



**Nombre de la especie:**

- **Común:** Yerba buena, hierba buena, yerbabuena
- **Científico:** *Mentha spicata L.*

**Familia a la que pertenece:** **Lamiaceae.**

**Parte utilizada:** Follaje

**Descripción botánica:** Hierba perenne, rastrera, con las ramas angulosas, lampiñas o ligeramente pubescentes. Hojas opuestas, oblongas, de superficie rugosa y margen aserrado, cortamente pecioladas. Aunque en nuestro país solo en pocas ocasiones florece, y cuando esto sucede las pequeñas flores blanco-violáceas se disponen en espigas terminales<sup>1</sup>.

**Hábitat y Distribución geográfica:** Al parecer originaria del sureste de Europa. En la actualidad es cultivada en casi todo el mundo. Ampliamente cultivada por la población en patios, jardines y tiestos. Ocasionalmente a escala comercial por su uso en gastronomía<sup>2</sup>

**Parámetros agrotécnicos:** Indicador por 1 millar de Fito Kg: 6; Formas de propagación: Esquejes y estolones; Época de siembra: De sept a febrero; Distancia de plantación: 3 hileras sobre canteros de 1.0-1.20 x 20-30 cm; Ciclo vegetativo: Un año; Población: De 240 a 280 plantas/10 m<sup>2</sup>; Cosecha: 7 cortes al año; Rendimiento: 10 kg de masa verde/ 10 m<sup>2</sup> X corte<sup>3</sup>. El cultivo es posible directamente en el terreno o en tiestos, siempre que se utilice suelo suelto y preferentemente rico en materias orgánicas. Agradece sombra parcial y suministro regular de agua. La propagación por estacas de tallos (aconsejable utilizar los extremos de las ramas) arroja resultados más favorables en los meses de menos calor (octubre a abril). Bajo un régimen adecuado de cultivo se comporta como planta perenne. No suele florecer en Cuba. Cosechar los extremos de las ramas de aproximadamente 10 cm de longitud. Secar a la sombra o con calor artificial a no más de 40 ° C<sup>(2)</sup>.

**Composición química:** Las hojas contienen, fundamentalmente, aceite esencial, constituido por (-)-carvona como constituyente mayoritario<sup>1</sup>. En la especie cubana han sido identificados como metabolitos de mayor abundancia: linalool, dihidrocarvona, óxido de piperitona y óxido de piperitenona<sup>4</sup>. Otros componentes referidos con frecuencia para el aceite esencial de especies de diferentes regiones se citan a continuación:<sup>5, 6</sup>

Hidrocarburos monoterpénicos:  $\alpha$ -pineno,  $\beta$ -pineno, sabineno, mirceno,  $\alpha$ -terpineno, limoneno, (Z)- $\beta$ -ocimeno, (E)- $\beta$ -ocimeno,  $\gamma$ -terpineno, p-cimeno, terpinoleno.

Hidrocarburos sesquiterpénicos:  $\beta$ -bourboneno,  $\beta$ -elemeno,  $\beta$ -cariofileno y germacreno D.

Alcoholes: 3-octanol, hidrato de trans- sabineno, hidrato de cis- sabineno, linalool, terpinen-4-ol,  $\alpha$ -terpineol, mentol, trans-carveol, cis-carveol, y viridiflorol.

Éter: 1,8-cineol.

Esteres: 3-acetato de octilo, acetate de dihidrocarvil y cis-carvil acetato.

Cetonas: mentona, cis-dihidrocarvona, trans- dihidrocarvona, carvona y (Z)-jasmona.

Otros metabolitos tales como: ácidos y compuestos nitrogenados se han identificados como compuestos minoritarios.

**Usos:** Antiinflamatoria, respiratoria, antiespasmódico, antiséptico, carminativo. En Honduras contra: dolores de oídos, muelas; tos, lombrices, basca, aire, etc<sup>7</sup>. Utilizada como agente saborizante en las industrias farmacéutica, alimentaria y de bebidas. El aceite o algunos de sus componentes se utilizan en la preparación de productos de perfumería y cosméticos<sup>2</sup>.

