



# SILIMARINA (Cardo Mariano)

## ¿QUÉ ES LA SILIMARINA?

Silimarina se refiere al extracto de las semillas de la planta *Silybum marianum*, también llamada "cardo mariano". Se ha usado durante más de 2,000 años. Durante la Edad Media la semilla del cardo mariano fue usada normalmente para tratar las enfermedades del hígado.

Los ingredientes activos de cardo mariano son químicos llamados flavonoides. Los flavonoides en el cardo mariano son silibina, silidianina y silicristina. Juntos estos se llaman silimarina.

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE SILIMARINA?

La silimarina protege el hígado al actuar como un antioxidante y promover el crecimiento de nuevas células hepáticas. La silimarina también ayuda con la digestión de grasas. Parece inhibir la entrada de sustancias dañinas en las células del hígado.

El cardo mariano puede ayudar a prevenir o sanar el daño al hígado causado por el alcohol, las drogas recreativas, los pesticidas, algunos venenos o hepatitis.

La silimarina se ha usado (sobre todo en Europa) para tratar la hepatitis, el daño al hígado debido al alcoholismo y al envenenamiento por ciertos tipos de hongos. Sin embargo, un estudio reciente de personas con hepatitis C no indicaba ningún beneficio de usar silimarina.

No hay ninguna evidencia de que la silimarina actúe directamente contra el VIH.

## ¿POR QUÉ LAS PERSONAS CON VIH UTILIZAN LA SILIMARINA?

Algunos medicamentos antirretrovirales (ARVs) pueden dañar el hígado. Es más posible que las personas que han

tenido hepatitis desarrollen problemas del hígado cuando tomen ARVs. El cardo mariano podría ayudar a prevenir el daño al hígado.

Varios ARVs pueden causar problemas del estómago y la silimarina puede ayudar en el tratamiento de la indigestión.

## ¿CÓMO SE USA LA SILIMARINA?

La silimarina es un extracto de las semillas de la planta del cardo mariano. Un extracto regularizado debe contener 80% de silimarina (el ingrediente activo). Un estudio mostró que la vida útil de silimarina es solamente a eso de tres meses.

La dosificación normal del extracto de cardo mariano está entre 300 miligramos (mg) y 600 mg diarios. La silimarina no se disuelve fácilmente en agua así que no se recomienda el uso del té de silimarina.

## ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

No se conoce ningún efecto secundario serio del cardo mariano. Ni siquiera las dosis elevadas parecen tener algún efecto negativo. Sin embargo, algunas personas sienten malestar estomacal o tienen más gas estomacal cuando empiezan a usar la silimarina. Si esto pasa, se debe reducir la dosis y aumentarla gradualmente.

Algunas personas tienen una reacción alérgica a silimarina. Esto es más común para ellos con una alergia a otra planta en la misma familia como la ambrosía.

## ¿CÓMO INTERACTUA CON OTRAS TERAPIAS?

No hay interacciones documentadas del cardo mariano con los antirretrovirales. Un estudio del cardo mariano, realizado en personas VIH

negativas no demostró ningún cambio en los niveles en la sangre del inhibidor de la proteasa indinavir. **Asegúrese de decirle a su proveedor de servicios de salud si usa el cardo mariano.**

## ¿CÓMO SABEMOS QUE FUNCIONA?

El cardo mariano se ha usado durante más de 2,000 años, así que mucho ha sido escrito sobre sus efectos en la salud. Ha habido más de 300 estudios científicos de silimarina que documentan:

- Sus efectos antioxidantes
- El tratamiento de la hepatitis crónica
- El tratamiento de la cirrosis del hígado causado por el alcoholismo
- El tratamiento del envenenamiento por comer hongos salvajes
- Le ayuda al hígado a repararse

La mayoría de los estudios científicos de silimarina se publicaron en Europa.

## EN POCAS PALABRAS

Silimarina es un extracto de las semillas de la planta de cardo mariano. Se ha usado durante más de 2,000 años para tratar los problemas del hígado. No se conoce ningún efecto secundario serio ni interacciones peligrosas.

Para las personas con VIH, sobre todo si han tenido hepatitis, la silimarina podría ayudar a proteger el hígado de daño causado por los ARVs. También podría reducir el malestar estomacal causado por los medicamentos.

Asegúrese de decirle a su proveedor de servicios de salud si usa el cardo mariano.

Revisada el 19 de mayo de 2014