



Nombre de la especie:

- **Común:** Romero, alecrim ou rozmarim
- **Científico:** *Rosmarinus officinalis* L.

Familia a la que pertenece: Euphorbiaceae.

Parte utilizada: Follaje

Descripción botánica: Arbusto perenne, ramoso, generalmente de menos de 1 m de altura. Hojas finas, como agujas, pero flexibles, de color verde oscuro en la parte superior, grisáceo en la inferior, aromáticas. Flores pequeñas, irregulares, entre blanco y azul pálido, solitarias o en pequeños grupos situados en el punto de unión de la hoja con la rama¹.

Hábitat y Distribución geográfica: Tierras costeras que rodean al mar Mediterráneo, extendiéndose hacia el este hasta el Cáucaso. Actualmente cultivado en gran parte del mundo. Cultivado por la población en patios y jardines, igualmente en jardines botánicos y otras colecciones².

Parámetros agrotécnicos: Indicador por 1 millar de Fito Kg: 12; Formas de propagación: Esquejes; Época de siembra: Todo el año; Distancia de plantación: De 0.6 a 0.9 m X 0.35; Ciclo vegetativo: De 3 a 4 años; Población: 85 plantas/10 m²; Cosecha: Dos en el ciclo; Rendimiento: 1.8 ton/ha⁽³⁾. Es necesario propagar (no sin dificultad) utilizando ramitas laterales arrancadas "de uña". Plantar preferentemente en invierno, en lugar húmedo y al resguardo del viento y en sustrato de buen drenaje. La planta adulta requiere sol directo y es poco exigente al suministro de agua.

Florece durante todo el año. Sólo ocasionalmente fructifica pero se desconoce que sus semillas sean viables. Para la recolección cortar preferentemente los terminales de las ramas (entre 5 y 10 cm, en dependencia del desarrollo de las mismas). Consumir fresco o seco. Secar a la sombra en lugar aireado. De poder utilizar calor artificial, no exceder los 40 °C⁴.

Composición química: En su composición presenta aceite esencial (1,5-2,5%): pineno, canfeno, borneol, cineol, alcanfor, limoneno. Ácidos fenólicos: caféico, clorogénico, rosmarínico. Flavonoides derivados del luteolol, y apigenol. Principios amargos diterpénicos: carnosol (picrosalvina), rosmanol, rosmadial. Ácidos triterpénicos: ursólico; alcoholes triterpénicos (alfa y beta-amirina, betulósido). Según la farmacopea francesa, debe de contener no menos de un 1,5% de aceite esencial. También se informa la presencia de taninos, saponinas, glucósidos, principios amargos y resinas⁴⁻⁷.

Usos: La planta se emplea como colerético, colagogo, estimulante del apetito, y de las secreciones gástricas y en el tratamiento de desórdenes digestivos y flatulencias.

Externamente en forma de emplastos, para tratar los eczemas o acelerar las secreciones de las heridas^{8, 9}.

Actividades Farmacológicas demostradas: Los ácidos fenólicos son responsables del efecto hidrocolerético, colagogo, hepatoprotector y diurético, acción reforzada por la presencia de los flavonoides que, además tienen una actividad espasmolítica. El aceite esencial es responsable de su acción tónica general, estimulante del sistema nervioso, aperitiva, carminativa, espasmolítica, antiséptica, fungistática, emenagoga, expectorante. En uso tópico es antiinflamatorio, cicatrizante, analgésico y estimulante del cuero cabelludo; el aceite esencial es rubefaciente, presenta acción antioxidante¹⁰⁻¹⁵.

Toxicidad: La aplicación tópica del aceite esencial no provoca cuadros de irritación o dermatitis cutánea en humanos, salvo algunos casos individuales de hipersensibilidad o fotosensibilidad aislados. El aceite esencial de romero contiene alcanfor en concentraciones importantes, lo cual hace que su empleo oral en dosis inadecuadas pueda generar cuadros epileptiformes. Asimismo puede ser irritativo para el endotelio renal^{16, 17}.

Reacciones Adversas y Contraindicaciones: Por uso interno no administrar a embarazadas, lactancia, personas con problemas de obstrucción biliar. Por vía tópica no se debe administrar a niños menores de 6 años¹⁸.

Interacciones con alimentos o medicamentos: No se señalan

Bibliografía:

1. Roig JT. Plantas medicinales, aromáticas o venenosas de Cuba. La Habana: Editorial Científico Técnica, 1988: 1125
2. Fitomed. <http://www.sld.cu/servicios/medicamentos>
3. MINAGRIC. 1995. El cultivo de las Plantas Medicinales. Recomendaciones preliminares de algunos aspectos agrotécnicos. pp: 11-139
4. Muñoz F. 1987. Plantas medicinales y aromáticas. Estudio, cultivo y procesado. Madrid: Ed. MundiPrensa, pp365.
5. Duke JA (1985) pp412
6. Glasby JS (1991) pp 278
7. Lewis DA (1989) pp 222
8. Cañigual S, Vila R, Wichtl M. (1998) Plantas Medicinales y Drogas Vegetales para Infusión y Tisanas. Un Manual de base científica para Farmacéuticos y Médicos. Editorial OEMF, Internacional. Milán, Italia. Pp 454-546.
9. Krapp K, Longe J (2005) Enciclopedia de las Medicinas Alternativas. Editorial Oceano, Barcelona, PP 1263-1265
10. Aquel MB (1991) Relaxant effect of the volatile oil of Rosmarinus officinalis of tracheal smooth muscle. J. Ethnofarm 33, 57-62.
11. Cáceres A (1996) Plantas de uso medicinal em Guatemala. Editorial Universitária. Universidad San Carlos de Guatemala, PP 319-321.
12. Fahim FA, Esmat AY, Fadel HM, Hassan FSK (1999) Allied studies on the effect of Rosmarinus officinalis L., on experimental hepatotoxicity and mutagenesis, Intern. J Food Sci. Nut., 50(6), 413-427.

13. Haloui M, Louedec L, Michael JB, Lyoussi B (2000) Experimental diuretic effect of *Rosmarinus officinalis* and *Centarium erythraea*. *J. Ethnopharm* 7(3) 465-472
14. Correa Dias P, Foglio MA, Possenti A, De Carvalho EJ (2000) Antiulcerogenic activity crude hydroalcoholic extract of *Rosmarinus officinalis* L. *J. Ethnopharm* 69(1) 57-62
15. Gonzalez ME, Peña EI, Martínez AL, Moreno J, Guevara P, Déciga M, López FJ (2007) Evaluation of the antinociceptive effect of *Rosmarinus officinalis* using three different experimental models in rodents, *J. Ethnopharmacol* 111(3), 476-482.
16. Tisserand R. and Balacs T. (1995). *Essential oil safety*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
17. Pellecuer J. (1995). *Aromaterapia y Toxicidad de los Aceites Esenciales*. *Natura Medicatrix*. N° 37, pp. 36
18. DerMarderosian A (2001) *Guideto Popular Natural Product* da Edition. Published by Facts and Comparisons. St Louis, Missouri pp 211.