

**E**l té de flores de azahar produce tranquilidad y facilita el dormir. La herbolaría recomienda su consumo en las noches de insomnio, pero ningún científico se había encargado de averiguar el origen de este efecto.

Decidido a impulsar una investigación pionera, Andrés Navarrete Castro, responsable del Laboratorio de Farmacología de Productos Naturales de la Facultad de Química de la UNAM, profundizó en el conocimiento de las plantas más utilizadas como tranquilizantes en México, lo que culminó con el hallazgo de la sustancia responsable del efecto sedante de las flores de azahar: la hesperidina.

## TÉ SEDANTE

Las flores de azahar provienen de plantas como el naranjo, el limón y otros cítricos. Su nombre proviene de la palabra árabe "az-zahr", que significa "flor blanca". Desde tiempos antiguos es el ingrediente esencial de infusiones contra el nerviosismo, dolores de cabeza y falta de sueño.

"Comenzamos las investigaciones con plantas de efecto similar: hojas de naranjo, valerianas y tilas, pero las flores de azahar resultaron las de mayor potencia. Para estudiarlas primero recurrimos a productores de cítricos de San Luis Potosí, quienes nos proporcionaron una buena cantidad de flores. Obtuvimos el extracto y en pruebas con un modelo animal, identificamos que el compuesto responsable es la hesperidina", relata el doctor Navarrete.

La identificación requirió de procedimientos químicos y espectroscópicos para determinar la estructura química de la molécula; después, el investigador y sus colaboradores evaluaron la actividad farmacológica en animales.

"Una sustancia sedante es aquella que disminuye el movimiento y promueve el sueño. Es diferente a un compuesto hipnótico, el cual produce hipnosis. La hesperidina de las flores de azahar genera un efecto sedante".

Se conocen diferentes compuestos sedantes, como la benzodiazepina y los antihistamínicos, el problema es que algunos causan efectos secundarios; en cambio, la hesperidina de las flores de azahar es ligera, no produce adicción, ni alteraciones al siguiente día.

Otro hallazgo del grupo de investigación del doctor Navarrete es que su acción consiste en estimular a los receptores de adenosina, una sustancia que se va acumulando a lo largo del día en nuestro organismo, para que en la noche tengamos tales niveles que nos da sueño.

"Sabemos que la estimulación de los receptores de adenosina no crea adicción. Sin embargo, debemos ser cuidadosos en el uso de las plantas medicinales, pues contienen sustancias que pudieran representar un riesgo, por lo cual es fundamental saber cómo usarlas", recomienda el investigador.

Definitivamente un té de azahar nos ayuda a potenciar el sueño de vez en cuando, además de estimularnos el olfato con su agradable aroma.

Texto: Claudia Juárez  
Diseño: Adolfo González

Esríbenos a [cienciaunam@unam.mx](mailto:cienciaunam@unam.mx) o llámanos en el D.F. al 5622-7303

# Flores del sueño

## OTROS USOS

Cuenta una leyenda ibérica que ser propietario de árboles de naranjo era un privilegio de reyes. Fascinado por las flores, un embajador francés intentó sobornar al jardinero real para que le vendiera un brote del árbol. El empleado se negó, pero la hija aceptó el soborno, ya que ella deseaba casarse y no tenía dinero suficiente. El día del matrimonio la joven colocó unas flores de azahar en su pelo, como señal de gratitud al árbol que le había permitido casarse. Desde entonces, dice la leyenda, las novias llevan coronas de flores de azahar en su boda.

De dichas flores se obtiene el aceite esencial de nerolí, así como el "agua de azahar", un producto de la destilación de la flor de naranjo agrio que se utiliza en repostería; en México, se agrega al pan de muerto.

