

Monografía del Cundeamor (Momordica Charantia)

Conocí la medicina del cundeamor hace muchos años gracias a unas amigas quienes conversaban acerca de su uso para combatir los piojos (pediculosis). Ya la había visto, pero no sabía que era medicinal. Desde entonces, con frecuencia la he encontrado silvestre, en los lugares menos pensados. Su brillante fruto amarillo-anaranjado lleno de semillas rojas siempre ha sido como un tesoro escondido entre el follaje a su alrededor. Siempre me ha encantado el sabor de sus semillas e ir descubriendo sus medicinas. Disfruto ver a mis hijos emocionados al encontrarla y cosechar sus frutos salvajes con la emoción de probar sus semillas.

Nombres comunes: *Cundeamor* (Puerto Rico). *Melón amargo, bálsamo, catajera, melón de ratón, papayiyo y pepino cimarrón* (Hanan, A., et al, 2005). *Calaíca* (Agosto, V. 2007). En inglés lleva varios nombres tales como *bitter cucumber, cerasi bush, peria* (PIER, 2018); *Bitter melon* o *bitter gourd* (Joseph, D., 2013); *balsam apple* y *balsam pear* (Hanan, A., et al, 2005). En lengua maya se le conoce como *yakunah-ax* (Hanan, A. et al, 2005).

Teeta Karela en Nepali; *Quisaul – barri* en Arabe; *Karela, Uchchhe* y *Kerula* en Bengalí, *Karela* y *Kardi* en Hindi, *Sushavi, Karavella* en Sánscrito, *Ku gua* en chino y *Karel* en Urdu (Ahmad, N. et al, 2016).

Nombre botánico: *Momordica charantia*

Sinónimos: *Momordica chinensis, Momordica indica L., Momordica muricata, Momordica elegans*

Familia: Cucurbitáceas

Origen: África tropical y posiblemente Asia tropical (Hanan, A. et al, 2005). El género *Momordica* tiene su origen en el viejo mundo, comprende cerca de 45 especies en África y de 5 a 7 especies en el Asia (Agosto, V. 2007)

Distribución Geográfica: Planta tropical ampliamente cultivada en Asia, India, África oriental, Sudamérica y el Caribe por sus propiedades medicinales y como alimento (Joseph, D., 2013). Se cree que *M. charantia* fue traída por esclavos desde África hasta Brasil (Agosto, V. 2007)

Partes Usadas: Toda la planta (hojas y tallos, frutos, semillas, raíces) (Ahmad, N., et al, 2016).

Descripción y cultivo

Planta herbácea, melífera, anual y trepadora. Es fácil de reconocer por sus frutos ovoides de color entre amarillo a naranja y superficie verrugosa los cuales se abren con varios lóbulos y exponen las semillas elípticas, planas y cubiertas de una pulpa roja y carnosa. Tiene tallos largos cubiertos por pelitos y sus flores son amarillas. Prefiere clima húmedo y

tropical; se encuentra en orillas de caminos, trepando por verjas o en lugares baldíos. (Hanan, A. et al, 2005) El tamaño de sus frutos varía entre variedades, generalmente entre 4 a 6 centímetros (Agosto, V. 2007).

Sus semillas son dispersadas por aves y mamíferos; tiene rizomas que sirven para propagación vegetativa. Florece y brinda fruto todo el año. (Hana, A. et al, 2005) La plántula emerge 5 a 7 días de ser sembrada. Las variedades silvestres pueden exhibir algún tipo de dormancia y germinar después de 15 a 20 días. Dentro de dos semanas el tallo se alarga rápidamente seguido de crecimiento de tallos secundarios. Desde su inicio, que depende de la variedad y localización geográfica, la floración continúa durante todo su ciclo, el cual usualmente dura seis meses. La apertura de las flores comienza en las primeras horas de la mañana; las temperaturas bajas pueden retrasar la apertura de la flor y la polinización. (Agosto, V. 2007)

El *cundeamor* crece bien en climas tropicales y subtropicales. Tolera un amplio rango de suelos pero prefiere suelos bien drenados y ricos en materia orgánica, pues no tolera exceso de humedad en sus raíces. En su forma silvestre crece bien en las tierras bajas de los bosques lluviosos. Temperaturas menores a 77 grados F afectan su crecimiento y superiores a 96 grados F inhiben su floración. No es conveniente aplazar la recolección de los primeros frutos, porque si se dejan madurar inhiben el desarrollo de la planta y el de los frutos que vienen a continuación. Osea, mientras más cosechas, más frutos brindará. La cosecha comienza después de 56 días de haberse trasplantado, con una frecuencia de dos veces por semana las primeras tres semanas y posteriormente tres veces por semana las seis semanas restantes, para un total de nueve semanas de cosecha. (Agosto, V. 2007)

Acciones: Hipoglucémica, antiviral, antioxidante y abortifaciente (Hanan, A., et al, 2005). Antimicrobiana, antidiabética, afrodisíaco, inmunoestimulante y laxante (Agosto, V. 2007). Antifúngica, antiparasitaria, contiene propiedades anticancerígenas e inhibe el crecimiento de tumores (Ahmad, N. et al, 2016).

