



# Qué es el orégano: propiedades, formas de uso y significado en la nutrición funcional

Dr. A. Colonnese<sup>1</sup>, R. Panzironi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Nutrition Biologist, Latina, Italy

<sup>2</sup> Independent Researcher, Latina, Italy

## 1. ABSTRACT

El orégano es una de las hierbas aromáticas más conocidas de la cocina mediterránea, pero es necesario hacer algunas distinciones. La pregunta “qué es el orégano” puede referirse a la planta, a la especia seca o a los productos concentrados. Esta diferencia es importante, porque cambia la forma en que utilizamos cada producto. En la cocina, el orégano es un aroma; en nutrición, forma parte de una dieta más amplia. Pertenecer a las Lamiaceae, una gran familia de plantas aromáticas típica del área mediterránea y de sus platos. Comprender estas diferencias evita confundir la especia con los productos concentrados. También ayuda a definir su papel en la dieta. En particular, el artículo abordará:

- Identidad botánica del orégano y familia de las Lamiaceae.
- Diferencia entre planta, especia y productos concentrados.
- Uso diario en la cocina y papel en la dieta mediterránea.
- Significado de los fitocompuestos (sustancias producidas por las plantas) en nutrición.
- Diferencias prácticas entre orégano fresco, seco y modos de uso.

## VIDEO ARTICLE



## ARTICLE INFORMATION

**Received:** October 22, 2026

**Revised:** October 22, 2026

**Accepted:** October 22, 2026

**Published:** October 2026

**DOI** 10.5281/zenodo.placeholder

## KEYWORDS

origano cos'è  
origano pianta aromatica  
origano nutrizione funzionale  
origano Lamiaceae  
origano spezia  
origano alimento

## MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nace con el objetivo de hacer accesible el saber científico sin renunciar al rigor metodológico, a la calidad de las fuentes y a la autoridad de los contenidos. La revista promueve la difusión del conocimiento en las ciencias de la salud, de la nutrición, de la medicina y de la longevidad, creando un puente entre el mundo de la investigación y la sociedad.

A través de artículos, revisiones, análisis en profundidad y aportaciones de expertos, el Journal pone en valor la medicina y la ciencia basadas en la evidencia, favoreciendo una correcta interpretación de los datos científicos y combatiendo la desinformación. Cada contenido se desarrolla con el objetivo de traducir la complejidad de la investigación en información comprensible, útil y aplicable, manteniendo intactos los principios de exactitud, transparencia e independencia científica.

Libre de condicionamientos políticos, industriales y comerciales, la revista se propone como un espacio editorial autorizado e independiente, dedicado a la promoción de la cultura científica, de la actualización profesional y del crecimiento de la conciencia sanitaria en la población.



## 2. ORÉGANO: IDENTIDAD BOTÁNICA Y UBICACIÓN ENTRE LAS HIERBAS AROMÁTICAS

El orégano es una planta aromática de la familia de las Lamiaceae, común en la cocina del Mediterráneo. El término también designa una especia utilizada para dar aroma y sabor a los platos. La distinción es importante, porque la planta no siempre coincide con el producto que llega a la mesa. Para entender realmente qué es el orégano, es necesario separar la especie botánica de su papel en la alimentación. La especie identifica a la planta, mientras que el ingrediente indica la forma utilizada en las comidas. El orégano se incluye entre las hierbas aromáticas mediterráneas gracias a su aroma y a su uso en la cocina. Esta distinción ayuda a situar al orégano en la nutrición funcional, que estudia el papel de los alimentos en la dieta. Su significado cambia si se considera la planta, la especia o una forma más concentrada. El orégano sigue siendo, ante todo, un ingrediente vegetal de la tradición mediterránea. Sobre esta base se pueden evaluar luego otros usos posibles. De esta base surgen cuatro aspectos interrelacionados:

- La familia de las Lamiaceae define el marco botánico básico.
- El uso en la cocina explica por qué el orégano se considera una especia.
- El contexto alimentario distingue el producto de la planta entera.
- La lectura nutricional requiere evitar conclusiones demasiado simplistas.

