



# Metaanálisis reciente sobre la eficacia del aceite de menta en el síndrome del intestino irritable

Harald Weigmann, PhD

El metaanálisis demostró que el aceite de menta es un agente medicinal eficaz y seguro para tratar los síntomas del síndrome del intestino irritable. En siete estudios clínicos, el aceite de menta fue claramente superior al placebo en cuanto a la mejora de los síntomas generales del síndrome del intestino irritable. En relación con los efectos secundarios, no se detectaron diferencias estadísticamente significativas entre el aceite de menta y el placebo.

Los pacientes que padecen el síndrome del intestino irritable suelen sufrir síntomas fluctuantes como dolor abdominal, diarrea, estreñimiento o distensión abdominal. Estos síntomas pueden tener a veces un enorme impacto en la calidad de vida de los afectados. Actualmente existe un preparado a base de hierbas que se usa para el síndrome del intestino irritable en forma de aceite de menta. Un metaanálisis reciente

ha resumido los datos clínicos obtenidos sobre el aceite de menta [1]. Estos datos confirman la eficacia del aceite de menta en el síndrome del intestino irritable y contribuyen a la automedicación basada en la evidencia.

El síndrome del intestino irritable es un trastorno funcional crónico del intestino caracterizado por dolor y distensión

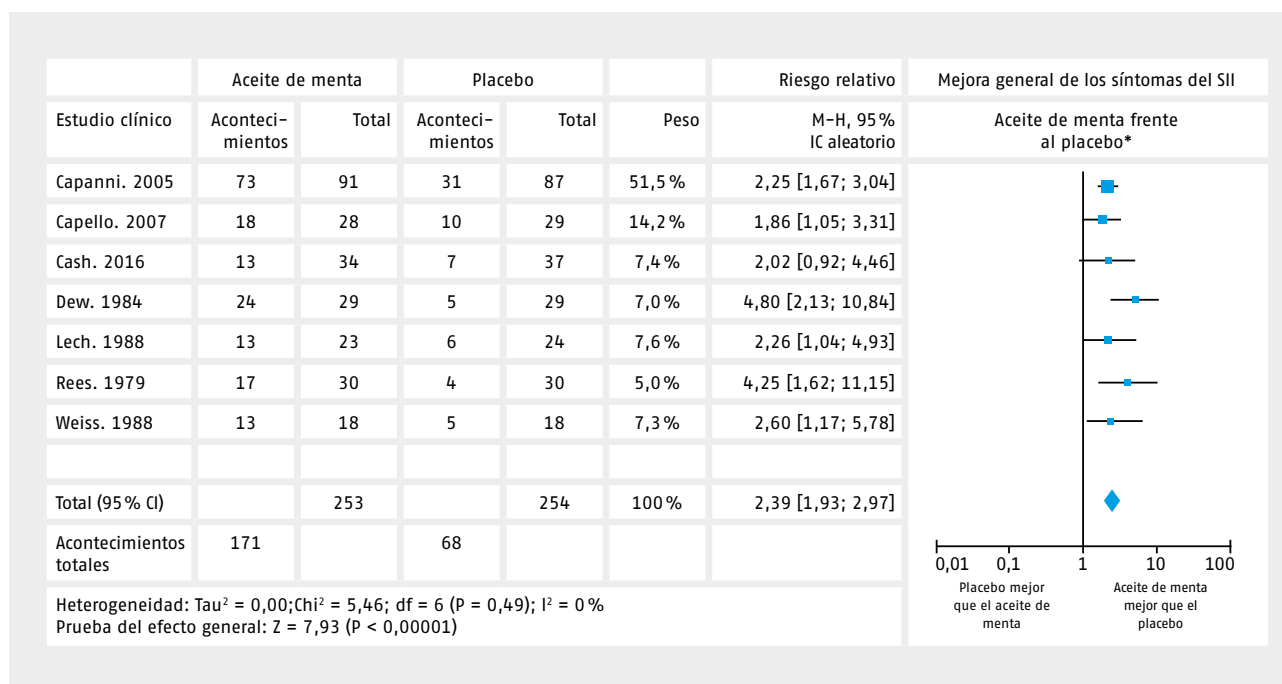


Fig. 1: Mejora global de los síntomas del síndrome del intestino irritable con el aceite de menta en comparación con el placebo. Diagrama de bosque de un metaanálisis de siete estudios clínicos aleatorizados, controlados con placebo, en los que se usaron cápsulas de aceite de menta con recubrimiento entérico en comparación con el placebo. En cuanto a la mejora general de los síntomas del síndrome del intestino irritable<sup>1</sup>, el aceite de menta fue significativamente más eficaz que el placebo.

\*Modificación [1], 1 Como en el original EN

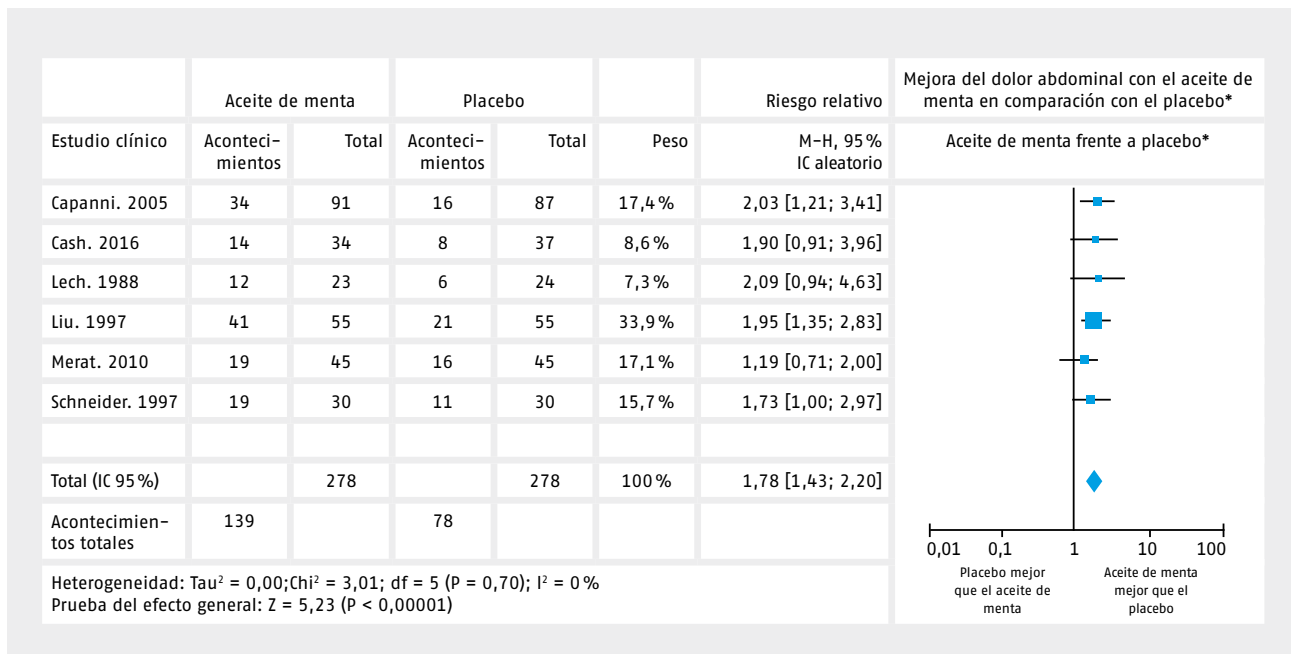


Fig. 2: Mejora del dolor abdominal con el aceite de menta en comparación con el placebo  
 Diagrama de bosque de un metaanálisis de seis estudios clínicos aleatorizados, controlados con placebo, en los que se usaron cápsulas de aceite de menta con recubrimiento entérico en comparación con el placebo. El aceite de menta fue significativamente más eficaz que el placebo en cuanto al dolor abdominal. \*Modificación de [1]

