

Los estudios demuestran que esta raíz le ayuda a dormir y a controlar el estrés

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La ashwagandha es una poderosa hierba adaptógena que ayuda a su cuerpo a adaptarse al estrés y a tener un sueño reparador
- › Las personas con insomnio experimentaron mejoría en sus patrones de sueño al consumir ashwagandha, ya que fue bien tolerada por personas con diferentes afecciones de salud y edades
- › La ashwagandha minimizó la ansiedad y el estrés, ya que, si no se controla, puede provocar un rendimiento deficiente e incrementar el riesgo de problemas adversos de salud
- › El uso tradicional de ashwagandha es para mejorar la memoria, pero, también podría mejorar la función ejecutiva, atención y el procesamiento de la información

La ashwagandha (*Withania somnifera*) es una poderosa hierba adaptógena, lo que significa que ayuda a su cuerpo a adaptarse al estrés al equilibrar su sistema inmunológico, metabolismo y sistemas hormonales. Es conocida como hierba multiusos y se utilizó en la antigua medicina ayurvédica y china. La planta es originaria de la India y pertenece a la familia de las solanáceas, junto con la berenjena y el tomate.

Un estudio realizado en 2020 analizó la capacidad de la ashwagandha para promover el sueño. De acuerdo con los resultados, los investigadores creen que la hierba podría ser un tratamiento alternativo para el insomnio. Reunieron a 80 participantes, 40 de los

cuales eran personas sanas sin trastornos del sueño, mientras que los otros 40 tenían un diagnóstico de insomnio.

Considere la ashwagandha para mejorar la calidad del sueño

Cada grupo se dividió en dos grupos: un grupo de intervención y un grupo de control. El grupo de intervención recibió ashwagandha y el grupo de control recibió un placebo. Los participantes tomaron los suplementos por ocho semanas, durante ese tiempo se evaluaron los parámetros, **calidad del sueño**, y la ansiedad.

Los resultados demostraron que los grupos de personas sanas y con insomnio que tomaban ashwagandha tuvieron una mejora significativa en los parámetros del estudio. Las personas con **insomnio** tuvieron mejores resultados. Los investigadores escribieron que "el extracto de raíz fue bien tolerado por todos los participantes, independientemente de su estado de salud y edad".

Los participantes tomaron 300 miligramos (mg) dos veces al día del extracto de raíz KSM-66 vendido por Ixoreal Biomed. El mismo suplemento se analizó en otro estudio en el que los investigadores descubrieron que mejoraba la calidad del sueño, de la vida y el estado de alerta mental en los adultos mayores.

Los investigadores en el segundo estudio sugirieron que el extracto de raíz podría ser eficaz en la población de edad avanzada, ya que toleraron bien el suplemento y "los participantes del estudio informaron que era seguro y beneficioso". Kartikeya Baldwa, CEO de Ixoreal Biomed Inc., habló sobre los resultados del estudio más reciente con un reportero de NutraIngredients:

"Para estar sano es fundamental tener un sueño de calidad, recuperarse del ejercicio y funcionar de manera óptima tanto física como cognitivamente. La raíz de ashwagandha se ha recomendado durante siglos por sus beneficios para dormir. Este estudio es el primero que evalúa el efecto del extracto de raíz de ashwagandha en la calidad del sueño tanto en adultos sanos como en pacientes con insomnio y demuestra efectos positivos en la calidad del sueño.

El artículo se publica en una revista prestigiosa y es una valiosa aportación a la literatura científica. Confirma el uso del extracto de raíz de ashwagandha como un adaptógeno que ayuda a minimizar la ansiedad y promueve un sueño reparador".

Cuál es la importancia de mejorar la calidad del sueño

No se puede subestimar la importancia de dormir lo suficiente cada noche. Es probable que sepa que un buen horario de sueño es un componente esencial para tener un estilo de vida saludable. Pero, de acuerdo con una encuesta de Mattress Firm, que demostró algunos hechos inquietantes sobre los patrones de sueño en Estados Unidos, dormir bien por la noche podría considerarse como un gran desafío.

Los resultados demostraron que el adulto promedio que respondió a la encuesta no dormía las siete u ocho horas que se recomiendan cada noche. De los que respondieron, un 40 % dijo que su sueño "no era muy bueno" o "nada bueno". Esto podría estar relacionado con las actividades que las personas hacían en la cama, las cuáles incluían ver televisión, comer y jugar videojuegos.

