

Abies alba Mill.

Nombre común: Abeto blanco

Nombre científico: *Abies alba*

Familia: *Pinaceae*

Descripción: Es la especie arbórea que más talla puede alcanzar de entre todas nuestras autóctonas. Aunque no son demasiado frecuentes, se pueden encontrar de los 50 m. Su suele ser cónico, con numerosas ramas que nacen aparentemente verticiladas, las primeras muy cercanas al suelo en los ejemplares vigorosos que crecen más o menos aislados. La corteza es lisa y de color gris claro, que se va agrietando y oscureciendo con los años. Las ramitas más jóvenes son lisas y finamente pelosas. Las hojas, de hasta 3 cm de longitud, nacen de una en una, son perennes, lineares y aplanadas, de color verde oscuro por el haz y con dos bandas blanquecinas por el envés. Tienen el ápice escotado o, más raramente, redondeado. Muestran cierta tendencia a disponerse en un plano horizontal. Al caer, tras varios años de vida, dejan en la ramita una pequeña cicatriz ovalada.



Las flores masculinas nacen en la cara inferior de las ramas; tienen aspecto ovado y color amarillo o, más raramente, rojizo. Las inflorescencias femeninas aparecen sólo en la parte superior de la copa.

Las piñas se disponen erectas, miden hasta 20 cm de longitud y 4 de diámetro, manchadas de resina y con multitud de escamillas papiráceas (llamadas escamas tectrices) que asoman entre las escamas leñosas (que se denominan escamas seminíferas). Cada una de estas últimas porta dos piñones provistos de una amplia ala triangular. Para liberar estas semillas la piña madura se deshace, va dejando caer las escamas que la componen y finalmente, sobre las ramas del árbol, sólo quedan los ejes centrales como palitos erguidos.

Distribución: Vive en las montañas del C y S de Europa, desde los Cárpatos a los Pirineos, con su límite occidental en Navarra y el límite meridional en Calabria (Italia). Su área actual es resultado de la influencia de las glaciaciones. Habiendo ocupado territorios más extensos que los actuales en la era Terciaria, se desplazó hacia el S al avanzar los hielos y, posteriormente, al templarse el clima, quedó acantonado en los sistemas montañosos, donde se mantenían las temperaturas más frescas.

En España ocupa la franja pirenaica (más abundante en la vertiente francesa que en la española), desde Navarra a Gerona y baja hasta el Montseny, en Barcelona, en un intervalo de altitud entre los 700 y los 2000 m. De modo espontáneo no aparece en Portugal.

Soporta muy bien las bajas temperaturas aunque se muestra sensible a las heladas tardías. Requiere abundantes precipitaciones, no importa que sea de nieve en invierno, que deben ser constantes a lo largo de todo el año, es decir, sin sequía veraniega. Es indiferente a los tipos de suelo en que se puede asentar, pero han de ser profundos, ricos en nutrientes y, como ya hemos dicho, bien regados, pero permeables, que no lleguen a encharcarse. No aparece sobre los que son demasiado rocosos o arenosos.

Da lugar a masas puras (abetales), habitualmente entre 1200 y 1800 m de altitud y sobre sustrato ácido. Son bosques densos, oscuros, con el suelo cubierto de una gruesa capa de acículas, y relativamente pobres en especies acompañantes, de las que la más fácil de reconocer son los arándanos. Es llamativa, en cambio la riqueza en especies de orquídeas, de plantas parásitas carentes de clorofila y de musgos. Quizá los mejores ejemplos de abetal casi puro sean los que se encuentran en la subida al puerto de la Bonaigua y en la comarca del Alt Urgell, en Lérida.



FUENTE: www.arbolapp.es.

Usos: Es expectorante, por lo que favorece la eliminación o expulsión de mucosidad en los pulmones como remedio natural anticatarral y por su efecto diurético para combatir la retención de líquidos. Además es útil para mitigar condiciones respiratorias como el asma, suavizar la garganta irritada y la tos por sus propiedades balsámicas, en general benéfica a todo el sistema respiratorio.

También ejerce acción cicatrizante sobre úlceras, llagas y heridas, tanto internas como externas, combate las infecciones urinarias, incluyendo la cistitis y la uretritis, en sí por su acción antiséptica ayuda a prevenir o combatir las infecciones, ya que, destruye los microbios que las causan.

El efecto rubefaciente que posee el Abeto blanco produce una sensación de calor y consigue eliminar o minimizar los dolores musculares, dolores articulares y de huesos, por lo que se puede aplicar localmente en los casos de, por ejemplo, artrosis o reuma y si lo mezclamos con otras especies de plantas como frutales o aromáticas, se pueden obtener también beneficios tanto físicos, por ejemplo la relajación de músculos entumecidos, como psicológicos como la depresión post parto.