Los siguientes apartados presentan el orégano desde tres puntos de vista: botánico, culinario y funcional. Cada nivel aclara una parte diferente de su identidad y de su uso.

### 2.1 Orégano y familia de las Lamiaceae: clasificación botánica esencial

El orégano es una hierba aromática mediterránea de la familia de las Lamiaceae. Este grupo incluye muchas especies utilizadas en la cocina por su aroma intenso. La especie más conocida es *Origanum vulgare*. Sin embargo, en el uso común, el nombre a menudo también indica las partes de la planta preparadas para el consumo. Por tanto, el dato botánico ayuda a

distinguir la especie de la forma en que el producto llega a los platos. La FAO describe las especias y hierbas aromáticas como ingredientes importantes por su sabor y aroma. La OMS también incluye el orégano entre las hierbas secas utilizadas como alimentos [1][2]. Las revisiones confirman el fuerte vínculo de la planta con los usos tradicionales. No obstante, también muestran que su composición cambia según el material estudiado [3][4]. Esto significa que la especie, la parte analizada y la preparación influyen en el perfil descrito por los estudios. La botánica explica, por tanto, de dónde proviene la especia, pero no cómo se consume. Para entender su papel en la dieta, es necesario considerar también el contexto de uso.

### 2.2 Orégano como especia: qué parte de la planta se utiliza realmente

Por orégano como especia se entiende principalmente la parte aérea desecada, que luego se conserva y se utiliza en la cocina. Este paso separa la planta viva del ingrediente que llega al plato. En la práctica, la especia no siempre comprende la planta entera. Corresponde, en cambio, a sus partes recolectadas y procesadas para el consumo alimentario. Un estudio sobre *Origanum vulgare* ha demostrado que el secado cambia el rendimiento y la química del aceite esencial. Los investigadores detectaron 39 componentes. El carvacrol era el compuesto principal, con valores entre el 56,2% y el 81,4% [5]. Otra investigación sobre *Origanum syriacum* observó que el método de secado modifica la calidad final. Un proceso moderado y en la oscuridad conserva mejor los aromas y las clorofilas [6]. Por lo tanto, diferentes condiciones de secado pueden producir una especia con características químicas y visuales distintas. Sin embargo, estos datos se refieren a material procesado, no al uso doméstico habitual. Aun así, muestran que la preparación puede cambiar el perfil de la especia.

### 2.3 Orégano y nutrición funcional: por qué una especia puede ser de interés

En la nutrición funcional, el orégano es relevante como parte de una dieta variada y no como un remedio milagroso. En este contexto, el orégano como alimento sigue siendo, ante todo, un ingrediente de cocina. Aporta aroma, variedad y un carácter mediterráneo a las comidas. Por lo tanto, su valor depende del uso real en la dieta, no de cualidades



atribuidas de forma genérica a la planta. Las revisiones describen esta especie como rica en compuestos bioactivos. También la estudian como fitocomplejo, es decir, el conjunto de compuestos presentes en la planta. Otras síntesis muestran que las formas concentradas tienen un contexto diferente al de la especia [7][8]. Un estudio sobre cuatro aceites esenciales mediterráneos utilizó el análisis GC/MS para separar e identificar los compuestos. La comparación incluía *O. vulgare* y mostraba fuertes diferencias químicas entre las plantas aromáticas [8]. Estos resultados se refieren a extractos y aceites esenciales, no al consumo diario. Por tanto, la especia sigue siendo un ingrediente y no sustituye a una intervención nutricional dirigida.

