

# EL POLEN, ESE DESCONOCIDO

**Dr. Mariano José Bueno Cortés**

**BIOSALUD- INSTITUTO DE MEDICINA BIOLÓGICA Y ANTIENVEJECIMIENTO**

## INTRODUCCION

Es un complemento de la dieta que nos servirá tanto como reconstituyente, como de verdadero medicamento natural. Lo utilizan multitud de personas en todo el mundo, algunas a título preventivo, otras, como los alérgicos, como auténtico tratamiento de sus dolencias.

Ahora que está tan de moda la Ingeniería Genética, seguro que le suene eso de que a partir de una célula pluripotencial se puede desarrollar cualquier tejido, cultivarlo y después implantarlo en las personas, con el fin de aliviarles o curarles de su enfermedad. Pues bien, al igual que podemos hablar de células pluripotenciales en el reino animal, también podríamos hablar de lo mismo en el reino vegetal. La célula pluripotencial tiene una característica fundamental, contiene toda la información de esa especie, de manera que a partir de la misma, podemos generar todo un "ser" completo.

El polen es el germen del que parte todo el mundo vegetal. Contiene toda la información y todos los elementos necesarios para reproducirlo. En su composición hay más de 100 elementos conocidos, y algunos todavía desconocidos. Posee oligoelementos, vitaminas, enzimas, aminoácidos, etc. Es uno de los mayores elementos nutritivos con los que podemos equilibrar nuestra dieta diaria.

## HISTORIA

A lo largo de la historia de la humanidad, muchos son los pueblos que se han beneficiado de los poderes del polen. Los Vikingos, lo mezclaban con miel y lo usaban como alimento fundamental en sus grandes viajes, conservándose la mezcla sin problemas.

Los Chinos elaboraban unas galletas a base de polen y miel también como reserva alimenticia para épocas de escasez.

Los Filipinos, incluso en la actualidad lo "pescan" de los lagos, donde se deposita en la superficie, formando gruesas capas.

En Europa se ha empezado a utilizar más hacia mediados del siglo XX. Se obtiene directamente de las colmenas, de las patas de las abejas. Incluso se han realizado investigaciones internacionales sobre él, por la fama que se ha ido ganando, fruto de los excelentes resultados que ofrece en multitud de patologías. Incluso los atletas lo utilizan como un revitalizante.

## DEFINICION

Antes, aclarar que hay dos tipos de polen:

- El transportado por las abejas, que es el menos abundante. Es el polen de las flores.
- El transportado por el viento, que es el más abundante. Es el polen de las hierbas y los árboles coníferos (abetos, pinos, alerces, etc.)

Las abejas son fundamentales para garantizar la continuidad de la especie en las flores. Tal es su trabajo, que recogen el polen de un tipo determinado de flor y fecundan ese mismo tipo de flor con ese polen recogido. Es un trabajo muy duro y que requiere mucho tiempo. Realizan un circuito totalmente especializado.

El color del polen varía de una especie a otra. Puede ser amarillo, blanco, rojo, verde, violeta, en diferentes tonalidades. Lo utilizan las abejas para dar de comer a sus larvas, con lo cual es imprescindible para ellas, al igual que las abejas son imprescindibles para las plantas. Incluso las abejas jóvenes se alimentan de polen. Las abejas incluso lo almacenan con la miel, de modo que se conserva indefinidamente. También lo utilizan para fabricar miel y la jalea real, el alimento de la reina. Una colonia de abejas llega a consumir unos 50 kilos de polen al año.

El polen se recoge de las colmenas mediante una "trampa para polen", que consiste en una rejilla o placa metálica, agujereada de manera que tienen que pasar por allí las abejas para poder entrar a la colmena. De este modo, se suelta de sus patas, con las que lo transportan, y cae a un recipiente específico. Con motivo de no crear grandes problemas a las abejas, sólo se recoge como un 10 % de lo que transportan diariamente, pues para ellas es imprescindible y si les quitáramos más, la colmena peligraría.

El polen precisa de un proceso de secado para su conservación. Se realiza mediante rayos infrarrojos, o con aire a una temperatura de unos 35 grados. Cuando está seco, forman como unas bolitas, que guardaremos en un frasco de cristal. De este modo, se puede conservar un año. Si al igual que hacen las abejas, lo conservamos con miel, podremos conservarlo indefinidamente.

## COMPONENTES NUTRICIONALES

Aclaremos primero que hasta el día de hoy, todavía no se conocen todos los componentes del polen. De momento, podemos asegurar la existencia de más de cien componentes diferentes.

La composición nutricional es:

- Hidratos de carbono: 40 %.
- Proteínas: 25 %.
- Grasas: 20 %.
- Vitaminas, sales minerales, oligoelementos y enzimas: 15 %.

## **VITAMINAS:**

- Provitamina A,
- vitamina B1,
- vitamina B2,
- vitamina B3,
- vitamina B6,
- ácido pantoténico,
- biotina,
- vitamina B12,
- ácido fólico,
- inositol,
- colina,
- vitamina C,
- vitamina D,
- vitamina E,
- vitamina K,
- rutina.

## **SALES MINERALES:**

- Calcio,
- potasio,
- sodio,
- cloro,
- azufre,
- fósforo,
- manganeso,
- magnesio,
- hierro,
- cobre,
- zinc,
- yodo,
- silicio,
- molibdeno,
- titanio.

## **AMINOACIDOS:**

- Leucina,
- Isoleucina
- Treonina
- Metionina
- Licina
- Triptófano
- Valina
- Histidina
- Arginina
- Alanina
- Cistina
- Serina
- Tirosina
- Ácido glutámico
- Ácido aspártico
- Prolina
- Hidroxirolina

## **ENZIMAS Y COENZIMAS:**

- Amilasa
- Catalasa
- Diastasa
- Pectasa
- Sacarasa
- Fosfatasa
- Disforasa
- Cazimasa
- Lactasa
- Oxido-reductasas
- Transferasas
- Hidrolasas
- Isomerasas
- Pepsina
- Tripsina

## **OTROS COMPONENTES**

- Ácidos nucleicos
- Flavonoides
- Ácido fenólico
- Nucleósidos
- Terpeno
- Auxinas
- Fructosa
- Glucosa
- Quinina
- Xantina
- Guanina
- Hipoxantina
- Aminas
- Nucleína
- Lecitina
- Xantofilina
- Crocetina
- Licopeno
- Pentosas
- Ácido alfaaminobutíico
- Triglicéricos
- Diglicéricos
- Monoglicéridos
- Hexadecanal
- Zeaxantina

## POLEN Y ENFERMEDADES ALERGICAS

Sabemos que muchas de las alergias inhalatorias, son provocadas por el polen que se transporta por el aire. De este modo, penetra en las vías respiratorias, provocando cuando menos rinitis alérgicas e incluso asma exógeno. Pues bien el polen tiene la capacidad de servir de tratamiento para estos pacientes.

Se ha constatado en un estudio realizado por el *Florida Farmers Bulletin*, en el que se reseña que un tratamiento a base de miel iniciado unos 2 meses antes de la época de floración, puede servir para inmunizar a estos pacientes o al menos para que los síntomas sean mucho menores.

Para ello, es fundamental que se haga un tratamiento a base de miel no tratada. Esta miel, lleva unas cantidades mínimas de polen, lo cual hará que el paciente se inmunice. En un estudio publicado por la *Landesimpfanstalt de Baviera*, se reconoce cómo se trataron 122 personas afectadas de fiebre del heno con cápsulas de polen, unas 8 semanas antes de iniciarse la época de dicha fiebre. El 95 % de estos pacientes, experimentaron una mejoría importante, sin ningún tipo de efecto secundario en ningún caso.

El Dr. Conway de Colorado, trató con polen de abejas a unas 100.000 personas aquejadas de diversas alergias. Los síntomas, desaparecieron en más del 90 % de los casos, y el resto, experimentó mucha mejoría.

Parece ser que el polen ingerido pasa rápidamente a través del estómago a la sangre, de manera que el paciente que lo toma puede tomarlo sin problemas e inmunizarse.

## POLEN Y DEPORTE

Parece ser que el polen es uno de los "alimentos" más energéticos que existen. Desde hace años se viene utilizando como ayuda ergogénica, para aumentar la performance del deportista, especialmente los de alta competición.

Hay numerosos casos que avalan su efectividad. Quizás la primera noticia que trascendió de sus bondades para los atletas fue en los Juegos Olímpicos de Munich, en 1972. Se dio la circunstancia de que todos los atletas finlandeses lo tomaban regularmente por consejo de su equipo médico y entrenadores. En estas olimpiadas recordaremos que los componentes del equipo finlandés destacaron por el acopio de medallas ganadas que tuvieron. Por ejemplo la doble victoria de Lasse Viren, medalla de oro tanto en 5.000 metros, como en 10.000 metros.