Pero la calidad es igual de importante que la cantidad de horas. El sueño fragmentado puede provocar una inflamación crónica, contribuir a problemas de salud mental y trastornos neurológicos como la depresión y la enfermedad de Alzheimer.

El **sueño fragmentado** se relaciona con la aterosclerosis, una acumulación de placa adiposa en las arterias, a menudo llamada arterias obstruidas o endurecidas que pueden provocar enfermedades cardíacas mortales.

Los expertos estiman que hasta 70 millones de personas en los Estados Unidos de todas las edades padecen afecciones de salud relacionadas con el sueño. Son comunes tanto en hombres como en mujeres y abarcan todas las clases socioeconómicas. La privación del sueño ha aumentado en los últimos 30 años, según la American Sleep Apnea Association.

Los factores incluyen, la tecnología digital y la mala distinción entre el trabajo y el hogar. Es posible que esto se haya complicado por la reciente pandemia y la cantidad de personas que trabajan de forma remota.

La ashwagandha ayuda a reducir los marcadores de estrés

Además de mejorar la calidad del sueño, los investigadores descubrieron que la ashwagandha minimizó la ansiedad en los participantes. De acuerdo con la Asociación Americana de Ansiedad y Depresión, existe una relación entre el estrés y la ansiedad. Definen la diferencia como que el estrés es una respuesta a una amenaza, mientras que la ansiedad es una respuesta al estrés.

Otro estudio evaluó la efectividad de un extracto de espectro completo de raíz de ashwagandha para ayudar a **minimizar el estrés** y la ansiedad. Dado que el estrés puede provocar un rendimiento deficiente e incrementar el riesgo de problemas de salud adversos, los investigadores trataron de evaluar la efectividad de la ashwagandha en adultos que sufrían mucho estrés.

Reunieron a 64 personas con antecedentes de estrés crónico. Antes de comenzar la intervención, los participantes se sometieron a pruebas de laboratorio que incluían medir el cortisol sérico y evaluar su nivel de estrés a través de un cuestionario estandarizado.

Se asignó al azar un grupo de tratamiento y un grupo de control. Los del grupo de estudio tomaron 300 mg de raíz de ashwagandha dos veces al día durante 60 días. El análisis de los datos demostró un menor nivel de estrés al final de los 60 días, en comparación con el grupo de placebo.

Las personas que tomaban ashwagandha también tenían niveles de cortisol sérico sustancialmente más bajos. El grupo que tomó ashwagandha informó solo efectos adversos leves que fueron comparables a los del grupo placebo. Gracias a los resultados los investigadores concluyeron que el extracto de raíz era seguro y eficaz para mejorar la resistencia al estrés y la calidad de vida.

Una revisión sistemática de la literatura que evaluó cinco ensayos en humanos descubrió resultados similares a los del estudio de intervención. Los investigadores concluyeron que los cinco estudios demostraron que la ashwagandha tuvo mejores resultados que un placebo al momento de medir el nivel de ansiedad o estrés.

La ashwagandha podría ayudar a mejorar el sueño no reparador

El **sueño no reparador** es una sensación subjetiva de que su sueño no fue "suficientemente reparador". Esto podría suceder a pesar de dormir toda la noche. Es uno de los síntomas del insomnio que puede ser independiente de otros signos.

El problema del sueño no reparador, es que desempeña un papel muy importante en afecciones médicas como la fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, enfermedades cardíacas y la obesidad. Los científicos descubrieron que está relacionado con otros trastornos del sueño, como el síndrome de piernas inquietas, la **apnea del sueño** y los trastornos del movimiento periódico de las extremidades.

Aunque se ha estudiado en personas con trastornos del sueño, un equipo de investigadores publicó su protocolo de estudio y la justificación para evaluar el papel que podría tener la ashwagandha en el sueño no reparador de la población general.

Debido a que el sueño no reparador desempeña un papel importante en las afecciones médicas que están relacionadas con la inflamación crónica y la ashwagandha demostró tener la capacidad de minimizar el estrés y ayudar a dormir, los investigadores esperaban que la ashwagandha ayudara a mejorar las puntuaciones en un cuestionario de sueño reparador, el cual se les dio a los participantes que tomaron el suplemento durante seis semanas.

Los resultados del estudio se publicaron en la revista Sleep Medicine. Los científicos inscribieron a 144 personas que completaron el estudio y descubrieron que los que tomaron ashwagandha tuvieron una mejoría del 72 % en la calidad del sueño, en comparación con el 29 % en el grupo de placebo.