### 3. ORÉGANO FRESCO, SECO Y FORMAS DE CONSUMO: QUÉ CAMBIA REALMENTE

Cuando hablamos de orégano como alimento, es decir, utilizado como ingrediente, la forma cambia su papel práctico. El fresco es más suave y suele utilizarse para finalizar un plato. El seco es la forma de orégano como especia más conocida, estable y fácil de dosificar. También existen productos concentrados, que tienen fines distintos a los culinarios. Por lo tanto, el orégano sigue siendo una hierba aromática mediterránea, utilizada por su aroma, sabor y conservación en el hogar. Estas diferencias también ayudan a entender el orégano en la nutrición funcional con orégano. Las diversas formas no tienen el mismo papel alimentario ni el mismo propósito. En la cocina cuentan sobre todo el sabor, la practicidad y el modo de uso. En los productos concentrados, en cambio, se buscan partes precisas de la planta con fines diferentes. Para explicar qué es el orégano, siempre debe indicarse la forma. De esta elección depende su papel en el plato o en el producto final. Para distinguir mejor las diversas formas, es útil evaluar estos aspectos prácticos:

- El fresco ofrece un aroma más suave e inmediatamente perceptible.
- El seco combina un aroma intenso, facilidad de uso y larga duración.
- Las formas concentradas no corresponden al uso habitual en la cocina.
- La preparación cambia el rendimiento, la intensidad y la estabilidad del producto.

Las formas del orégano no solo cambian en el nombre,

sino también en consistencia, aroma y uso. La comparación entre fresco, seco y productos concentrados ayuda a entender por qué tienen roles diferentes.

### 3.1 Orégano fresco: características, uso en la cocina y limitaciones prácticas

El orégano fresco es la forma más cercana a la planta y se utiliza sobre todo para dar un toque aromático delicado a platos sencillos, ensaladas y preparaciones a las que se añade al final. En comparación con la especia seca, conserva más agua y tiene un perfil sensorial menos intenso, por lo que se presta mejor a usos breves y poco invasivos. En la cocina funciona como toque final, no como base principal del sabor. Las hojas frescas liberan compuestos volátiles que se dispersan rápidamente con el calor. Estos compuestos son los responsables del aroma típico de la planta recién recolectada. Por este motivo, se añaden en crudo o en los últimos minutos de cocción. Su textura suave y su color verde brillante indican que es un producto no procesado. Quien lo utiliza nota enseguida la diferencia respecto a la versión seca, más oscura y compacta. Sin embargo, su corta duración en el frigorífico y su disponibilidad estacional limitan su uso diario. A menudo solo se encuentra en ciertos periodos del año, ligados al cultivo o a la recolección. Esto lo hace menos práctico para un uso continuo en la cocina en comparación con la forma seca. El límite es claro: estos resultados describen el comportamiento del material vegetal, no atribuyen al fresco un efecto funcional autónomo. Su papel sigue siendo principalmente culinario.

### 3.2 Orégano seco: por qué es la forma más común en la alimentación

El orégano seco es la forma más práctica y extendida en la alimentación diaria. La reducción de agua mejora su conservación, transporte y dosificación, convirtiéndolo en un elemento habitual en las cocinas domésticas y en la preparación de platos que se repiten con frecuencia. Por este motivo, cuando pensamos en el orégano como especia, casi siempre nos referimos a la versión deshidratada. El proceso de secado concentra los aceites esenciales e intensifica el perfil aromático. Esta concentración de compuestos hace que el aroma sea más intenso que el de la planta



fresca. Basta una pequeña cantidad para dar carácter a salsas, pizzas y marinadas. Una cucharadita, por ejemplo, es suficiente para dar sabor a todo un plato. Además, esta forma se conserva durante meses en un frasco cerrado, protegido de la luz. De hecho, la luz y la humedad reducen su aroma más rápido de lo previsto. Esta practicidad lo ha convertido en un ingrediente básico de la dieta mediterránea, accesible en cualquier época del año. Se encuentra fácilmente en las tiendas durante todo el año, a diferencia de la versión fresca. El límite es, por tanto, interpretativo: el seco es la forma más común, pero no debe confundirse con un extracto estandarizado o con un producto concentrado. Su valor es culinario, incluso antes que técnico.

