

✉ U. Siedentopp

El dátil chino,

una planta medicinal eficaz para la debilidad y la falta de apetito

Chinese jujube/jujube date

Los dátiles rojos o chinos son el fruto del azufaifo chino, jinjolero o planta de la yuyuba (*Ziziphus jujuba* Mill., en chino *dazao* 大棗). Secos se parecen por su piel arrugada al fruto de la palmera datilera (*Phoenix dactylifera* L.).

El azufaifo pertenece a la familia de las ramnáceas, al igual que la espina de Cristo (*Ziziphus spina-christi*) originaria de Oriente Próximo. Crece en forma de arbusto o árbol de hasta 15 m de altura y posee espinas puntiagudas. Sus flores amarillentas producen frutos ovalados de hueso, de color castaño parecidos a las ciruelas, que poseen cada uno una o dos semillas duras^{1,2}. El azufaifo es originario del norte y noreste de China. Allí se viene cultivando desde hace unos 4.000 años. Se cultiva a menudo en plantaciones, ya que es planta de cultivo sencillo que proporciona ricas cosechas cada año. La planta llegó al sudeste europeo a través de Japón y la India, extendiéndose con el paso de los tiempos por toda la región del Mediterráneo (*giuggiolo* en italiano), donde desde entonces se considera oriunda. Entre tanto la planta se cultiva en todo el mundo (la India, Japón, Georgia, Brasil y sur de los EE.UU.), pero sobre todo en lugares templados y soleados de clima suave (zonas vinícolas). Los frutos de hueso, al comienzo amarillo-verduz-

cos, al madurar se vuelven de un color castaño brillante. La cosecha comienza en septiembre. Los frutos comestibles crudos son de 2-3 cm de tamaño. Debajo de su fina piel posee una carne blanquecina amarillenta. Su sabor suavemente dulce y aromático recuerda un poco al de la manzana, aunque posee un aroma único muy característico. En sus países de origen los frutos se consumen principalmente recién cogidos y crudos. En estos lugares su importancia como fruta fresca equivale a la de la manzana en nuestras latitudes. No obstante, los frutos también se pueden dejar secar. Para ello simplemente se dejan mucho tiempo en el árbol (en las zonas de cultivo secas) o se extienden al sol. Cuando está seca, la azufaifa o yuyuba presenta un sabor más suave y su carne es ligeramente harinosa.

Usos tradicionales del dátil rojo

En China, los dátiles rojos constituyen una de las plantas medicinales más antiguas e importantes. En Suwen (cap. 22/4) se mencionan sus usos dietéticos para fortalecer el organismo y compensar los estados carenciales: “para los



Dátil chino comparado con el fruto de la palmera datilera

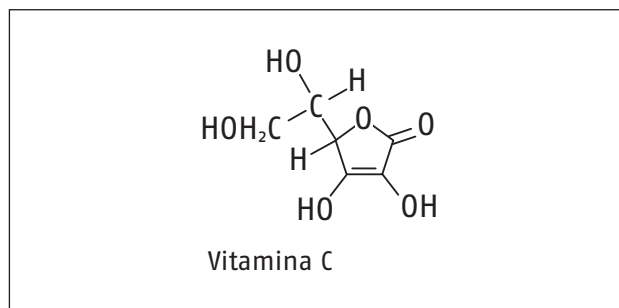


Yuyubas secas sin hueso con su carne harinosa

que ayudan cinco frutos". Estos cinco frutos *wuguo* son la ciruela, el albaricoque, el melocotón, la castaña y la azufaifa. En la medicina china se conocen como plantas medicinales a través del *Shennong Bencao Jing* (Clásico de la Ciencia Herbolaria de Shennong) del 200 a. C. En la lista de "plantas valiosas" la yuyuba se describe como tónico y no venenosa para el hombre. Los filósofos, poetas y narradores chinos alaban y elogian este fruto de múltiples maneras. En el *Cancionero* se canta a los azufafos en las elegías de las viudas de guerra. En el *Calendario de las estaciones* también se tratan a fondo los dátiles chinos. El *Libro de los hechos memorables divinos* dice sobre los dátiles rojos: "maduros son rojos como el minio. Secos no se encogen. Su sabor es dulce y suave, distinto al de las azufafas comunes. Su disfrute puede dar tranquilidad al cuerpo y al espíritu y las fuerzas aumentan"³. El propio nombre en alemán "Brustbeere", conocido sobre todo entre los farmacéuticos como sinónimo de los dátiles chinos, indica que los remedios populares lo utilizaban para los resfriados y enfermedades de las vías respiratorias. Para ello se prepara una infusión con los frutos ya secos. En Gran Bretaña los dátiles rojos se utilizan para realizar curas contra la tos⁴. Otros de los efectos beneficiosos descritos son sus propiedades analgésicas, calmantes y sedantes. Entre sus áreas de aplicación se encuentran los trastornos estomacales e intestinales, los trastornos digestivos, los estados de agitación, los trastornos del sueño, la insuficiencia circulatoria y cardíaca así como la anemia.

