

Existe una especia costosa que es muy eficaz para tratar el Alzheimer

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los estudios en animales y de laboratorio demuestran que el azafrán es un neuroprotector; los datos también demuestran que es tan eficaz como la memantina para tratar la enfermedad de Alzheimer de moderada a grave
- › El compuesto bioactivo crocina impide la formación y suma de ovillos y placas amiloides, signos distintivos de la enfermedad de Alzheimer
- › El azafrán también baja el nivel de azúcar en la sangre y mejora la sensibilidad a la insulina, que es uno de los causantes de la enfermedad de Alzheimer, también llamada diabetes tipo 3
- › Considere seguir otras estrategias para reducir su riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer, incluyendo una dieta cetogénica cíclica con ayuno intermitente, evitar todos los alimentos procesados y el azúcar, consumir vegetales crucíferos y cuidar su salud intestinal

El azafrán es una de las especias más caras del mundo por una buena razón. La evidencia sugiere que esta especia única y costosa podría tener un impacto en el desarrollo y progresión de la enfermedad de Alzheimer.

El azafrán se cosecha del estigma de *Crocus sativus*, una planta perenne que pertenece a la familia del iris. La flor tiene tres estigmas de azafrán que se deben cosechar mientras las flores aún están cerradas, y eso sucede durante la única semana del año en que florece la planta.

Se cree que el azafrán es originario de Grecia, pero hoy en día la mayoría se cultiva en Irán, Grecia, Marruecos e India. La especia tiene un sabor complejo que es difícil de describir. Por sí solo, el azafrán huele a madera con un toque terroso.

Para comprar el verdadero negocio, el azafrán puede costar hasta \$ 13 por gramo, o alrededor de \$ 365 por onza. Para producir 1 onza de azafrán se necesitan 3 000 estigmas o 1 000 flores. Cuando compre azafrán, busque un color rojo oscuro o rojo anaranjado y que pueda ver sus hebras.

Si encontró un azafrán que es más barato, tal vez sea falso. Los estigmas de las plantas de alazor a veces se sustituyen y se venden a un menor precio. No agregan el mismo color ni sabor a los alimentos, aunque tienen un olor similar al azafrán. El azafrán real a veces se adultera al triturar y mezclar estigmas alazor para estirar el producto.

El azafrán es tan eficaz como un medicamento contra la enfermedad de Alzheimer grave

El azafrán se ha utilizado desde hace muchos años en la medicina tradicional persa para tratar problemas de memoria. Muchos estudios en animales han analizado la protección que el antioxidante **azafrán** podría ofrecer junto con su protección contra el deterioro cognitivo y los déficits de memoria.

En un estudio con animales, los investigadores utilizaron morfina para inducir la pérdida de memoria y descubrieron que administrar azafrán disminuyó el deterioro. En otro estudio, los investigadores descubrieron que a los animales que les inyectaron el extracto de azafrán, incluyendo el ingrediente activo crocina, y después los sometieron a una situación estresante, presentaron:

“Actividades más altas de enzimas antioxidantes que incluyen glutatión peroxidasa, glutatión reductasa y superóxido dismutasa y una menor capacidad de reactividad antioxidante total. Al final, la crocina disminuyó los niveles plasmáticos de corticosterona que se midieron cuando pasó la situación estresante.

Estas observaciones señalan que el azafrán y su componente activo, la crocina, pueden prevenir los problemas de aprendizaje y la memoria, así como el daño por estrés oxidativo en el hipocampo inducido por el estrés crónico”.

La crocina es el compuesto principal y además es un carotenoide soluble en agua que ha demostrado tener el potencial de proteger las células cerebrales en estudios de laboratorio y animales. Se puso a prueba el extracto de azafrán contra la memantina, un medicamento muy recetado para los síntomas de la **Enfermedad de Alzheimer** de moderados a graves. La memantina es un antagonista del receptor NMDA que ha demostrado tener la capacidad de retardar la pérdida de capacidades cognitivas.

Al igual que la mayoría de los medicamentos, la memantina tiene una lista de efectos secundarios, que incluyen vómitos, pérdida de apetito, debilidad, ansiedad y agresión. Algunos de estos efectos secundarios también son síntomas comunes de la enfermedad de Alzheimer de moderada a grave, que incluyen ansiedad y agresión.

