

ALGARROBO

Ceratonia siliqua L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Algarrobero. Farrobo. Garrofo. Garrobo

FAMILIA: CAESALPINIACEAE

Algo de la historia de la planta:

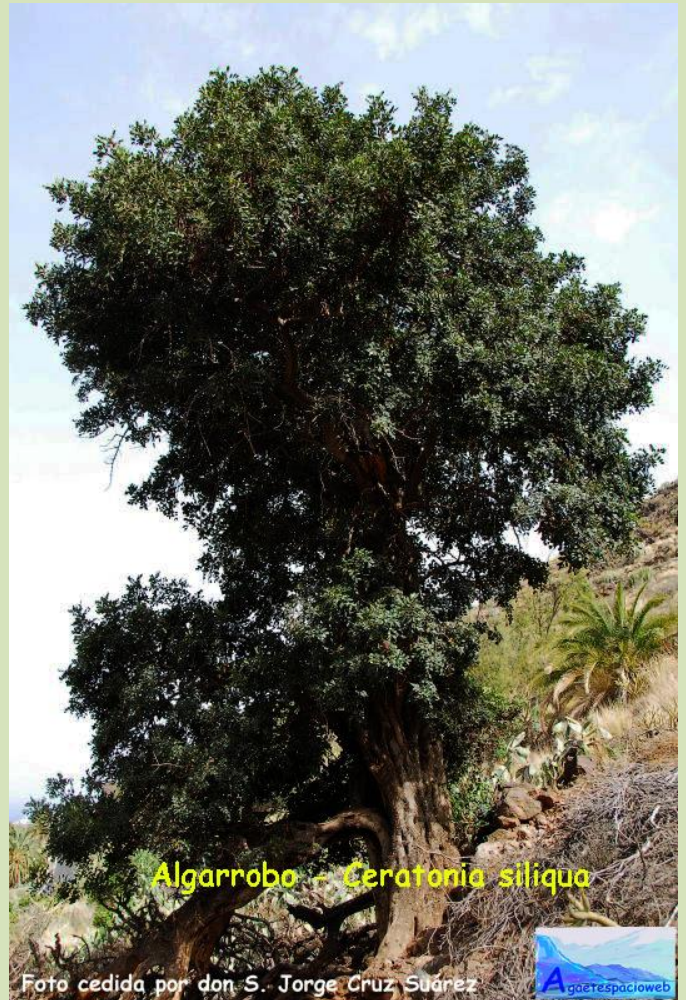
Ceratonia proviene de la palabra griega “ceras” que significa “cuerno”, en clara alusión a la forma del fruto de este árbol. Cuenta Viera y Clavijo que: *“Este era aquél manjar del cual el hijo pródigo, como dice San Lucas, al verse aflijido por el hambre, deseaba comer como los puercos...y como este árbol abunda en las inmediaciones de Jerusalén, han creído que en él se ahorcó el traidor discípulo y se le llamó después Arbol de Judas”*. También en la tradición católica se cree que éste fue el alimento de san Juan cuando estaba solo en el desierto por lo que en algunos lugares se conoce al algarrobo como “pan de san Juan”. Su consumo fue alto en la península y también en Canarias durante la guerra y la posguerra civil española debido a la escasez de alimentos.

Descripción

Árbol de hasta 6 metros de altura, en ocasiones hasta 10 metros; copa amplia y tronco ancho, robusto, de corteza gris y agrietada; ramas algo torcidas; hojas compuestas de hasta cuatro a cinco pares de hojuelas o foliolos ovalados, de bordes curvos, algo coriáceas, verde brillantes por el haz y mates en el envés; inflorescencias agrupadas en racimos, poco vistosas; sus frutos son una especie de vainas verdes, a marrón oscuras al madurar, alargadas y aplastadas, como cuernos, que contienen pulpa y semillas pequeñas, también de color marrón oscuro y muy duras.

Origen y ecología

Proviene de Siria y Palestina, de donde se ha extendido a los países mediterráneos hasta España. También se encuentran algunas variedades en países de América. Introducida en Canarias. No amenazada.



Localización

Se trata de un árbol que se adapta bien a nuestro clima y podemos encontrarlo asilvestrado en lechos de barrancos no muy alejados de la costa en las islas de: C, T, P, G, H.

En Agaete: En El Valle de Agaete, en diversos lugares; es también abundante en Guayedra.

Parte utilizada

Fruto, semilla y algo menos la corteza.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

Principios activos fundamentales

Frutos o harina de algarroba:

(*) obtenida de la pulpa del mesocarpio del fruto desecado y pulverizado.