Ácido ascórbico y potasio de efecto medicinal

Los dátiles rojos contienen, en función de su grado de maduración y desecación y de las condiciones de cultivo, una media de 46-70 mg% de vitamina C^{1,2,5}. Por consiguiente, la concentración de vitamina C es equivalente a la de las fresas y superior a la de las naranjas y limones (50-55 mg%). La vitamina C actúa fisiológicamente capturando los radicales libres y posee a través de esta función reductora un elevado potencial antioxidante. Como cofactor de distintos sistemas enzimáticos es imprescindible para la biosíntesis de colágeno. La vitamina C fortalece las defensas inmunitarias celulares mediante la activación de linfocitos y macrófagos. El sistema inmunitario humoral se ve favorecido por la elevación de las concentraciones de las inmunoglobulinas. La vitamina C hidrosoluble impide la formación de nitrosaminas cancerígenas en el estómago y refuerza los mecanismos de desintoxicación del organismo ante sobrecargas de metales pesados⁶. La yuyuba contiene también grandes cantidades de potasio. El contenido medio de este mineral esencial es de 278 mg%⁵. Por lo tanto, casi alcanza las concentraciones existentes en plátanos y patatas, considerados importantes suministradores de potasio. Entre las funciones principales del potasio se encuentra la regulación del potencial de la membrana celular. Intracelularmente se requiere sobre todo para la producción de energía. Los trastornos del metabolismo del calcio tienen consecuencias sobre las funciones del corazón y el



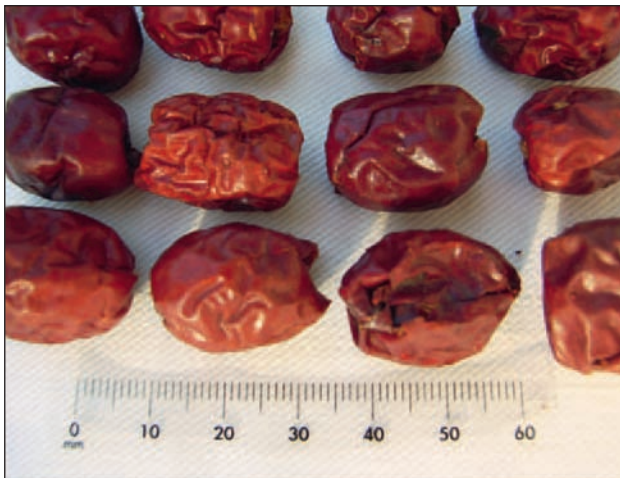
Fórmula estructural de la vitamina C

sistema circulatorio, la actividad muscular, el sistema nervioso, el equilibrio acidobásico y el equilibrio hídrico del organismo. La proporción de hidratos de carbono disponibles es de un 24% en los frutos frescos. Como los dátiles rojos apenas contienen grasas (< 1 %), y aportan 105 kcal por cada 100 g de fruta comestible, constituyen una fuente sana de energía. En estado seco los frutos poseen un valor calorífico de 315 kcal/100 g. El porcentaje de proteínas del fruto fresco es del 1,4% y el contenido en agua del 73,5%^{2,5}. Otros de sus componentes beneficiosos son las vitaminas B₁ y B₂, la niacina, el calcio y los betacarotenos.

Uso farmacológico como reconstituyente

Debido a su alto contenido en hidratos de carbono, los dátiles chinos constituyen excelentes suministradores de energía, tanto frescos como secos. Su contenido en vitamina B₁ permite una excelente metabolización de los hidratos de carbono.

