acadèmia de Farmàcia de Catalunya con motivo del discurso leído por la Dra. Roser Vila Casanovas en el acto de ingreso como académica.

Roser Vila Casanovas

Unitat de Farmacologia, Farmacognòsia i Terapèutica. Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació. Universitat de Barcelona, Barcelona

Dirección de contacto:

Roser Vila Casanovas

Unitat de Farmacologia, Farmacognòsia i Terapèutica. Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació. Universitat de Barcelona

Av. Joan XXIII, 27-31
ES-08028 Barcelona

r.vila@ub.edu

Aceites esenciales y estado de ánimo

Resumen

La estimulación olfativa a través de la inhalación de aceites esenciales desencadena en el hombre efectos psicofisiológicos que afectan las emociones y el estado de ánimo, con la ventaja que tienen mejor tolerabilidad que los fármacos convencionales empleados en el tratamiento de la ansiedad, insomnio y depresión, y no producen dependencia.

Sus efectos pueden ser prácticamente instantáneos y dependen tanto de su mayor o menor absorción y capacidad para atravesar la barrera hematoencefálica, como de la percepción del olor. El sentido del olfato está en íntima relación con el sistema límbico, responsable de las respuestas emocionales, el aprendizaje y la memoria. Por ello, los olores evocan recuerdos y generan respuestas vegetativas en el organismo, pudiendo modificar directamente nuestro estado emocional y el comportamiento, además de nuestros reflejos. Pueden influir en la liberación de neurotransmisores, el sistema endocrino o la función inmunitaria. En el hombre sus efectos sobre el estado emocional se evalúan principalmente a partir de las respuestas generadas a nivel de sistema nervioso.

Entre los aceites esenciales más utilizados en terapéutica se encuentran el de lavanda y los de algunos frutos cítricos. El primero, especialmente por vía oral, es el que tiene mayor evidencia de eficacia en el tratamiento del insomnio, ansiedad y depresión, comparable a la de otros fármacos ansiolíticos, siendo el mecanismo de acción más importante implicado la modulación serotoninérgica.

Palabras clave

Aceites esenciales, estado de ánimo, insomnio, ansiedad, depresión, aceite esencial de lavanda, aceites esenciales de cítricos, *Lavandula angustifolia*, *Citrus* sp., modulación serotoninérgica.

Óleos essenciais e humor

Resumo

A estimulação olfativa através da inalação de óleos essenciais provoca no homem efeitos psicofisiológicos que afetam as emoções e humor, com a vantagem de que eles têm melhor tolerabilidade do que drogas convencionais utilizadas no tratamento de ansiedade, insônia e depressão, e não são aditivos.

Os seus efeitos podem ser virtualmente instantânea e dependem tanto da sua maior ou menor absorção e capacidade de atravessar a barreira sangue-cérebro, como da percepção de odor. O sentido do olfato está intimamente ligada ao sistema límbico, responsável pelas respostas emocionais, aprendizagem e memória. Por isso, os odores evocam memórias e geram respostas vegetativas no corpo, para que eles possam modificar diretamente o nosso estado emocional e comportamento, além de nossos reflexos. Eles podem influenciar a liberação de neurotransmissores, o sistema endócrino ou a função imunológica. No homem, os seus efeitos sobre o estado emocional são avaliados principalmente a partir das respostas geradas ao nível do sistema nervoso.

Entre os óleos essenciais mais utilizados na terapia estão os de lavanda e de algumas frutas cítricas. O primeiro, particularmente por via oral, é o que tem a maior evidência de eficácia no tratamento da insônia, ansiedade e depressão, comparável à de outras drogas ansiolíticas, sendo o mais importante mecanismo de ação envolvido modulação serotoninérgica.

Palavras-chave

Óleos essenciais, humor, insônia, ansiedade, depressão, óleo essencial de lavanda, óleos essenciais da cítricos, *Lavandula angustifolia*, *Citrus* sp., modulação serotoninérgica.

Essential oils and mood

Abstract

In recent years, several studies have shown that olfactory stimulation through the inhalation of essential oils triggers in man a series of psychophysiological effects that affect emotions and mood, with the advantage that they have a better tolerability than conventional drugs used in the treatment of anxiety, insomnia and depression, and do not produce dependence.

Their effects can be practically instantaneous and depend both on its greater or lesser absorption and ability to cross the blood-brain barrier, and on the perception of smell. The sense of smell is closely related to the limbic system, responsible for emotional responses, learning and memory. For this reason, odors evoke memories and generate vegetative responses in the body, so they can directly modify our emotional state and behavior, in addition to our reflexes. They can influence the release of neurotransmitters, the endocrine system or the immune function. In man, its effects on the emotional state are evaluated mainly from the responses generated at the level of nervous system.

Among the essential oils most used in therapeutics are lavender oil and those of several citrus fruits. The first, especially administered orally, is the one with the highest evidence of efficacy in the treatment of insomnia, anxiety and depression, comparable to that of other anxiolytic drugs, the most important mechanism of action involved being serotonergic modulation.

Key words

Essential oils, mood, insomnia, anxiety, depression, lavender oil, citrus essential oils, *Lavandula angustifolia*, *Citrus* sp., serotonergic modulation.