### 3.3 Preparados concentrados de orégano: cuando ya no hablamos de una especia

Cuando el orégano se presenta en formas más concentradas, ya no hablamos de la simple especia de cocina. Aquí entran en juego el aceite esencial y el extracto estandarizado, es decir, productos obtenidos para potenciar ciertas fracciones de la planta y no para dar sabor a un plato. En este paso cambia el contexto de uso: de ingrediente alimentario a preparado seleccionado, con finalidades distintas y un lenguaje más cercano a la investigación. El aceite esencial se obtiene mediante destilación por arrastre de vapor de las sumidades floridas. El extracto estandarizado, por su parte, busca garantizar una concentración fija de compuestos específicos, como el carvacrol o el timol. Estos productos se encuentran en cápsulas o frascos, no en botes de cocina. Estudios en modelos celulares han mostrado además que el aceite puede reducir marcadores de inflamación y estrés oxidativo, pero en un contexto experimental separado de la cocina [9]. El límite es crucial: lo que es válido para un concentrado no se traslada automáticamente a la especia utilizada en las comidas. Por ello, al analizar el orégano desde la nutrición funcional, la forma del producto debe especificarse siempre.

### 3.4 Orégano y uso diario: qué cambia entre la cocina y los productos más seleccionados

En el uso cotidiano, el orégano como orégano alimento sigue siendo sobre todo un condimento: se incorpora a las recetas por su aroma, la sensación de

frescura y su practicidad de uso. En los productos más seleccionados, sin embargo, el objetivo ya no es solo dar sabor, sino obtener un contenido más controlado de componentes vegetales. Es un paso importante, porque separa el uso doméstico del lenguaje de la formulación. La especia seca se dosifica en cucharaditas sobre una pizza. El extracto se mide en miligramos en un suplemento. Esta diferencia de escala no es solo cuantitativa, sino que cambia la lógica con la que se utiliza el producto. Además, la composición del aceite esencial cambia según el origen y el material de partida, como muestra el estudio sobre dos áreas diferentes, que señala variaciones en el perfil químico [10]. La limitación es que los productos concentrados no son equivalentes entre sí y no deben interpretarse como si fueran simplemente "orégano seco en una forma más potente". La distinción entre cocina y selección técnica sigue siendo el punto decisivo.

## 4. FITOCOMPUESTOS DEL ORÉGANO: QUÉ SIGNIFICA REALMENTE HABLAR DE ELLOS

Los fitocompuestos son sustancias de origen vegetal que describen el perfil químico de un alimento y su potencial interés biológico. En el caso del orégano, hablar de fitocompuestos significa relacionar la especia con su composición, sin transformar inmediatamente la descripción en una promesa de efecto. Es un paso importante para quienes buscan entender qué es el orégano desde la perspectiva de la nutrición funcional del orégano: no solo un aroma, sino un alimento con moléculas estudiadas por ser biológicamente activas. En otras palabras, el orégano como hierba aromática mediterránea resulta interesante porque contiene un fitocomplejo, es decir, un conjunto de compuestos que actúan como parte de una matriz vegetal. Es por esto que la literatura científica habla a menudo de aceite esencial y extracto estandarizado cuando quiere separar la simple presencia de compuestos de su significado práctico. En el lenguaje de la nutrición funcional, la cautela es esencial: la categoría de los fitocompuestos ayuda a describir, pero no basta por sí sola para concluir. Para interpretar correctamente este tema, conviene distinguir algunos aspectos:

- El término describe una amplia clase de moléculas vegetales.



- La forma de uso modifica lo que realmente se ingiere.
- El aceite esencial y los extractos no equivalen a la especia.
- El contexto alimentario evita interpretaciones demasiado genéricas.

Los siguientes párrafos aclaran el término y luego muestran cómo la forma y el uso cambian la interpretación de los datos científicos.