Los investigadores involucraron a 68 personas con un diagnóstico de enfermedad de Alzheimer de moderada a grave. El grupo se dividió en un grupo de tratamiento y un grupo de control. El grupo de control recibió una dosis diaria de memantina de 20 miligramos (mg), mientras que el grupo de intervención recibió 30 mg diarios de cápsulas de azafrán durante 12 meses.

Se registraron los eventos adversos relacionados con la intervención o los medicamentos y se evaluaron las habilidades cognitivas de los participantes cada mes. Los investigadores no encontraron diferencias significativas entre los dos grupos. Llegaron a la conclusión de que las cápsulas de extracto de azafrán tenían el "mismo efecto que la memantina para reducir el deterioro cognitivo en pacientes con EA de moderada a grave".

Los investigadores han analizado el mecanismo de acción que podría hacer la crocina en el cerebro. Durante el desarrollo y la progresión de la enfermedad de Alzheimer, los ovillos y las placas amiloides se agregan en el cerebro y destruyen la función de las células nerviosas del cerebro. Un estudio de laboratorio demostró que la crocina tiene

un efecto protector sobre el desarrollo de la placa amiloide que por lo general se encuentra en la enfermedad de Alzheimer.

No solo impide que se forme, sino que altera los agregados actuales de amiloide en el cerebro. Otras características distintivas de la enfermedad son los ovillos de fibrillas hechos de proteína tau. Otro estudio de laboratorio demostró que la crocina tenía un efecto inhibitorio en la formación y la suma de filamentos de proteína tau.

La enfermedad de Alzheimer se relaciona con la resistencia a la insulina

La Asociación de Alzheimer estima que en Estados Unidos hay más de 6 millones de personas con un diagnóstico de enfermedad de Alzheimer. Se estima que la cantidad duplicará a casi 13 millones para 2050. Durante 2020, la asociación calculó que las muertes por Alzheimer y demencia aumentaron en un 16 %, ya que 1 de cada 3 personas mayores murieron con Alzheimer u otra forma de demencia.

Se estima que esto costará 355 mil millones de dólares en 2021 y podría aumentar hasta 1.1 billones de dólares para el 2050. Además de la enfermedad de Alzheimer, enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, obesidad y **diabetes tipo 2** también han aumentado en las últimas décadas.

La interacción entre el envejecimiento y la resistencia a la insulina podría elevar el riesgo de sufrir la enfermedad de Alzheimer. Los científicos comenzaron a llamar diabetes tipo 3 a la forma de diabetes que involucra al cerebro, y concluyeron que las características de esta afección aumentan el riesgo de desarrollar enfermedad de Alzheimer.

En 2015, los investigadores de la Universidad Estatal de Iowa descubrieron una relación entre los problemas de funcionamiento de **memoria** y resistencia a la insulina, lo que se suma al creciente cuerpo de evidencia de que prevenir la resistencia a la insulina es un medio importante para prevenir la enfermedad de Alzheimer. Un científico del estudio del departamento de ciencia de los alimentos y nutrición humana del estado de Iowa comentó en un comunicado de prensa:

"Somos muy malos para ajustar nuestro comportamiento en función de lo que pueda suceder en el futuro. Es por eso que las personas necesitan saber que la resistencia a la insulina o los problemas relacionados con el metabolismo pueden tener un efecto aquí y ahora sobre cómo piensan, y es importante tratarlos.

En el caso de la enfermedad de Alzheimer, no se trata solo de personas con diabetes tipo 2. Incluso las personas con resistencia a la insulina leve o moderada que no tienen diabetes tipo 2 pueden tener un mayor riesgo de desarrollar enfermedad de Alzheimer porque demuestran muchos de los mismos tipos de relaciones entre el cerebro y la memoria".

En los siguientes años, se encontraron más pruebas que relacionan la resistencia a la insulina con la enfermedad de Alzheimer. La diabetes tipo 2 incrementa el riesgo de demencia neurodegenerativa y en especial la enfermedad de Alzheimer.

Los científicos analizan la forma en que la insulina afecta el cerebro y descubren que incrementa la renovación de neurotransmisores e influye en la eliminación de las características distintivas de la enfermedad de Alzheimer: el péptido beta-amiloide y la fosforilación de tau. Se cree que la insulina tiene un efecto en múltiples vías que contribuyen a la neurodegeneración.