- ✓ Azúcares: glicosa, galactosa, fructosa, xylosa, primverosa, ceratosa.
- ✓ Ácidos: butírico, isobutírico, fórmico, caproico, benzóico.
- ✓ Taninos condensados
- ✓ Pectinas

Semillas o “goma de garrofín”:

(*) obtenida del albumen de la semilla desecado y pulverizado.

- ✓ Polisacáridos mucilaginosos: manano y galactano o galactomanano
- ✓ Celulosa
- ✓ Ácidos grasos
- ✓ Proteínas
- ✓ Minerales: sodio y potasio

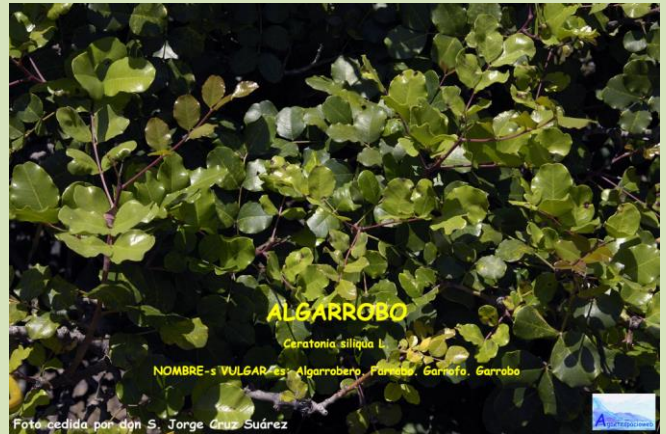
Propiedades e indicaciones terapéuticas

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

Las propiedades terapéuticas de la algarroba eran desconocidas hasta hace unas cuantas décadas. Se comenzaron a conocer durante la guerra y la posguerra civil española en que, al convertirse en un alimento de alto consumo, se pudo observar que disminuían muchísimo los episodios de diarrea en la población general, que luego pudo comprobarse con los estudios correspondientes.

Frutos o harina de algarroba:

La presencia de taninos justifica la acción antidiarreica de la harina de algarroba por sus conocidas propiedades astringentes. Se aplica con éxito en las diarreas de lactantes o niños pequeños y en adultos.



A nivel intestinal la harina de algarroba ejerce efecto antidiarreico por su efecto modulador del peristaltismo intestinal, por su efecto protector limitante de irritaciones en la mucosa digestiva y antimicrobiano, disminuyendo la fermentación y putrefacción intestinales.

La harina de algarroba tiene aplicación además para el control de los vómitos en pediatría y durante el embarazo.

Semillas o “goma de garrofín”

Los mucílagos poseen un potente efecto de absorción de agua con lo que aumentan la viscosidad del bolo alimenticio que se traduce en sensación de saciedad y disminución del apetito por lo que se utiliza como complemento en las dietas de control de peso. Otro efecto es la disminución en la absorción digestiva de los azúcares y las grasas provenientes de la alimentación lo que conlleva una disminución en la asimilación de calorías y una mejora de los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.

También debido a los mucílagos la goma de garrofín se comporta como un laxante suave al absorber agua incrementando el volumen y la viscosidad de las heces que permanecen blandas y facilita su evacuación.

▪ **Derivadas de ensayos clínicos**

En un ensayo clínico con niños entre 3 y 21 meses con diarrea de origen infeccioso se demostró un efecto superior al placebo con más pronta normalización de los vómitos, la defecación, la temperatura corporal y el peso, sin observarse efectos indeseables. (Loeb H. et al., 1989)

▪ **Avaladas por ESCOP, Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

No se recomienda su utilización en recién nacidos o lactantes, o durante el embarazo sin control médico adecuado.

No debe ser utilizado en personas con riesgo de obstrucción intestinal. Para disminuir este riesgo debe acompañarse de abundante ingesta de agua o líquidos.

Dosis y forma de administración

Harina de algarroba:

Se adquiere en herbolarios o centros de dietética y en farmacias.

Hasta 15 grs./día en niños y un mínimo de 20 grs./día en adultos

Goma de garrofín:

Se adquiere en las farmacias, seguir las instrucciones del médico o farmacéutico, o las indicaciones y precauciones del prospecto que acompaña al producto.

Ejemplos de utilización

Papilla antidiarreica de harina de algarroba:

Poner la cantidad adecuada de harina de algarroba removiendo sobre el fuego en algún líquido como bebida de soja, o de arroz, o incluso en un caldo vegetal hasta que espese.

No prolongar el tratamiento más de lo necesario pues esta harina limita la absorción digestiva de otros nutrientes.



Testimonios de los Sabios de Agaete

D^a María Jesús García Álamo, “Jesusita”:

*“Para la diarrea la *farroja. La malva para el estreñimiento, con aceite, yo se lo daba a las cabrillas”.*

*farroja = algarroba

S. Jorge Cruz Suárez

Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria. Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias, 2007.