### 4.1 Fitocompuestos del orégano: qué indica realmente el término

Con el término fitocompuestos se hace referencia a moléculas de origen vegetal que contribuyen al perfil químico de un alimento y, en algunos casos, a su interés biológico. En el orégano, el término sirve para explicar por qué una especie culinaria común se estudia también fuera de la cocina. No es un fármaco, pero contiene sustancias que la investigación considera relevantes. Hablar de orégano como planta aromática en este sentido significa reconocer una matriz compleja. No se reduce a un solo componente. Los fitocompuestos principales incluyen timol y carvacrol, dos fenoles volátiles. Son ellos los que le confieren su característico aroma y los que más se estudian en el laboratorio. Sin embargo, la planta también contiene flavonoides y ácidos fenólicos, que completan el cuadro. El límite, no obstante, sigue siendo claro: la palabra fitocompuestos es descriptiva, no predictiva. Decir que el orégano contiene moléculas interesantes no significa atribuirle los mismos efectos en cualquier uso. El significado cambia según la preparación y la cantidad realmente ingerida. Una cosa es el análisis químico de un extracto y otra muy distinta es la pizca de especia en el plato. La investigación distingue estos niveles para no crear falsas expectativas.

### 4.2 Orégano fresco y seco: cómo cambia el perfil de los fitocompuestos

El perfil de los fitocompuestos del orégano no permanece idéntico cuando la planta pasa de fresca a seca. La transformación modifica sobre todo los componentes más volátiles. Son los que aportan el aroma y parte del carácter aromático. Para quien considera el orégano como orégano especia, este es el punto decisivo. El producto desecado no es solo una

versión con menos humedad. Es una matriz en la que la cantidad y la calidad de los compuestos pueden cambiar de forma sensible. El secado reduce el agua y concentra algunos compuestos no volátiles. Al mismo tiempo, sin embargo, dispersa parte de los aceites esenciales. El resultado es un perfil aromático diferente, más tenue pero no menos interesante. El límite es que estos datos describen el material vegetal. No autorizan a afirmar que una forma sea siempre superior. Depende del objetivo de uso y del tipo de preparación. En la cocina, el orégano seco es más práctico y estable. El fresco ofrece un aroma más inmediato. La elección no es una cuestión de jerarquía, sino de contexto.

### 4.3 Orégano y diferentes preparaciones: por qué cuenta el contexto de uso

Cuando hablamos del orégano como alimento, el contexto de uso es tan decisivo como la lista de sus compuestos. Una especia en la cocina, un aceite esencial o un extracto estandarizado no tienen el mismo significado práctico. Cambian la concentración, el modo de consumo y la finalidad. El aceite esencial es un producto muy concentrado que se utiliza en gotas. El extracto seco se encuentra en cápsulas con dosis precisas. La especia, en cambio, se utiliza en gramos y se dispersa en los alimentos. Por este motivo, la literatura sobre nutrición funcional con orégano suele adoptar un lenguaje prudente. Describe las preparaciones, pero no las equipara automáticamente con la especia de uso diario. Esto ayuda a interpretar correctamente los fitocompuestos. No actúan por sí solos, sino dentro de una forma de uso específica. La limitación es que los resultados obtenidos con preparados concentrados no se trasladan automáticamente a la cocina doméstica. Las cantidades son muy diferentes y el significado biológico debe interpretarse con cautela. Un efecto observado con un extracto no puede atribuirse al condimento de una pizza.

### 4.4 Orégano y literatura científica: qué se puede afirmar sin forzar los datos

La bibliografía sobre el orégano es extensa, pero no toda aborda el mismo aspecto. Algunas fuentes se centran en la especia como ingrediente. Otras estudian el aceite esencial o los extractos concentrados. Por ello, es útil distinguir lo que se refiere al alimento

cotidiano de lo que concierne a preparaciones más potentes. El léxico científico sirve para no confundir el orégano como orégano Lamiaceae con productos creados para otros usos, a menudo farmacológicos o cosméticos. Muchos estudios in vitro muestran actividades antimicrobianas o antioxidantes interesantes. Son datos sólidos, pero obtenidos en probeta, en células aisladas, no en el cuerpo humano completo. Otras investigaciones en modelos animales utilizan dosis muy alejadas del consumo alimentario diario normal. En algunos casos, las cantidades probadas superan decenas de veces las realistas en la

cocina. Sin embargo, se trata siempre de datos preliminares de laboratorio, no de pruebas sobre el consumo alimentario real en humanos. El límite, por tanto, no debilita el interés por los fitocompuestos en sí. Simplemente lo hace más preciso, porque separa con claridad la descripción química de las conclusiones clínicas definitivas. La ciencia, en este caso, describe un potencial biológico. Todavía no ofrece una certeza concreta para la salud humana. Este enfoque ayuda a los lectores a utilizar la información disponible sin forzamientos indebidos ni entusiasmos fáciles.

