

Aceite de comino negro: ¿puede ser el remedio secreto para las alergias respiratorias?



“El aceite de comino negro cura todas las enfermedades, excepto la muerte”, decía el profeta Mahoma, en un escrito islámico, sobre este misterioso producto, usado hace miles de años en Medio Oriente y Asia Central, aunque para muchos en Occidente sigue siendo conocido.

Lo era también para mí hace unas semanas, cuando me hablaron del aceite de comino negro en medio de un paseo. Mientras algunos estornudaban y tosían, me dijeron que podía ser un gran remedio para combatir la alergia estacionaria.

Desde entonces no me lo pude sacar de la cabeza. ¿Aceite de comino negro? Un producto tan rebuscado —porque no es comino normal sino que es negro, y no es solo el comino negro sino que su aceite—, ¿realmente funcionará? ¿O será otra más [de esas extravagantes esencias que hoy se promocionan como milagrosas](#)?

“Este aceite proviene de la planta *Nigella sativa* o comino negro, que es una planta herbácea que crece en el norte de África y el oeste de Asia, y que ha sido utilizada durante siglos por los nativos como fuente medicinal dado sus múltiples beneficios”, me dice Alison Ruiz, nutricionista de plataforma digital Saluta.

¿Hay evidencia científica para el aceite de comino negro?

“Existen muchas sustancias naturales con propiedades beneficiosas para la salud humana”, analiza Manuel Acuña, asesor médico de Examedi. El comino negro es una de ellas: muy popular en ciertas culturas del planeta, es parte también de sistemas médicos ancestrales, como el ayurveda. “Es posible pensar que tiene efectos beneficiosos para la alergia o los problemas respiratorios, siempre dependiendo de otras variables”, asegura.

Francisco Álvarez, académico de Química y Farmacia de la Universidad Andrés Bello (Sede Viña del Mar) explica que “esta planta medicinal ha demostrado distintas propiedades, aunque siempre en estudios pequeños y con una metodología limitada, por lo tanto todavía no cuenta con suficiente base científica como para recomendarla”.

Dentro de los beneficios que se han observado en la escasa evidencia, según comenta Álvarez, podría ser útil también en la reducción del colesterol, la glicemia y el control de peso.

“Es importante recordar que estos efectos potenciales aún están siendo investigados y que la mayoría de los estudios han sido realizados en animales o en grupos pequeños de personas”, ahonda Mauricio Bonilla, médico especialista en salud pública de plataforma digital Saluta. “Se necesitan más estudios para confirmar estos beneficios en la población general”, afirma.

Qué tiene el aceite de comino negro

Nutricionalmente, “el aceite de comino negro es rico en vitaminas A (en forma de caroteno) y E, las cuales ayudan a fortalecer el sistema inmunológico frente a virus y bacterias”, dice Ruiz. “También ayuda a la formación de glóbulos rojos y ensancha los vasos sanguíneos para evitar que la sangre se coagule entre ellos”.

Dentro de los principios activos que se encuentran presentes en este aceite están la timoquinona y el paracimeno, que son estimulantes inmunológicos y tienen propiedades antisépticas y antiinflamatorias. También contiene nigelina, que estimula el sistema digestivo, y nigelona, que tiene efectos antialérgicos y antihistamínicos (estos últimos útiles para las alergias estacionarias).

Según profundiza Ruiz, su composición, al igual que todos los aceites naturales, es de 100% lípidos, los cuales se distribuyen de la siguiente manera:

- **Ácidos grasos monoinsaturados:** entre un 18 a un 29 por ciento (ácido oleico Omega 9). Estos ayudan a disminuir el colesterol malo en sangre, a regularizar nuestros latidos cardíacos (previniendo las arritmias) y reducir el riesgo de la producción de placa de ateroma.
- **Ácidos grasos poliinsaturados:** entre 50 a 60% (ácido linoleico Omega 3). Representa la principal fuente energética, potenciando proteínas e hidratos de carbono.
- **Ácidos grasos saturados:** 13 a 19%, principalmente ácido palmítico y esteárico.