**Actividades Farmacológicas demostradas:** Alergénica, analgésica<sup>8</sup>, antipirética, antiséptica<sup>9</sup>, antiespasmódica<sup>10</sup>, carminativa<sup>11</sup>, digestiva, diurética<sup>12</sup>, emética, expectorante, insecticida<sup>13</sup>, estomáquica, vermífuga<sup>13</sup>.

**Toxicidad:** La dosis letal estimada para los humanos puede ser tan baja como 2gr. El aceite esencial en altas dosis causa irritación gastrointestinal y urinaria. No se dispone de información que documente la seguridad de su uso medicinal en niños, durante el embarazo o la lactancia<sup>14</sup>.

**Reacciones Adversas y Contraindicaciones:** Urticaria, cheilitis alérgica, estomatosis y raramente escalofríos. Preparaciones nasales pueden provocar espasmos de la glotis en personas jóvenes (adolescentes). Contraindicada en casos de Enfermedades gastrointestinales debido a preparaciones de menta incluyen estomatosis, esofagitis severa, diarrea y pancreatitis. Se debe evitar su ingesta en caso de afecciones de vesícula biliar o cálculos. No usar durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 5 años<sup>15</sup>.

**Interacciones con alimentos o medicamentos:** Desconocidas

### **Bibliografía:**

1. Roig, J.T.: Plantas medicinales, aromáticas o venenosas de Cuba. La Habana. Ed. Ciencia y Técnica, 1988
2. Fitomed. <http://www.sld.cu/servicios/medicamentos>
3. MINAGRIC.1995. El cultivo de las Plantas Medicinales. Recomendaciones preliminares de algunos aspectos agrotécnicos.
4. Pino J, Rosado A, Sánchez E. Aceite esencial de *M. spicata* L. cultivar de Cuba. J Essent Oil Res. Tomado de: Sánchez, E.; Leal, I. M., Pino, J. y Carballo, C.

- Estandarización de *Mentha spicata* L. Medicamento herbario con actividad antiespasmódica. REV CUBANA PLANT MED 1998;3(1):26-30.
5. Lawrence, B. M. Mint. The Genus *Mentha*. Medicinal and Aromatic Plants – Industrial Profiles. 2007 by Taylor & Francis Group, LLC
  6. Thomas S.C. Li. Chinese and Related North American Herbs Phytopharmacology and Therapeutic Values. 2002 by CRC Press LLC
  7. Monografías de plantas medicinales. ([http://www.sld.cu/galerias/doc/.../monografias\\_plantas\\_medicinales.doc](http://www.sld.cu/galerias/doc/.../monografias_plantas_medicinales.doc)).
  8. May B, Kuntz HD, Kieser M, Kohler S, 1996. Efficacy of a fixed peppermint oil/caraway oil combination in non-ulcer dyspepsia. *Arzneimittel Forschung Drug Research* 46(12):1149-1153.
  9. Ross S, El-Keltawi N, Megalla S, 1980. Antimicrobial activity of some Egyptian aromatic plants. *Fitoterapia* 51:201-205.
  10. Leslie G, 1978. A pharmacometric evaluation of nine bio-strath herbal remedies. *Medita* 8(10):3-19.
  11. Briggs C, 1993. Peppermint: medicinal herb and flavouring agent. *Can Pharmaceutical J* 126(2):89-92.
  12. Della Loggia R, Tubaro A, Lunder TL, 1990. Evaluation of some pharmacological activities of a peppermint extract. *Fitoterapia* 61(3):215-221.
  13. Kiuchi F, Nakamura N, Miyashita N, Nishizawa S, Tsuda Y, Kondo K, 1989. Nematocidal activity of some anthelmintic traditional medicines and spices by a new assay method using larvae of *Toxocara canis*. *Shoyakugaku Zasshi* 43(4):279-287.
  14. Farmacopea Vegetal Caribeña. TRAMIL 2da Ed. L. Germosen-Robineau, 2005
  15. CD to accompany Herbs and natural supplements, second edition, 2007, Elsevier, Australia