## 5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Esta síntesis organiza las fuentes. Explica cómo la investigación describe el orégano, su uso alimentario y los productos más concentrados.

### Sintesi delle evidenze scientifiche

| Año de publicación | Área estudiada                                                                   | Qué indican los estudios                                                                                                                                   |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2013               | Influencia de las condiciones de secado en <i>Origanum syriacum</i>              | las pruebas indican que el método de secado cambia la calidad del producto y su posible uso [6]                                                            |
| 2018               | Constituyentes fitoquímicos y actividades biológicas del género <i>Origanum</i>  | los estudios indican la presencia de fitocompuestos (sustancias producidas por las plantas). Sin embargo, los datos dependen de la forma del producto [11] |
| 2020               | Diferencias de composición entre oréganos de distinto origen                     | los datos muestran que el origen y la materia prima cambian el perfil químico del aceite esencial [10]                                                     |
| 2022               | Efecto del secado en <i>Origanum vulgare</i>                                     | el tratamiento tras la cosecha cambió el rendimiento y la composición química del aceite esencial [5]                                                      |
| 2024               | Uso alimentario y calidad de las especias secas                                  | las pruebas indican que las especias secas, incluido el orégano, son ingredientes alimentarios. Su calidad debe evaluarse con cuidado [2]                  |
| 2024               | Composición y actividad de los aceites esenciales de las Lamiaceae mediterráneas | los resultados varían, pero muestran claras diferencias entre las especies y los métodos de preparación [8]                                                |
| 2025               | Identidad botánica y valor alimentario del orégano                               | los estudios indican que el orégano es una planta aromática mediterránea con un papel en la cocina y en la nutrición [3]                                   |



## 6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

### LECTURA EDITORIAL DE LAS EVIDENCIAS

Al leer los estudios recopilados en este artículo, he encontrado un panorama coherente. El orégano es, ante todo, una planta aromática mediterránea. Sin embargo, su significado cambia cuando paso de la especia común a los extractos y aceites esenciales. Las fuentes más sólidas coinciden en un punto: el consumo, el secado y la preparación cambian los compuestos y el uso del producto. El interés científico es, por tanto, real, pero debe situarse en el contexto adecuado. No hay que confundir la cocina, la botánica y los productos concentrados.

La literatura que he examinado, sin embargo, sigue siendo muy variada. Muchas fuentes son revisiones o estudios experimentales, mientras que aquellas sobre el uso cotidiano son menos numerosas. Además, cambian las especies y los quimiotipos (variantes químicas de la misma planta). También varían los métodos utilizados para extraer y secar el producto. Estas diferencias dificultan la comparación. Por lo tanto, las conclusiones deben mantenerse cautelosas y referirse a la forma específica de orégano examinada.

### NOTA CRÍTICA FINAL

La bibliografía que he analizado muestra un dato importante. A menudo, los estudios examinan formas de orégano distintas a las utilizadas en la cocina. Esta distancia limita la aplicación de los resultados al consumo diario y requiere cautela. Incluso cuando los datos coinciden, las diferentes especies, productos y tratamientos dificultan la comparación directa. Las pruebas no permiten, por tanto, conclusiones generales. Es necesario, en cambio, distinguir el contexto de cada estudio y el uso real del ingrediente.