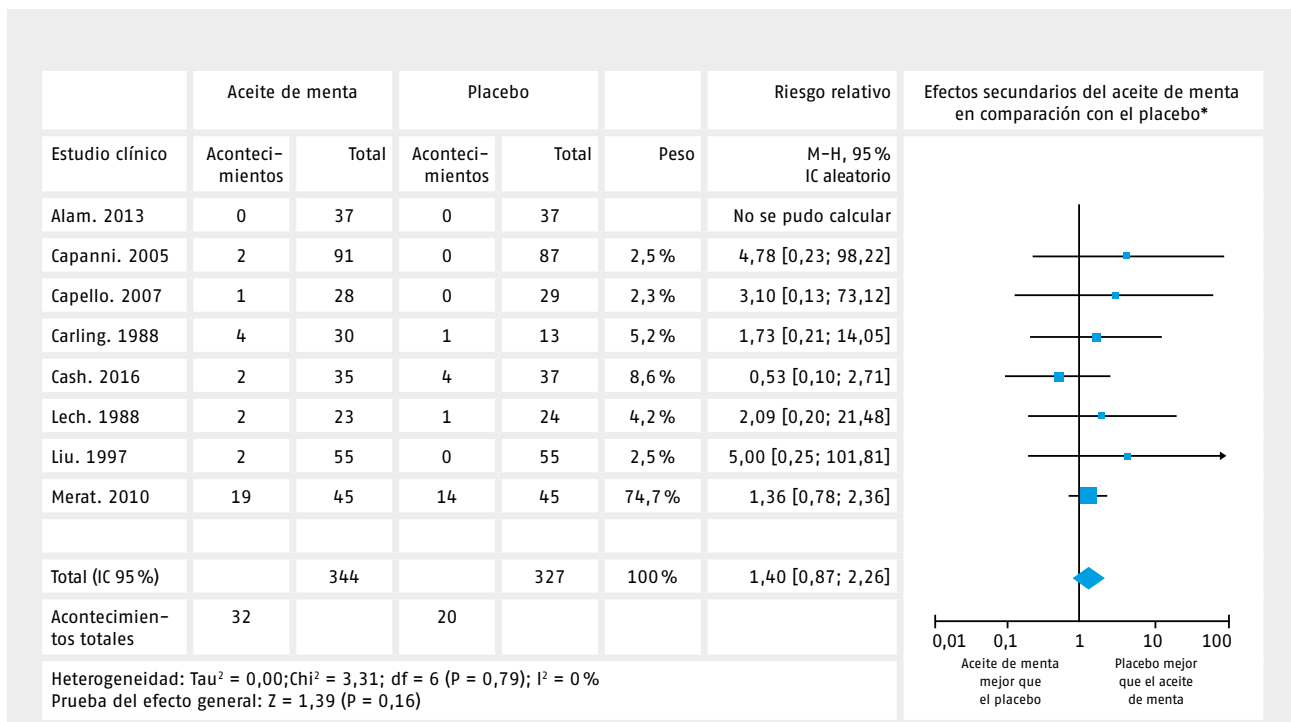


Fig. 3: Efectos secundarios del aceite de menta en comparación con el placebo  
 Diagrama de bosque de un metaanálisis de ocho estudios clínicos aleatorizados, controlados con placebo, en los que se usaron cápsulas de aceite de menta con recubrimiento entérico en comparación con el placebo. No se pudo demostrar ninguna diferencia significativa entre el aceite de menta y el placebo en cuanto a los efectos secundarios. \*Modificación de [1]

abdominal que se repiten con frecuencia. También se producen otros síntomas como la diarrea y/o el estreñimiento. Este trastorno afecta a la calidad de vida de los que lo sufren, y genera visitas frecuentes al médico y ausencias laborales. Se calcula que entre el 5 y el 15% de la población del mundo

occidental está afectada por el síndrome del intestino irritable [2]. Esta enfermedad es más frecuente en las mujeres que en los hombres [3].

