

Serenoa repens y la próstata

La ciencia dice...

¿Ayuda con los síntomas de la hiperplasia benigna de próstata? La evidencia científica dice que no.

El nombre botánico de la palma enana americana es *Serenoa repens*. A lo mejor has visto algún producto que la contiene con su nombre en inglés, *saw palmetto*. Hablamos de una planta medicinal que se comercializa como complemento alimenticio y medicamento.

Su fama se debe a que su fruto se ha estado usando para el tratamiento de los síntomas urinarios causados por la llamada hiperplasia benigna de próstata. Esta afección es la evolución patológica de un fenómeno natural, que sucede con el paso de los años: el aumento progresivo del volumen de la próstata.

¿Cuáles son esos problemas urinarios para los que se utiliza *Serenoa repens*? Una disminución de la fuerza del chorro, la necesidad de orinar con más frecuencia y, a menudo, de levantarse por la noche a hacerlo, la sensación de vaciado incompleto, interrupciones en la micción, gotas residuales. A veces la necesidad de orinar surge de una manera brusca y apremiante, y hay que darse

prisa para llegar al servicio.

Pero ¿realmente es eficaz esta planta medicinal? El colectivo Cochrane nos ofrece una respuesta, actualizada y publicada en 2023.

320 mg al día de *Serenoa repens* frente a placebo o frente a nada. Esa comparación se localizó en 19 ensayos clínicos. La mayoría de estos estudios se realizaron en hombres de 52 a 68 años con hiperplasia benigna de próstata y síntomas urinarios de carácter moderado. La eficacia unas veces se evaluó a corto plazo (de 3 a 6 meses) y, otras, a largo plazo (de 12 a 17 meses).

Resultado: no es eficaz. Y podemos fiarnos bastante de esa conclusión porque el nivel de evidencia es alto. Se ha comprobado que el consumo de *Serenoa repens*, aunque no plantea problemas de seguridad, no mejora ni los síntomas urinarios ni la calidad de vida de los hombres con hiperplasia benigna de próstata.



Información extraída de Cochrane y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.

Texto completo en: doi.org/10.1002/14651858.CD001423.pub4.

Más temas en: es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde