

# Sabal (Serenoa repens, ing. Saw palmetto)

Esta pequeña palmera ha sido empleada como afrodisíaco y rejuvenecedor de las funciones sexuales.

Sin embargo, lo cierto es que no existen estudios que confirmen su eficacia en cuanto a esto. Lo que si confirman las investigaciones es la eficacia de esta planta en el tratamiento de la hipertrofia benigna de la próstata. Este es un crecimiento no canceroso de la próstata que afecta a numerosos hombres de 50 años de edad en adelante y causa dificultad al orinar y una sensación de inflamación en la parte baja de la pelvis a medida que la próstata agrandada ejerce presión sobre la uretra y los tejidos adyacentes.

El sabal también es de utilidad en casos de asma, bronquitis, congestión nasal, tos debida a catarros, sinusitis y dolor de garganta. También puede ser beneficiosa en casos de pérdida de pelo en los varones.

En el caso de la hipertrofia de la próstata el sabal funciona bloqueando la producción de dehidrotestosterona una sustancia derivada de la hormona masculina testosterona que estimula la reproducción de las células de la próstata. El sabal detiene el crecimiento de la próstata y logra una mejora notable en síntomas tales como frecuentes deseos de orinar, y reducción del flujo urinario.

El sabal se consigue principalmente como un extracto estandarizado en forma de cápsulas o pastillas. Puesto que el sabal funciona corrigiendo la causa del problema y no meramente los síntomas sus efectos benéficos pueden tomar de cuatro a seis semanas en manifestarse.

## Precauciones

El sabal es muy seguro y fácilmente tolerable. Causa muy pocos efectos secundarios excepto que en algunas personas puede provocar malestar estomacal. No utilizar si tiene programado un de PSA ya que puede disminuir artificialmente los niveles de este antígeno.