Entonces, ¿qué beneficios tiene el aceite de comino negro?

“Los nutrientes del aceite de comino negro pueden contribuir a diversos beneficios para la salud, como ayudar a la función cardiovascular y el sistema inmunológico, así como propiedades antiinflamatorias y mejorar la función digestiva”, dice Bonilla.

“Dentro de los beneficios que se han observado, aunque con escasa evidencia aún, puede ser útil en la reducción del colesterol, de la glicemia y de la obesidad”, comenta Álvarez.

“Hay quienes utilizan este aceite en tratamientos complementarios de inmunodeficiencias, infecciones a repetición y alergias estacionarias”, cuenta la profesional de nutrición de Saluta. “Otros estudios han demostrado que 1 gramo de cápsula de semilla, dos veces al día y por cuatro semanas, puede mejorar la proporción de células T en un 72%, aumentando así la inmunidad frente al resfriado, la gripe y otras enfermedades contagiosas”, comenta.

No lo consumas sin preguntar a tu profesional de salud

Antes de entusiasarme, todos los profesionales de la salud que consulté me explicaron que incorporar un suplemento alimenticio como este requiere de una conversación previa con un médico o nutricionista que esté al tanto de tu dieta, hábitos e interacción con otros medicamentos.

“Es importante que las personas sepan que es un suplemento, no es una terapia alternativa ni tampoco complementaria. En ese sentido, su uso debiese ser vigilado por un profesional de la salud como médico, nutricionista o químico farmacéutico”, opina Álvarez.

“Puede influir en el mecanismo de acción de diversos medicamentos, lo que puede ser tanto beneficioso como perjudicial, dependiendo del fármaco que el paciente consuma de manera eventual”, complementa Ruiz.

Formatos y criterios de elección

Como suplemento, es posible encontrar el aceite de comino negro en su forma tradicional o también en cápsulas. “Los beneficios que se han observado”, explica Álvarez, “y que repito son limitados y no hay seguridad de que le ocurran a todas las personas”, son similares en cualquier de estos formatos.

“Lo más importante es conocer su origen: que sea realmente natural y que la marca pueda asegurar su calidad”, expresa Acuña. En la misma línea, Bonilla plantea los siguientes ejes que deben primar como criterios de elección:

- **Calidad y pureza:** Optar por aceite de semilla de comino negro 100% orgánico, prensado y certificado. Esto ayuda a garantizar la calidad, pureza y eficacia del producto.
- **Alergias:** Si tiene alergia al comino negro o a alguno de sus componentes, evite consumir este aceite.

Contraindicaciones

Como en la mayoría de las cosas, existen contextos en los que este suplemento puede tener una reacción desfavorable.

- **Lactancia:** No existe evidencia científica suficiente sobre la seguridad del aceite de semilla de comino negro en la lactancia materna. “Se recomienda evitar su consumo durante este período”, asegura Bonilla.
- **Niños:** se sugiere la ingesta por vía oral a corto plazo y en cantidades recomendadas por peso corporal, siempre bajo la supervisión de un médico.
- **Interacciones con medicamentos:** el aceite de semilla de comino negro puede interactuar con ciertos medicamentos, como anticoagulantes, anticonvulsivos y antihipertensivos.

En los siguientes casos, consumir aceite de comino negro puede ser contraproducente:

- **En pacientes que usan amlodipino:** un medicamento para disminuir la presión arterial. Se debe controlar la presión de manera constante ya que el aceite de comino negro también disminuye la presión arterial.
- **En pacientes que usan fenitoína:** un medicamento para controlar la convulsiones. Se ha destacado que el aceite de semilla de comino negro aumenta los niveles de fenitoína en sangre, por lo que consumirlos juntos puede causar efectos secundarios.
- **En pacientes que toman anticoagulantes como la warfarina:** el aceite de comino negro puede aumentar el efecto de la warfarina en el torrente sanguíneo por lo que elevaría el riesgo de sangrado.