



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Valeriana officinalis

Valeriana

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta

Clase:	Magnoliopsida
Subclase:	Asteridae
Orden:	Dipsacales
Familia:	Caprifoliaceae
Subfamilia:	Valerianoideae
Género:	<i>Valeriana</i>
Especie:	<i>V. officinalis</i> L.

Valeriana officinalis, comúnmente llamada **valeriana común**, **valeriana de las boticas** o **valeriana medicinal**, es una herbácea **perenne**, perteneciente a la antigua **familia Valerianaceae**, reclasificada en la familia Caprifoliaceae. Se distribuye naturalmente por toda Europa y por las regiones de Asia de **clima templado**, y se encuentra naturalizada en muchas otras regiones del mundo.²



Inflorescencia



Vista de la planta

Descripción

Es una planta **perenne** muy variable con el **tallo** simple que alcanza los 20-120 cm de altura. Los **rizomas** son ovoides o cilíndricos de 3-5 cm, color gris-amarillento, cubiertos por muchas raíces de pequeño diámetro, casi cilíndricas y del mismo color que el rizoma. Las **hojas** son **pinnadas** con **foliolos** dentados. Las **flores** son pequeñas de color rosa pálido, surgen en un denso **corimbo** terminal en primavera y verano.

Distribución y hábitat

Nativa de **Europa** y algunas partes de **Asia**, ha sido introducida en España. Es muy común en los **bosques** húmedos y al borde de corrientes de agua, desde las **llanuras** hasta las zonas submontañas.

Ecología

Las **larvas** de algunos lepidópteros (**mariposas** y **polillas**) se alimentan de ella.

Usos

En **farmacología** y **fitoterapia** se utilizan los órganos subterráneos (rizomas, raíces y estolones) o habitualmente sus fitoextractos.

Composición química

- **Aceite esencial**: 0,5%, de composición muy variable.
- **Sesquiterpenos**: los más importantes son los ácidos **valerénico**, **ácido beta-cariofilenobeta-cariofileno**; el **valerenal**, **valeranona** y **acetoxivalerénico**.
- **Iridoides**: son típicos de la valeriana y reciben el nombre de **valepotriatos**.
- Contiene **isovalerianato de eugenilo** e **isoeugenilo**; **monoterpenos** (**canfeno**, **pineno**).
- Ácido gamma-aminobutírico (GABA), **glutamina**, **arginina**. Trazas de **alcaloides** (0,05-0,1%).

Propiedades

La [Agencia Europea de Medicamentos](#) (EMA) aprobó su uso como [medicina tradicional](#) para aliviar la tensión nerviosa leve y como ayuda en el tratamiento del [insomnio](#); La EMA declaró que, aunque no hay pruebas suficientes de estudios clínicos, su eficacia como extracto seco se considera plausible.⁴⁵ Tiene efectos psicoactivos sobre el comportamiento de los gatos,⁶ que parecen ser placenteros puesto que su olor les atrae para consumirla.

El extracto fermentado de valeriana o su infusión se aplica fumigado en [agricultura ecológica](#) para proteger a las plantas de las heladas tardías.

Historia

Su uso como hierba medicinal se remonta al menos a la antigua [Grecia](#) y el [Imperio romano](#). [Hipócrates](#) describió sus propiedades, y [Galeno](#), posteriormente, la prescribió como remedio para el [insomnio](#). En la [Suecia](#) medieval, a veces se colocaba en la ropa de boda del novio para evitar la "envidia" de los [elfos](#).

Taxonomía

Valeriana officinalis fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicado en *Histoire Naturelle des Végétaux. Phanérogames* 10: 304. 1841.

Etimología

Valeriana: nombre genérico derivado del [latín](#) medieval ya sea en referencia a los nombres de Valerio (que era un nombre bastante común en Roma, [Publio Valerio Publícola](#) es el nombre de un cónsul en los primeros años de la República), o a la [provincia de Valeria](#), una provincia del [imperio romano](#), o con la palabra **valere**, "para estar sano y fuerte" de su uso en la medicina popular para el tratamiento del nerviosismo y la histeria.

officinalis: [epíteto latino](#) que significa "medicinal" .

Nombre común

- Valeriana, valeriana común, valeriana de las boticas o valeriana medicinal, alfeñique, hierba o yerba de los gatos.¹¹