En la actualidad existe un producto a base de hierbas que se

usa para el síndrome del intestino irritable en forma de aceite de menta. Los compuestos monoterpénicos pueden tener un efecto positivo en la fisiopatología del síndrome del intestino irritable. El L-mentol bloquea los canales de calcio en el músculo liso y, por tanto, produce efectos antiespasmódicos/espasmolíticos en el tracto gastrointestinal. El aceite de menta también tiene propiedades antimicrobianas, antioxidantes, inmunomoduladoras y anestésicas locales que podrían ser relevantes para el tratamiento del síndrome del intestino irritable.

### Un metaanálisis reciente confirma la eficacia y la seguridad

Los datos clínicos disponibles sobre el aceite de menta para el síndrome del intestino irritable se han agrupado y evaluado en un metaanálisis reciente cuyo objetivo fue confirmar la eficacia del aceite de menta en comparación con el placebo en pacientes que padecían el síndrome del intestino irritable y registrar los posibles efectos secundarios.

Para ello, se incluyeron todos los estudios aleatorizados, controlados con placebo, en los cuales se usaron cápsulas de aceite de menta con recubrimiento entérico durante un período de tratamiento de al menos dos semanas. Los pacientes debían padecer el síndrome de intestino irritable diagnosticado con criterios reconocidos y debían excluirse las enfermedades orgánicas.

Finalmente, se evaluaron 12 estudios clínicos aleatorizados con un total de 835 pacientes. En siete de los estudios clínicos, el aceite de menta fue claramente superior al placebo en cuanto a la mejora general de los síntomas del síndrome del intestino irritable (SII) (coeficiente de riesgo: 2,39 - véase la **Fig. 1**). En seis de los estudios clínicos, el aceite de menta también fue más eficaz que el placebo para el dolor abdominal (coeficiente de riesgo: 1,78 - véase la **Fig. 2**). En cuanto a los efectos secundarios, no hubo diferencias significativas entre el aceite de menta y el placebo, tal y como muestran los datos de ocho estudios clínicos (**Fig. 3**).

### Importancia para la práctica farmacéutica

El metaanálisis más completo publicado hasta ahora sobre la eficacia del aceite de menta en el síndrome del intestino irritable mostró que el aceite de menta es un medicamento eficaz y seguro para el tratamiento de los síntomas del intestino irritable. Esto se aplica a los síntomas en general, así como al alivio del dolor abdominal. Los índices de efectos secundarios oscilaron en torno al nivel de placebo. Por lo tanto, el aceite de menta puede recomendarse en la práctica farmacéutica como una automedicación basada en la evidencia para el síndrome del intestino irritable. Esto también se refleja en la directriz alemana S3 sobre el síndrome del intestino irritable [4].

### Literatura

1. Alamar N et al. The impact of peppermint oil on the irritable bowel syndrome: a meta-analysis of the pooled clinical data. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2019;19:21, <https://doi.org/10.1186/s12906-018-2409-0>.
2. Choung RS & Locke GR 3rd. Epidemiology of IBS. *Gastroenterol Clin N Am* 2011;40(1):1–10.
3. Lovell RM & Ford AC. Global prevalence of and risk factors for irritable bowel syndrome: a meta-analysis. *Clin Gastroenterol Hepatol* 2012;10(7):712–21.e4
4. Leyer P et al. S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. *Z Gastroenterol* 2011;49:237–93.

Conflicto de intereses: H. Weigmann es un empleado de Sanofi.

Divulgación: Redacción y publicación médicas financiadas por Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

### Información sobre el manuscrito

Presentado el día: 22.12.2020

Aceptado el día: 02.01.2021

Publicado el día: 13.12.2021