Tanto trascendió el secreto, que algunos atletas de otros países lo incluyeron en sus normas alimenticias. Es el caso de Allan Wells, medalla de oro de los 100 metros en los Juegos Olímpicos de Moscú, en 1980; o de Steve Riddick, medalla de oro de los 4 X 100 metros en Montreal, en 1976.

Desde entonces, muchos atletas y deportistas de élite, e incluso aficionados, toman regularmente su "ración" de polen con el fin de mejorar la fuerza, resistencia y aguante físico.

Algunos médicos, como el Dr. Charles Turner, lo emplean diluido en agua caliente y empapando posteriormente una gasa, para tratar esguinces y otras lesiones del aparato locomotor, consiguiendo un 99.5 % de curaciones.

## **OTRAS APLICACIONES**

El polen se ha venido utilizando también en otras patologías, como la hipertrofia de próstata, la diabetes, enfermedades gastrointestinales, caída de cabello, etc...

En todos los casos existen artículos publicados en revistas científicas en los que se demuestra una efectividad.

Una de las indicaciones más valiosas del polen es en la longevidad. Se realizó un estudio hace unos años partiendo de la premisa de que en una zona de Rusia había un gran número de personas que pasaban de los 100 años, incluso muchos, más de 150 años. Observando este hecho el Dr. Ruso Nicolei Tsitsin, les envió cartas a algunos de ellos preguntándoles la edad, el tipo de vida que hacían y lo que comían. Tuvo 150 respuestas. En todos los casos, estas personas consumían permanentemente lo que ellos llamaban desechos de los panales. Es más, todos ellos eran apicultores. Ya que eran pobres, vendían la miel y lo que se comían eran unos restos que quedaban en los panales, sin más importancia.

Con tanta coincidencia, el Dr. Tsitsin estudió de qué se trataban estos desechos. Pues bien, era nada más y nada menos que polen súper puro.

Estas personas además de ingerir en todas sus comidas este polen, lo inhalaban permanentemente por su trabajo.

A partir de entonces, se generalizó su uso en Rusia y se sigue utilizando por los médicos rusos en el tratamiento de muchas patologías y en la terapia del envejecimiento.

Incluso existen cremas en el mercado para tratar las arrugas con gran efectividad en su atenuación.

## **DOSIFICACION**

Como podemos imaginar, lo primero es valorar más la calidad del polen que su precio. Lo segundo, la pauta es la siguiente:

Una cucharadita de las de café bien colmada, tres veces al día, como dosis de mantenimiento. Como dosis de ataque, se recomienda que en el primer mes, doblemos la dosis. Es más, todo el mundo que lo toma experimenta como máximo a las cuatro semanas una mejoría muy importante.

Incluso se han hecho estudios a doble ciego, en los que a unas personas se les daban cápsulas de polen y a otras un placebo. Los resultados fueron espectaculares. Ni uno sólo del grupo a los que se les administró polen dejaron de experimentar una mejoría muy valorable en cuanto a su estado general. Al contrario, ninguno de los del grupo placebo experimentaron mejora alguna.

## CONCLUSION

Espero que a partir de ahora utilice este alimento que nos proporciona la naturaleza para sentirse mejor. Siempre va a experimentar una buena mejoría, y además, jamás le va a producir un efecto secundario.

Le aconsejo que al menos haga la prueba de tomarlo durante 4 semanas con la dosis de 2 cucharadas 3 veces al día. Ya me lo contará, se asombrará de sus resultados.

Lo que sí le recomiendo es que seleccione muy bien la marca. No lo consuma en pastillas, no sirve para nada, porque el organismo no lo absorbe.

Por último, aclararle una duda que seguro que le ha surgido. La diferencia entre polen, propóleo y jalea real.

El propóleo es un producto de las abejas. Es una resina que la abeja usa como cemento para proteger sus capullos y reparar la colmena. También lo usan para fijar los panales y pulir las celdillas en las que la reina pone sus huevos. Su composición es tan compleja como la del polen. Se usa con fines antibióticos fundamentalmente.

La jalea real es el alimento de las reinas. Su composición completa todavía se desconoce. También es el alimento de las larvas en los 3-4 primeros días de vida. Luego sólo se les da a las larvas que van a ser reinas.

Sus propiedades son tales que mientras una obrera vive de seis a ocho semanas, las reinas viven hasta 8 años, y su único alimento es la jalea real.