

Punto de Vista

Universidad de Ciencias Médicas

Importancia del consumo de miel de abeja

Yanet Gil Gilling¹

1 Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral. Asistente

El consumo de miel de abeja es altamente beneficioso para nuestro cuerpo y salud, ya que se ha comprobado que la miel es una gran fuente de energía, estimula la formación de glóbulos rojos porque posee ácido fólico, ayudando también a incrementar la producción de anticuerpos.

Es antiséptico, antibiótico, preservador y endulzador natural. Si consumimos regularmente miel de abeja estaremos enriqueciendo nuestra alimentación.

La ingestión de miel permite una alimentación inmediata e intensiva de todo el sistema muscular, especialmente, del corazón, al que la glucosa llega rápidamente.

Es antianémica y antioxidante. Eleva los niveles de hemoglobina por su contenido en hierro (forma ferrosa), absorción que es bien activada por la vitamina C y el aporte de enzimas secretadas por las abejas, que a su vez constituyen un factor proteico de origen animal con alto valor biológico. El aporte de cobalto constituye un elemento imprescindible en la síntesis de vitamina B12, que interviene en la formación de los glóbulos rojos en la médula ósea. Su aporte de otros elementos como vitaminas (B6, B9) y algunos aminoácidos, así como su influencia en la asimilación de otros nutrientes favorece su incorporación al organismo y permiten contrarrestar los estados anémicos. Su contenido en flavonoides (pinocembrina, pinobanskina, crisina, galangina, quercitinas, apigenina, kempferol) y polifenoles le aportan un marcado efecto antioxidante. Los flavonoides actúan mediante captación de radicales libres e interviniendo en el metabolismo de la vitamina C, protegiendo

contra el cáncer y enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, entre otras funciones. El calcio, por su parte, presente también en la miel resulta un relajante muscular, interviniendo como regulador del sistema nervioso.

Consideramos que la miel de abejas, un producto natural tan rico y fácil de adquirir en nuestro país, merece un uso más frecuente y esto solo se logrará si hacemos mayor promoción de sus beneficios, tales como:

- Esfera digestiva: Aftas bucales, anorexia, mala absorción, constipación, úlceras digestivas, insuficiencia hepática.
- Esfera metabólica: Intoxicaciones, alcoholismo, dentición retardada, anemias, hepatitis.
- Esfera cardiovascular: Insuficiencia coronaria, infarto del miocardio, úlceras varicosas, miocarditis
- Esfera dermatológica: Dermatitis, quemaduras, heridas, grietas en la piel.
- Esfera respiratoria: Sinusitis, laringitis, amigdalitis, bronquitis.
- Oftalmológica: Queratitis, Queratoconjuntivitis, blefaritis, úlceras de la córnea
- Genitourinaria: Infecciones renales, trastornos prostáticos, tricomoniasis, cervicitis, erosión del cuello del útero

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 Khan FR, Abadin UI, Rauf N. Honey: nutritional and medicinal value. Medscape Today. [monograph on Internet] November 21, 2007. Accessed April 16, 2009. Available at: <http://www.medscape.com/viewarticle/565913>
- 2 The National Honey Board. Honey-Health and Therapeutic Qualities. [monograph on Internet] November 21, 2007. Accessed April 16, 2009. Available at: <http://www.nhb.org/download/factsht/compendium.pdf>
- 3 Lusby PE, Coombes AL, Wilkinson JM. Bactericidal activity of different honeys against pathogenic bacteria. Arch Med Res. 2005;36:464-7.
- 4 Lavandera Rodríguez Iván. Curación de heridas sépticas con miel de abejas. Rev Cubana Cir [revista en la Internet]. 2011 Jun [citado 2011 Oct 18]; 50(2): 187-196. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74932011000200006&lng=es.

- 5 James WLS. Complementary and alternative medicine: Impact on dentistry. Med Management Update 2004;98(2):47-55.
- 6 Bellón Leyva Susana, Calzadilla Mesa Xiomara Maria. Efectividad del uso del propóleo en el tratamiento de la estomatitis aftosa. Rev Cubana Estomatol [revista en la Internet]. 2007 Sep [citado 2011 Oct 18]; 44(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072007000300008&lng=es.

Correspondencia: Yanet Gil Gilling. Correo electrónico: yanet@ucm.hlg.sld.cu