



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Chamaemelum nobile

Manzanilla común



Taxonomía

Reino:	Plantae
Subreino:	Tracheobionta
División:	Magnoliophyta

Clase:	Magnoliopsida
Subclase:	Asteridae
Orden:	Asterales
Familia:	Asteraceae
Subfamilia:	Asteroideae
Tribu:	Anthemideae
Género:	<i>Chamaemelum</i>
Especie:	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) ALL., 1785

Sinonimia

- *Anthemis nobilis* L. basónimo
- *Anthemis odorata* Lam.
- *Chamomilla nobilis* (L.) Godr.
- *Matricaria nobilis* (L.) Baill.
- *Ormenis nobilis* (L.) J.Gay ex Coss. & Germ.¹

La ***Chamaemelum nobile*** (sin. *Anthemis nobilis*) comúnmente conocida como **manzanilla** o **camomila común** o **romana** es una **hierba perenne** de la familia de las **asteráceas**, nativa de Europa que se encuentra en campos secos y alrededor de jardines y terrenos cultivados en Europa, América del Norte, América del Sur y el norte de África

Es utilizada tradicionalmente en productos para el cuidado del cabello y de la piel en infusiones, perfumes y cosméticos, y para dar sabor y aromatizar alimentos. También se utiliza ampliamente en **medicina tradicional**, aunque no hay evidencia científica suficiente que respalde las propiedades medicinales que se le atribuyen.

C. nobile es, junto con *Matricaria chamomilla*, una fuente importante del producto herbal conocido como manzanilla.

Puede ser utilizada también como planta decorativa para crear un césped de manzanilla fragante.

Etimología e historia

La palabra manzanilla y el nombre del género *Chamaemelum* provienen del **griego** χαμαίμηλον (*chamaimēlon*), "manzana de tierra",⁶ de χαμαί (*chamaî*),

"en el suelo" + μήλον (*mēlon*), "manzana", así llamada por el olor a manzana de la planta.

La planta obtuvo el [epíteto latino](#) "nobile" (que significa "notable" o "famosa".⁷) debido a sus supuestas propiedades terapéuticas, las cuales se creía que eran mejores que las de la [manzanilla alemana](#) (*Matricaria chamomilla*).

La manzanilla romana es conocida como una planta medicinal desde la Edad Media.⁹ Comenzando su cultivo europeo en [Inglaterra](#) durante el siglo XVI.

Joachim Camerarius fue el primero en descubrir y nombrar *chamaemelum nobile* en 1598 en Roma. La planta fue incluida primero en la farmacopea de Württemberg como [carminativo](#), [analgésico](#), [diurético](#) y ayuda digestiva.

Posteriormente fue descrita por (L.) [All.](#) con los resultados publicados en *Flora Pedemontana* 1: 185. 1785.¹²

Descripción



Chamaemelum nobile

La manzanilla es una hierba perenne. Presenta [hojas](#) sésiles, alternas, bisexuales o tripinnatilobuladas, finalmente divididas, con los [folíolos](#) lineares. En posición terminal presenta en verano una [inflorescencia](#) en forma de [capítulo paniculado](#). Los capullos terminales, solitarios, que se elevan de 20 a 30 cm por encima del suelo, constan de prominentes flores amarillas en forma de disco y flores radiales blancas. Las flores radiales son alrededor de 20, con la lígula blanca, mientras que los del disco son numerosos, [hermafroditas](#), con la corola amarilla, las puntas de las [anteras](#) ovadas y el extremo del [estilo](#) trunco. La cabeza floral no supera 1 cm de diámetro. Los [frutos](#) son [aquenios](#) cilíndricos, de alrededor de 1 mm de diámetro, algo mayores los radiales. La [polinización](#) la realizan [himenópteros](#), pero la planta es capaz de auto polinizarse.

La época de floración en el hemisferio norte es durante junio y julio, y su fragancia es dulce, afrutada y herbácea.¹⁴ Aunque la planta se confunde a menudo con la [manzanilla alemana](#) (*M. chamomilla*), su morfología, propiedades y composición química son diferentes.

Distribución y hábitat



Manzanilla común en el Jardín Botánico de la Universidad Karlovy en [Praga](#), [República Checa](#)

Es originaria de [Europa occidental](#) (excepto [Países Bajos](#)) y del norte de [Asia](#), aunque antiguamente crecía en abundancia en [Grecia](#) por motivos ornamentales, medicinales y formando [césped](#). Fue introducida en [Europa central](#), [Italia](#), [Bulgaria](#) y [Rusia](#) y actualmente también se encuentra naturalizada en la mayor parte de los [Estados Unidos](#), [Ecuador](#), [Colombia](#), [Argentina](#), [Perú](#), región oriental del [Paraguay](#)¹⁶ y en los valles centrales de [Chile](#).

Se extiende por gran parte de la [península ibérica](#) siendo menos frecuente en el noreste, este y sureste de esta.

Su hábitat natural son los [prados](#) y los lugares herbosos, así como los suelos arenosos y con [sílice](#) y los prados secos. Vive en tierras de pastoreo y suelos pisoteados.

Esta especie necesita estaciones cálidas con climas templados para su desarrollo, pero soporta bien las heladas, la [sequía](#), la falta de nutrientes y elevadas concentraciones de [alcalinos](#).