Energía y Sabor: Eleva vatta, reduce kapha y pitta (Anilakumar,K., et al, 2015).

Métodos de preparación: Jugo, infusión de sus hojas, alimento, tintura, baños, enjuagues para el cabello, cataplasma, encapsulado, enjuagues bucales.

Constituyentes: Triterpenos, proteínas, esteroides, alcaloides, saponinos, flavonoides y ácidos. Contiene agentes hipoglucémicos potentes debido a una mezcla de dos saponinas de esteroides llamado charantina, sustancia química responsable en gran parte de sus propiedades antidiabéticas. (Ahmad, N. et al, 2016)

Perfil nutricional: Rico en todas las vitaminas y minerales esenciales, especialmente vitamina A, B1, B2, C y hierro. (Anilakumar,K., et al, 2015)

Usos culinarios: Las frutas, tallos jóvenes y las flores son usados como condimentos, las hojas son usadas como vegetales frescos, la pulpa puede consumirse en forma deshidratada y en la preparación de dulces (Agosto, V. 2007). Es a menudo usado en la cocina china por su sabor amargo, típicamente en salteados, sopas y en té. En las

Amazonas, locales y tribus nativas cultivan el cundiamor en sus jardines para medicina y alimento. (Anilakumar,K., et al, 2015)

Seguridad: Sus propiedades estimulantes para la útera lo hacen un fuerte abortivo por lo cual se recomienda a personas en etapa de gestación o deseando gestar abstenerse de su consumo (Ahmad, N. et al, 2016).

Dosis y preparaciones: La dosis recomendada depende de la variedad y/o forma de cundeamor a ser consumido. La dosis de jugo fresco del fruto (50 a 100 ml) es extremadamente amargo y difícil de consumir por su fuerte sabor. En su forma seca y encapsulada, la dosis estándar es de 3 a 15 g diarios. Una dosis para cualquier tipo de extracto es entre 100 a 200 mg tres veces al día. (Ahmad, N., et al, 2016)

Beneficios para la salud

Sistema Cardiovascular: El jugo de Momordica charantia es utilizado como purificador de la sangre debido a sus propiedades amargas y tónicas. Promueve la sanación de abscesos, forúnculos y problemas relacionados a la piel (Ahmad, N. et al, 2016). Su uso regular puede prevenir hipertensión (Anilakumar,K., et al, 2015).

Sistema Digestivo: Las semillas y la infusión de las hojas es utilizada como digestivo y remedio contra cólicos, úlceras, estreñimiento, hemorroides, gases, parásitos y lombrices intestinales (Ahmad, N. et al, 2016).

Sistema Endocrino: Las semillas son utilizadas para tratar la diabetes desde tiempos antiguos (Ahmad, N. et al, 2016). En las Amazonas, una infusión de sus hojas se utiliza para tratar la diabetes (Anilakumar,K., et al, 2015).

Sistema Inmunológico: En India, Panamá y Colombia, tradicionalmente se usa para tratar la fiebre por malaria y condiciones febriles en general. Igualmente es usada como remedio para picaduras de serpientes. Se cree que los extractos de Momordica charantia inhiben la replicación del virus VIH previniendo infección de célula a célula. Sus semillas poseen propiedades antimicrobianas de amplio espectro. (Ahmad, N. et al, 2016)

Sistema Músculo Esquelético: La raíz es usada para tratar el reumatismo (Ahmad, N. et al, 2016).

Sistema Reproductivo: En India, la infusión de las hojas es utilizada como emenagogo e igualmente se usa para aumentar la leche materna y tratar desórdenes menstruales (Ahmad, N. et al, 2016).

Sistema Respiratorio: En Asia, el fruto es utilizado desde la antigüedad para tratar asma, bronquitis, catarros y tos (Ahmad, N. et al, 2016).

Sistema Tegumentario: Tanto en Asia como en Brasil (Amazonas), el fruto es utilizado desde la antigüedad para tratar la lepra, heridas, inflamaciones y enfermedades e infecciones de la piel (Ahmad, N. et al, 2016; Anilakumar, K., et al, 2015).

Otros usos: Su raíz previene el sangrado bucal o la periodontitis (Ahmad, N. et al, 2016). Ocasionalmente, se cultiva como ornamental y tiene gran valor como cultivo cobertura (Hanan, A., et al, 2005).

Conclusión

Las propiedades del cundeamor son fascinantes. La versatilidad de esta planta es verdaderamente asombrosa. Siempre supe que el cundeamor era una planta silvestre especial pero jamás imaginé que estuviera llena de tanta medicina. Me interesa continuar explorando sus usos etnobotánicos y culinarios, ya que me parece bien interesante su preparación como alimento. Igualmente, me interesa investigar más acerca de su uso como remedio abortivo. Además, me llama mucho la atención su cultivo en jardines y toda la información que encontré acerca de su cosecha. Agradecida me siento con el honor de conocerla, cosecharla, nutrirme con su medicina y ahora estudiarla más a fondo.

