

El romero mejora el estado de ánimo y reduce la fatiga de forma natural

El Ciudadano · 7 de julio de 2025

¿Sabías que el romero puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y aliviar el estrés? Esta hierba aromática, ampliamente utilizada en la cocina, también ha sido destacada por sus propiedades relajantes y su potencial para reducir la fatiga mental. Diversos estudios científicos y publicaciones internacionales respaldan sus efectos beneficiosos sobre la salud emocional y el sistema nervioso.



¿Sabías que el romero puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y aliviar el estrés? Esta hierba aromática, ampliamente utilizada en la cocina, también ha sido destacada por sus *propiedades relajantes* y su potencial para *reducir la fatiga mental*. Diversos estudios científicos y publicaciones internacionales respaldan sus efectos beneficiosos sobre la salud emocional y el sistema nervioso.

Romero y salud mental: una alternativa natural para enfrentar el estrés

En el contexto del creciente interés por tratamientos naturales contra la ansiedad y el estrés, el romero ha ganado protagonismo. Según el estudio “Día Mundial de la Salud Mental 2024” de **Ipsos**, el **73% de los chilenos** declaró haber experimentado niveles de estrés que afectaron su vida diaria. Muchos han buscado apoyo en infusiones o suplementos herbales como la *pasiflora*, *valeriana*, *lavanda*, *manzanilla* y, cada vez más, el *romero*.

La doctora **Uma Naidoo**, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, ha señalado que “la investigación sobre los efectos terapéuticos del romero sugiere que puede actuar como un tónico del sistema nervioso, ayudando a reducir síntomas de estrés, ansiedad y depresión”.

¿Qué compuestos del romero ayudan a calmar el estrés?

Según la académica de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Santiago, **Marcela Zamorano**, los efectos del romero se deben a su aceite esencial, que contiene compuestos activos como el **cineol**, el **alfa-pineno** y la **verbenona**. Estos componentes poseen propiedades analgésicas, antiinflamatorias y relajantes.

No obstante, Zamorano enfatiza que el uso de esta hierba **no debe considerarse terapéutico en sentido clínico**, ya que sus efectos no se comparan con los de

un medicamento.

Evidencia científica: el romero mejora el ánimo y la calidad del sueño

La nutricionista y académica de la Usach, **Daniela González**, destacó un ensayo clínico realizado en Japón que demostró que el consumo diario de extracto de romero durante 4 semanas **mejoró el estado de ánimo, redujo la fatiga y aumentó la calidad del sueño**, especialmente en personas con altos niveles de malestar emocional.

¿Cómo consumir romero para aliviar el estrés?

Aunque no existe una dosis estándar, **una infusión de romero** es la forma más común de uso. González sugiere:

- **Infusión de romero:** 1 cucharadita de hojas secas en 200 ml de agua hervida, entre 1 y 2 veces al día.
- **Extracto seco:** 1 g al día (equivalente a 8 mg de ácido rosmariníco) puede mostrar efectos positivos tras un consumo constante durante 4 semanas.

Zamorano recomienda que el agua para la infusión **no esté demasiado caliente**, ya que los aceites esenciales del romero son sensibles al calor y pueden perder efectividad.

¿Es seguro el consumo de romero?

Según la **FDA**, el romero está considerado como seguro para el consumo humano. Sin embargo, González advierte que **en altas dosis**, especialmente en forma de aceites esenciales o extractos concentrados, puede provocar **irritación gástrica, reacciones alérgicas o interacciones con medicamentos**.

¿Puede el romero sustituir a un medicamento para el estrés?

Ambas especialistas coinciden en que **el romero no sustituye un tratamiento médico**. Zamorano aclara que los fármacos tienen una concentración mucho

mayor y están diseñados para actuar directamente sobre tejidos específicos.

González agrega que el romero puede ser un buen **complemento para el bienestar mental en casos leves**, pero no reemplaza a los psicotrópicos ni al acompañamiento clínico en situaciones moderadas o graves.

¿Cuándo consultar a un profesional?

Si el estrés **interfiere con tu vida diaria**, afecta tu trabajo, relaciones o provoca síntomas físicos persistentes como dolor de cabeza, fatiga, insomnio o cambios en el apetito, **es fundamental acudir a un profesional de la salud**.

“El estrés es una patología propia de la vida moderna. Cuando afecta el funcionamiento habitual de la persona, debe ser atendido por especialistas”, concluye la farmacéutica Marcela Zamorano.

Fuente: El Ciudadano