Usos

Manzanilla, té herbal	
	
Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 1 kcal 4 kJ	
Carbohidratos	0.20 g
• Azúcares	0 g

• Fibra alimentaria	0 g
Grasas	0.2 g
Proteínas	0 g
Agua	99.70 g
Retinol (vit. A)	1 µg (0%)
Tiamina (vit. B ₁)	0.010 mg (1%)
Riboflavina (vit. B ₂)	0.004 mg (0%)
Niacina (vit. B ₃)	0.000 mg (0%)
Vitamina B ₆	0.000 mg (0%)
Vitamina C	0 mg (0%)
Vitamina E	0 mg (0%)
Vitamina K	0 µg (0%)
Calcio	2 mg (0%)
Hierro	0.08 mg (1%)
Magnesio	1 mg (0%)
Fósforo	0 mg (0%)
Potasio	9 mg (0%)
Sodio	1 mg (0%)
Zinc	0.04 mg (0%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: [Manzanilla, té herbal](#) en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

Cosméticos

Tradicionalmente se usa en productos para el cuidado del cabello (como aclarante) y de la piel en perfumes y cosméticos.

Decorativos

Se puede utilizar para crear un césped de manzanilla fragante. Un césped de manzanilla necesita tierra liviana, humedad adecuada y sol para prosperar. Cada metro cuadrado contiene 83-100 plantas. El césped solo es apto para tráfico peatonal ligero o en lugares donde el acceso al cortacésped es difícil.

Té o infusiones

El té de manzanilla es una infusión de hierbas a base de flores secas y agua caliente. Los dos tipos de manzanilla utilizados para prepararla son la manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*) y la [manzanilla alemana](#) (*Matricaria chamomilla*). Que da como resultado una bebida color amarilla claro, aromática y ligeramente amarga.

Cerveza

La manzanilla se ha utilizado históricamente como ingrediente en la elaboración de cerveza. A diferencia del té, en el que solo se utilizan las flores, en la elaboración de cerveza se utiliza la planta entera. El sabor amargo es útil en la cerveza, pero también se le han atribuido efectos medicinales. Las cervecerías artesanales modernas y los cerveceros caseros usan en ocasiones manzanilla, y actualmente existen un gran número de cervezas comerciales elaboradas con manzanilla.

Medicina tradicional

Aunque se utiliza ampliamente en [medicina tradicional](#), atribuyéndosele efectos terapéuticos digestivos, [carminativos](#), sedantes, tonificantes, [vasodilatadores](#) y [antiespasmódicos](#), no hay evidencia científica suficiente para respaldar las propiedades medicinales que se le atribuyen.

Riesgos

No se recomienda el uso de la manzanilla común durante el embarazo ya que puede causar contracciones uterinas y aborto espontáneo.

Es probable que no sea seguro usarlo durante el embarazo. Aunque no se conocen interacciones adversas específicas con medicamentos recetados, el uso de manzanilla tiene el potencial de causar interacciones adversas con numerosos productos herbales y medicamentos recetados, y puede empeorar las alergias al polen.

La [apigenina](#), un [fitoquímico](#) en la manzanilla, y otros componentes presentes como [cumarina](#), [glucósidos](#), [herniarina](#), [flavonoides](#), [farnesol](#), [nerolidol](#) y [germa cranólidos](#) pueden interactuar con agentes [anticoagulantes](#) y [medicamentos antiinflamatorios no esteroideos](#) por lo que no se recomienda tomar manzanilla con [aspirina](#) o antiinflamatorios no esteroideos sin [salicilato](#).

Las personas [alérgicas](#) a la [ambrosía](#) (también de la familia de las [margaritas](#)) pueden ser alérgicas a la manzanilla debido a la [reactividad cruzada](#).

La manzanilla no debe ser utilizada por personas con cánceres de [mama](#), [ovario](#), [útero](#), [endometriosis](#) o [fibromas uterinos](#) pasados o presentes.

Investigación

A Los principales componentes de las flores de manzanilla son compuestos [polifenólicos](#), incluyen [apigenina](#), [quercetina](#), [patuletina](#) y [luteolina](#). Los componentes principales del aceite esencial extraído de las flores son [terpenoides](#).

La manzanilla está bajo investigación preliminar para determinar sus posibles propiedades ansiolíticas. Sin embargo no hay evidencia clínica de que sea útil para tratar el insomnio o cualquier otra enfermedad.

Conservación

La *Chamaemelum nobile* figura en la categoría de menor preocupación en la lista roja, pero la tendencia de la población de plantas en el Reino Unido presenta una disminución a ritmo significativo. Esta disminución de la población de *Chamaemelum nobile* se debe al drenaje de los pastizales húmedos, la disminución del pastoreo y la reducción de los pastos que se utilizaban como campos de cultivo. Se especula que la recolección de plantas silvestres también podría ser una causa de la disminución de la población de esta especie.

Aunque la población de la especie está disminuyendo, hay algunas plantas ubicadas en al menos un área protegida. No existen programas de concienciación educativa, legislaciones internacionales o manejo internacional para esta especie.

Nombres comunes

- **Castellano:** *manzana, camamilla romana, manzanilla, camomila, camomila de Aragón, camomila oficial, camomila romana, camomilla, cotula odorifera, manzanilla, manzanilla amarga, manzanilla buena, manzanilla común, manzanilla de botica, manzanilla de campo, manzanilla dulce, manzanilla de Moncayo, manzanilla fina, manzanilla noble, manzanilla oficial, manzanilla romana.*