Para ello, el tiaminpirofosfato, como forma activa de la vitamina B₁, actúa en el organismo humano como coenzima en la descarboxilación oxidativa y en la reacción de la transcetolasa. De esta forma se controla la producción intracelular de energía, a través del ciclo de las pentosa fosfato y del ácido ascórbico. El alto contenido en potasio de la yuyuba redundará en una buena bioelectricidad de las membranas celulares y la activación de numerosas enzimas. El potasio, como catión intracelular más importante, se encarga de la electroneutralidad, osmolaridad, hidratación y conducción de los impulsos eléctricos de los tejidos celulares. Los órganos ricos en células como el hígado, los riñones y los músculos se benefician en especial del elevado aporte alimentario de potasio de los dátiles rojos secos. La debilidad muscular y los trastornos de la actividad cardíaca debidos a un déficit de potasio pueden mejorarse mediante los dátiles chinos. Las personas propensas a las infecciones y alergias se pueden beneficiar del alto contenido en vitamina C de los frutos del azufafifo. Se han observado efectos curativos para el resfriado, la tos y las enfermedades de las vías respiratorias. En la fitoterapia china la dosis diaria es de 3-10 g, y la estándar de 3 g del producto con un tiempo de ebullición de 20 min. No se le conocen efectos tóxicos a la yuyuba. Está permitido su uso durante el embarazo⁷. Con los dátiles chinos también se elabora un



Sustancia farmacéutica: yuyuba seca

Galletas de nueces y dátiles chinos

Receta para 1 bandeja de horno

Ingredientes Fase de los 5 elementos

| | |
|--|------------------------|
| 150 g de mantequilla | (tierra) |
| 130 g de miel | (tierra, metal) |
| 3 huevos | (metal) |
| El zumo y la ralladura de un limón | (madera) |
| 150 g de nueces peladas. | (metal, agua) |
| 100 g de dátiles chinos secos sin hueso. | (tierra, fuego) |
| 350 g de harina de trigo (de fuerza para pan) | (fuego, tierra, metal) |
| 2 cucharadas soperas de ron | (madera, fuego, metal) |

Preparación

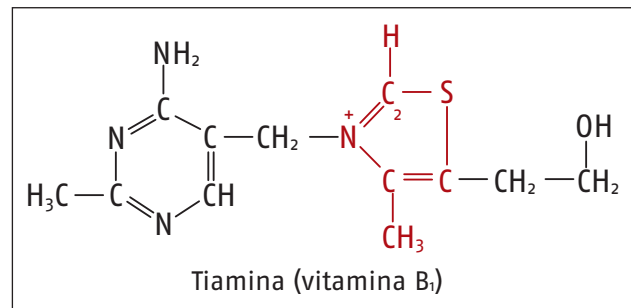
Mezclar la mantequilla, los huevos, la miel y el ron y remover bien. Añadir el zumo y la ralladura de limón. Picar las nueces peladas en trozos gruesos. Trocear los dátiles chinos en daditos, o pequeñas tiras o rodajas. Mezclar las nueces y los dátiles con la mezcla de ingredientes removiendo a la vez. A continuación añadir la harina amasando y dejar reposar la masa media hora. Precalentar el horno a 200 °C. Embadurnar con grasa la bandeja del horno, hacer porciones de la masa como de una cucharita de té de tamaño, colocar sobre la bandeja y hornear unos 25-30 min.

Efectos desde la perspectiva de la medicina china

Las galletas de nueces y dátiles chinos fortalecen el Qi de estómago/bazo, de pulmón y de riñón, nutren la sangre, humedecen el pulmón y el intestino, y calman el Shen.

Efectos desde la perspectiva de la dietética

Las galletas de nueces y dátiles chinos tienen un agradable sabor dulce, abren el apetito, mejoran el rendimiento corporal y contienen vitamina C, potasio y vitamina B neurotrópica.

Fórmula estructural de la vitamina B₁

extracto vegetal. No hay que confundirlo con las infusiones, puesto que la materia vegetal soluble del extracto (de un 2-10%) está más concentrada. Los extractos del *dazao* son extractos obtenidos en caliente a partir de dátiles chinos secos, que pueden añadirse a prácticamente todos los productos cosméticos para uso tópico. Los productos cosméticos con *dazao* favorecen la cicatrización, cuidan y alisan la piel delicada, áspera y roja, son buenos para las quemaduras ligeras, proporcionan hidratación, aumentan la capacidad de resistencia de la piel y poseen un carácter refrescante.

Eficacia dietética especialmente para la debilidad y la falta de apetito

La nutrición y la dietética de la medicina china atribuyen a los dátiles chinos las siguientes cualidades y efectos⁷⁻¹⁰:

- Temperatura: neutra, caliente.
- Sabor: dulce.
- Afinidad a los órganos: estómago/bazo, corazón.
- Efectos: armoniza el Jiao medio, fortalece el estómago y bazo, refuerza y nutre el Qi, complementa la sangre y los líquidos orgánicos, elimina la sequedad, regenera la piel, calma el Shen y equilibra.