### CONCLUSIONES Y SÍNTESIS EDITORIAL

El orégano es una planta aromática utilizada en la cocina mediterránea, sobre todo como especia. De los estudios que he leído se desprende que la forma del producto importa. El orégano fresco, el seco, los extractos y los aceites esenciales no son productos iguales. Esta distinción también es útil en nutrición: permite incluir el orégano en una dieta variada y rica en alimentos vegetales. El interés científico nace de la planta, de su uso común y de sus compuestos, no de

promesas fáciles. Por tanto, la interpretación más correcta valora la especia como alimento. Los productos concentrados, en cambio, requieren una evaluación distinta. El mismo criterio se aplica a otras hierbas aromáticas y a la nutrición funcional vinculada a la dieta mediterránea.

Aggiornato al 22/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

## 7. TRANSPARENCIA Y RESPONSABILIDAD CIENTÍFICA

La Inteligencia Artificial se ha empleado exclusivamente como herramienta de apoyo editorial y documental. Todos los contenidos, las interpretaciones, las citas bibliográficas y las conclusiones han sido verificados, revisados y aprobados por el autor, quien asume la plena responsabilidad científica de los mismos.

El manuscrito ha sido además sometido a una revisión por pares (peer review) independiente antes de su publicación.

Para garantizar la máxima transparencia, el historial completo del artículo, incluidas las fechas de envío, revisión, aceptación y publicación, así como la información sobre el proceso de revisión por pares, está disponible en la página dedicada al Historial del artículo.

## 8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

### [1] Spices and culinary herbs: FAO guidelines on production, processing and marketing

2004

FAO

DOI: <https://www.fao.org/3/y1579e/y1579e.pdf>

### [2] WHO guideline on food safety and dried spices/herbs microbiological hazards

2024

WHO

DOI:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363626/9789240044036-eng.pdf>

### [3] Chemical Composition, Biological Activity, and Potential Uses of Oregano (*Origanum vulgare* L.) and Oregano Essential Oil

Nurzyńska-Wierdak et al., 2025

Pharmaceuticals

DOI: <https://doi.org/10.3390/ph18020267>



- [4] **Oregano (Origanum Vulgare) Extract for Food Preservation and Improving Gastrointestinal Health**  
Veenstra et al., 2019  
*International Journal of Nutrition*  
DOI: <https://doi.org/10.14302/issn.2379-7835.ijn-19-2703>
- [5] **Impact of drying methods on the yield and chemistry of Origanum vulgare L. essential oil**  
Caputo et al., 2022  
*Scientific Reports*  
DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07841-w>
- [6] **Influence of drying conditions on the quality of Origanum syriacum L.**  
Hanna Wakim et al., 2013  
*Natural Product Research*  
DOI: <https://doi.org/10.1080/14786419.2012.746338>
- [7] **A Recent Insight Regarding the Phytochemistry and Bioactivity of Origanum vulgare L. Essential Oil**  
Lombrea et al., 2020  
*International Journal of Molecular Sciences*  
DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms21249653>
- [8] **Chemical and Bioactive Evaluation of Essential Oils from Edible and Aromatic Mediterranean Lamiaceae Plants**  
Spréa et al., 2024  
*Molecules*  
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules29122827>
- [9] **Oregano (Origanum vulgare L.) essential oil provides anti-inflammatory activity and facilitates wound healing in a human keratinocytes cell model**  
Avola et al., 2020  
*Food and Chemical Toxicology*  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fct.2020.111586>
- [10] **Chemical Compositions and Anti-Skin-Ageing Activities of Origanum vulgare L. Essential Oil from Tropical and Mediterranean Region**  
Laothaweerungsawat et al., 2020  
*Molecules*  
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules25051101>
- [11] **Origanum vulgare ssp. vulgare: Chemical Composition and Biological Studies**  
Oniga et al., 2018  
*Molecules*  
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules23082077>
- [12] **An Up-To-Date Review Regarding Cutaneous Benefits of Origanum vulgare L. Essential Oil**  
Bora et al., 2022  
*Antibiotics*  
DOI: <https://doi.org/10.3390/antibiotics11050549>
- [13] **Anti-inflammatory, tissue remodeling, immunomodulatory, and anticancer activities of oregano ( Origanum vulgare ) essential oil in a human skin disease model**  
Han et al., 2017  
*Biochimie Open*  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.biopen.2017.02.005>