

COMENTARIOS

Responsabilidad sanitaria

En una época en que las personas buscan alternativas naturales para mejorar su salud, la moringa ha sido posicionada como un “superalimento” capaz de prevenir o incluso tratar diversas enfermedades. Sin embargo, es necesario mirar este fenómeno con una visión científica y prudencia sanitaria.

La moringa destaca por su riqueza en compuestos bioactivos como isotiocianatos, polifenoles y glucosinolatos, además de una interesante densidad nutricional. Estos elementos explican muchas de sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y su potencial efecto en la regulación de la glucosa. No obstante, que un alimento posea compuestos beneficiosos no lo convierte automáticamente en inocuo ni en un sustituto de los tratamientos médicos.

El principal riesgo aparece cuando su consumo se descontextualiza y se promueve sin información clara, especialmente en forma de suplementos concentrados. Interacciones con medicamentos para la diabetes o anticoagulantes, efectos gastrointestinales y la falta de estandarización en algunos productos comerciales son aspectos que no siempre se comunican adecuadamente al consumidor.

Como sociedad, debemos avanzar hacia una alfabetización en salud que nos permita distinguir entre evidencia científica



La moringa destaca por su riqueza en compuestos bioactivos como isotiocianatos, polifenoles y glucosinolatos, además de una interesante densidad nutricional”.

Dra. Carolina Otero
 Académica Escuela Química y Farmacia,
 U. Andrés Bello

y promesas exageradas.

La moringa puede ser un complemento nutricional valioso, pero no una panacea. Incorporarla con criterio, información y asesoría profesional es clave para que sus beneficios no se transformen en riesgos innecesarios.