Los investigadores monitorearon los datos que demostraron una mejora significativa en la eficiencia del sueño, el tiempo, el estado latente y la vigilia después del sueño. Los puntajes de calidad de vida mejoraron el dominio físico, psicológico y ambiental. Además, no se informaron eventos adversos.

La ashwagandha incluye beneficios en la función cognitiva

Un uso tradicional de la ashwagandha, sobre todo la raíz de la planta es para mejorar de la memoria. En 2017, un estudio publicado en el Journal of Dietary Supplements demostró que el extracto de raíz ayudó a mejorar la memoria y la función cognitiva en 50 personas que tenían un deterioro cognitivo leve.

Se trata de una ligera disminución de la capacidad cognitiva que se relaciona con un mayor riesgo potencial de desarrollar otras **demencias** graves, incluyendo la enfermedad de Alzheimer. Los participantes se dividieron en dos grupos que recibieron 300 mg de extracto de raíz de ashwagandha dos veces al día o placebo durante ocho semanas.

Los participantes que tomaron ashwagandha también demostraron una mejora en la función ejecutiva, la velocidad de procesamiento de la información y la atención sostenida. Además de mejorar la función, el extracto de raíz podría ayudar a retrasar el deterioro de las células cerebrales en personas diagnosticadas con demencia. En una revisión de los medicamentos ayurvédicos, los investigadores escribieron:

"Los efectos beneficiosos de los constituyentes de la raíz de ashwagandha en enfermedades neurodegenerativas podrían deberse a sus actividades estimulantes de neuritas, antioxidantes, antiinflamatorias, antiapoptóticas y ansiolíticas, así como a su capacidad para mejorar la disfunción mitocondrial, restaurar los niveles de energía e incrementar los niveles de defensas antioxidantes como el glutatión".

En otro estudio participaron 20 hombres sanos que fueron asignados al azar para recibir 500 mg de extracto encapsulado de raíz y hoja de ashwagandha o un placebo durante 14 días. Se sometieron a varias pruebas psicométricas computarizadas y los

investigadores descubrieron que los que tomaron ashwagandha tuvieron mejoras significativas en su tiempo de reacción, pruebas de clasificación de tarjetas y de elección.

Consideraciones y efectos secundarios

Si decide tomar algún suplemento de ashwagandha, hable con su profesional de la salud integral, ya que incluso los remedios naturales, como las hierbas, pueden interactuar con otros medicamentos o suplementos que posiblemente tome.

Las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben evitar la ashwagandha, ya que puede causar una actividad espasmolítica en el útero que podría ocasionar un parto prematuro. En general, la ashwagandha se relaciona solo con efectos secundarios leves (si los hay), ya que parece ser segura para la mayoría de las personas.

Las dosis típicas pueden variar de 125 mg a 1 250 mg cada día. En muchos de los estudios actuales, se les proporcionaron 600 mg de extracto de raíz por día a los participantes. La ashwagandha se puede tomar por vía oral pero también puede ser eficaz por vía tópica como aceite esencial diluido con un aceite portador.

Fuentes y Referencias

- [Indian Journal of Psychological Medicine 2012;34\(3\):255](#)
- [Alternative Medicine Review 2000;5\(4\):334](#)
- [Herb Pharm Ashwagandha](#)
- [Journal of Ethnopharmacology, 2020;264](#)
- [Journal of Ethnopharmacology, 2021, 264](#)
- [Nutraingredients-USA, October 12, 2020](#)
- [Cureus, 2020; doi.org/10.7759/cureus.7083](#)
- [Mattress Firm, pages 2,3,4](#)
- [Berkeley News June 4, 2020 para 2](#)
- [Science Daily June 4, 2020 Para 1](#)
- [American Sleep Apnea Association, The State of Sleep Health in America, para 3](#)
- [Anxiety and Depression Association of America, Stress](#)
- [Indian Journal of Psychological Medicine, 2012;34\(3\):255](#)
- [Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2014;20\(12\)](#)
- [Journal of Clinical Sleep Medicine, 2013;9\(9\)](#)

- JAMA, 2005;165(1)
- Medicine(Baltimore), 2018;97(26)
- Sleep Medicine, 2020;72:28
- Journal of Dietary Supplements, 2017;14(6)
- Neurology, 2014;82(4)
- Evidence Based Complementary and Alternative Medicine, 2018;2018:2481076
- Pharmacognosy Research 2014;6(1)