Referencias

- Agosto, V. (2007). *Evaluación de dos sistemas de tutorío en dos variedades de cundeamor (Momordica charantia, L.)*. Universidad San Carlos de Guatemala, Recobrado de Internet: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/01/01_2310.pdf
- Ahmad, N., Hasan, N., Ahmad, Z., Zishan, M. & Zohrameena, S. (2016). *Momordica Charantia: For traditional uses and pharmacological actions*. Journal of Drug Delivery and Therapeutics. Recobrado de Internet: https://www.researchgate.net/publication/296988488_MOMORDICA_CHARANTIA_FOR_TRADITIONAL_USES_AND_PHARMACOLOGICAL_ACTIONS
- Anilakumar, K., Kumar, G., Ilaiyaraja, N. (2015). *Nutritional, Pharmacological and Medicinal Properties of Momordica Charantia*. International Journal of Nutrition and Food Sciences, India. Recobrado de Internet: <https://www.semanticscholar.org/paper/Nutritional%2C-Pharmacological-and-Medicinal-of-Anilakumar-Kumar/5e42323dc537b71f77966e7a2d13f0125e5d8b49>
- Barraza, F., Benavides, O. Tamayo, Y. (2015). *Análisis de crecimiento del cultivo de balsamina Momordica charantia L. en semillero*. Revista de ciencias agrícolas. Universidad de Nariño, Colombia. Recobrado de Internet: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcia/v32n1/v32n1a03.pdf>
- Beloína, N., Gbeassorb, M., Akpaganab, K., Hudson, J., de Soussab, K., Koumaglob, K., Arnason, J.T. (2005). *Ethnomedicinal uses of Momordica charantia (Cucurbitaceae) in Togo and relation to its phytochemistry and biological activity*. Recobrado de Internet: <http://www.ethnopharmacologia.org/prelude2018/pdf/biblio-hb-29-beloína.pdf>
- EcuRed. (2020). *Cundeamor*. Recobrado de Internet: <https://www.ecured.cu/Cundeamor>
- Hanan, A. & Mondragón, J. (2009). *Momordica charantia, L. Malezas de Mexico*. Recobrado de Internet: <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/cucurbitaceae/momordica-charantia/fichas/ficha.htm>
- InfoAgro (2020). *Cultivo del cundeamor o Ampalayá*. InfoAgro Systems. Recobrado de Internet: https://www.infoagro.com/hortalizas/cundeamor_ampalaya.htm
- Joseph, D. (2013). *Antidiabetic effects of Momordica charantia (bitter melon) and its medicinal potency*. Asian Pacific Journal of Tropical Disease. Recobrado de Internet: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4027280/pdf/apjtd-03-02-093.pdf>
- Ooi CP, Yassin Z, Hamid T-A. (2012). *Momordica charantia para la diabetes mellitus tipo 2*. Biblioteca Cochrane. Recobrado de Internet: https://www.cochrane.org/es/CD007845/ENDOC_momordica-charantia-para-la-diabetes-mellitus-tipo-2
- PIER (2018). *Momordica charantia, L. Pacific Islands Ecosystems at risk*. Recobrado de Internet: http://www.hear.org/pier/species/momordica_charantia.htm
- Sathish Kumar, D., Vamshi Sharathnath, K., Yogeswaran, P., Harani, A., Sudhakar, K., Sudha, P. & Banji, D. (2010). *A Medicinal Potency of Momordica Charantia*. International Journal of Pharmaceutical Sciences. Recobrado de Internet: https://www.researchgate.net/publication/265022065_A_medicinal_potency_of_Momordica_charantia
- Semeniuk, L., Bela, A., Vonka, C., Romero, M. Nuñez, B. (2018). *Composición fitoquímica y nutricional de Momordica charantia y actividad antioxidante*. Dominguezia. Universidad Nacional del Chaco Austral (UCAUS), Argentina. Recobrado de Internet: <http://www.dominguezia.org/volumen/articulos/34104.pdf>
- Sur, S. & Ray, R. (2020). *Bitter Melon (Momordica Charantia), a Nutraceutical Approach for Cancer Prevention and Therapy*. Saint Louis University School of Medicine. Recobrado de Internet: <https://www.mdpi.com/2072-6694/12/8/2064/html>
- Tacio, H. (2010). *Health Benefits of bitter gourd or Ampalaya*. Gaia Discovery. Recobrado de Internet: <https://www.gaiadiscovery.com/food-healthy-living/health-benefits-of-bitter-gourd-or-ampalaya.html#:~:text=The%20leaf%20juice%20is%20supposedly,can%20supposedly%20alleviate%20liver%20problems>
- Tcheghebe, O., Timoléon, M., Jackson A. & Tatong, F. (2016). *Ethnobotanical uses, phytochemical and pharmacological profiles, and cultural value of Momordica charantia Linn., An overview*. Global Journal of Medicinal Plant Research. Recobrado de Internet: <http://www.aensiweb.com/old/GJMPPR/2016/Oct/23-39.pdf>