Entre las indicaciones de la yuyuba se encuentran el cansancio, el agotamiento rápido, la disnea, la falta de apetito, el nerviosismo y la irritabilidad, la inestabilidad emocional, los estados depresivos, la tendencia a los calambres, la anemia y los trastornos del sueño^{7,9}. Como contraindicaciones hay que citar los estados de plenitud del Jiao medio, la humedad y la flema.

Fruta sabrosa que acompaña a platos dulces y picantes

Los dátiles rojos pueden consumirse crudos, secos, cocinados o confitados. En la cocina china e india se utiliza para condimentar platos dulces y picantes. Acompañan bien a las papillas de cereales, pasteles y rellenos para masas. Sus posibilidades de utilización son básicamente las mismas que las de otros tipos de frutas secas o frutas pasas, especialmente los frutos de la palmera datilera. Las yuyubas se añaden entonces enteras o finamente picadas. Pero tam-

Pollo con dátiles chinos y arroz

Receta para 4-5 personas

Ingredientes Fase de los 5 elementos

1 pularda fresca
 (1.300-1.500 g) (tierra, metal, agua)
 Sal marina (fuego, tierra, metal, agua)
 Pimienta de Cayena (fuego)
 Pimienta negra recién molida (tierra, metal)
 Pimienta de Jamaica (fuego, tierra, metal)
 Pimentón molido (E)
 3 cebollas medianas (madera, fuego, metal)
 1 diente de ajo (madera, tierra, metal)
 Aceite de girasol (tierra)
 100 g de apio silvestre (madera)
 250 g de tomates (madera, tierra)
 200 g de dátiles chinos (tierra, fuego)
 1/2 litro de caldo de pollo (agua)
 1 ramillete de perejil (madera, tierra, agua)
 3 tazas de arroz Basmati
 cocido (tierra, metal)

Preparación

Partir la pularda en 5-6 porciones y cubrirla con la mezcla de especias obtenida con la sal, pimienta de Cayena, pimienta negra, pimienta de Jamaica, pimentón molido y el aceite de girasol. Pelar la cebolla, cortarla en daditos y rehogarla junto con los dientes de ajo machacados y el apio cortado en dados. Añadir la pularda y freír a fuego fuerte. Verter agua caliente sobre los tomates y pelarlos. Hacer dados con la carne de los tomates y añadirlos. Partir en mitades los dátiles chinos deshuesados y añadirlos. Cocer durante unos 15 min sin dejar de remover. A continuación regar con el caldo y cocer otros 10 min más. Añadir el perejil bien picado y el arroz cocido, y cocer otros 15-20 min más.

Efectos desde la perspectiva de la medicina china

El pollo con dátiles chinos y arroz calienta el Jiao medio, fortalece el Qi de estómago/bazo y riñón, y nutre la sangre.

Efectos desde la perspectiva de la dietética

El pollo con dátiles chinos y arroz tiene un sabor dulce y picante a la vez, es fácil de digerir y es adecuado para la convalecencia. El plato contiene muchas vitaminas del grupo B y minerales como hierro, cinc, magnesio y potasio.

bién se pueden añadir a salsas picantes, sopas y caldos reconstituyentes vegetales y de carne para darles un toque de sabor. En algunas regiones de China, los dátiles rojos se utilizan incluso para elaborar vinagre. Los frutos una vez secos se conservan mucho tiempo. La yuyuba puede servir como provisiones de viaje, o para picar entre horas algo delicioso y sano.

Referencias bibliográficas

- Way BE. Handbuch der Nahrungspfl anzen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 2005. p. 391.
- Franke W. Nutzpfl anzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997. p. 308-9.
- Schneebeli-Graf R. Blütenland China – Nutz- und Heilpfl anzen. Basel: Birkhäuser Verlag; 1995. p. 81-2.
- Ziziphus jujuba Miller – Internetauftritt. Disponible en: <http://cgi-host.uni-marburg.de/~omspezbo/nutzpfl anzen/details.cgi?id=326>.
- Souci SW, Fachmann W, Kraut H. Food Composition and Nutrition Tables 1989/90. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1989. p. 835.
- Bayer W, Schmidt KH. Vitamine. Stuttgart: Hippokrates Verlag; 1991:237-64.
- Hempfen CH, Fischer T. Leitfaden Chinesische Phytotherapie. München: Elsevier; 2007. p. 732-3.
- Engelhardt U, Hempfen CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier; 2006. p. 185.
- Wu YP. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier; 2005. p. 53.
- Schneider K. Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde. Sulzberg: Joy Verlag; 2002. p. 128.