El azafrán ayuda a la sensibilidad a la insulina y reduce el nivel de glucosa en la sangre

El azafrán contribuye a reducir el desarrollo y la progresión de la enfermedad de Alzheimer gracias a que reduce la resistencia a la insulina. En una revisión de la literatura, los investigadores identificaron estudios en animales en los que el compuesto bioactivo crocina ayudó a reducir la resistencia a la insulina. Esto sucedió cuando a los animales se les administró dexametasona o una alimentación alta en fructosa para inducir un nivel alto de azúcar en la sangre.

Un estudio de laboratorio sugirió que el azafrán podría ayudar a que el músculo absorba la glucosa, pero cuando se administra con insulina, mejora la **sensibilidad a la insulina**.

La evidencia del estudio celular sugirió que la proteína quinasa activada por AMP (AMPK) es un mecanismo que desempeña un papel importante en el efecto que tiene el azafrán sobre la sensibilidad a la insulina en las células del músculo esquelético.

Los estudios en animales también demostraron que el extracto de azafrán puede reducir los niveles de glucosa en sangre y tener un efecto positivo en las complicaciones que causan hiperglucemia. Al final, un artículo publicado en 2018 habló sobre cómo ejerció un efecto hipoglucémico al "mejorar la señalización de la insulina y prevenir la falla de las células beta".

El azafrán funciona igual como un medicamento para tratar el TDAH

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un trastorno neuropsiquiátrico que afecta del 5 % al 10 % de los niños en edad escolar. Los niños experimentan una combinación de síntomas que incluyen desde dificultad para concentrarse, hiperactividad hasta cambios de humor y mala capacidad de atención.

El enfoque médico estándar es un medicamento que estimula el sistema nervioso central como el metilfenidato (Ritalin). Sin embargo, como ocurre con muchos medicamentos, causa efectos secundarios importantes que afectan la capacidad del niño para funcionar, como dificultad para dormir, pérdida de apetito y náuseas.

Algunos niños y adultos no responden a los estimulantes del sistema nervioso central para tratar los síntomas del TDAH. En un estudio aleatorizado doble ciego de seis semanas, los investigadores involucraron a 50 niños de 6 a 17 años que completaron el estudio. Se asignaron al azar para recibir cápsulas de metilfenidato o azafrán para tratar sus síntomas de TDAH.

El comportamiento de los niños se monitoreó con la Escala de Calificación de TDAH de Maestros y Padres, y los investigadores descubrieron que el metilfenidato y el azafrán tenían el mismo efecto en los síntomas del TDAH. Señalaron que "la terapia a corto plazo con azafrán demostró la misma eficacia en comparación con el metilfenidato", y agregaron que la frecuencia de los efectos adversos también fue similar. Continuaron:

"Debido a que el azafrán es un "presunto" antidepresivo y que los antidepresivos son adecuados para el tratamiento del TDAH, planteamos la hipótesis de que consumir azafrán sería beneficioso para estos pacientes. Además, debido a su capacidad de influenciar tanto a los sistemas monoaminérgicos como a los glutamatérgicos, el azafrán también se clasifica como un posible candidato para tratar el TDAH al considerar el funcionamiento incorrecto de estos circuitos provocados por este trastorno".

Estrategias para protegerse contra la enfermedad de Alzheimer

La evidencia de la investigación demostró que existen varios factores que afectan el desarrollo y la progresión de la enfermedad de Alzheimer. Esto significa que existen varias estrategias que puede seguir para ayudar a proteger la salud de su cerebro y reducir su riesgo. Escribí sobre muchas de estas estrategias y la mayoría involucran sus hábitos nutricionales.

Como se discutió antes, existe una relación entre la resistencia a la insulina en el cerebro, también llamada diabetes tipo 3, y el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Puede reducir su riesgo al evitar los carbohidratos netos, alimentos procesados y los azúcares que aumentan su glucosa en sangre y afectan su función mitocondrial. Llevar una **dieta cetogénica cíclica** con **ayuno intermitente** también tiene un efecto poderoso en su metabolismo.

Los estudios de investigación analizaron el efecto que tiene un pequeño cambio alimenticio en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Uno de ellos es el efecto neuroprotector que experimentan las personas que beben café a largo plazo. Como se mencionó en el artículo: **"El café podría disminuir el riesgo de Alzheimer"** La evidencia sugiere que beber café puede reducir su riesgo y su deterioro cognitivo.

Como se demostró en un estudio inicial en pacientes con esquizofrenia y un estudio en animales con Alzheimer, el sulforafano tiene un efecto muy beneficioso en el cerebro. La evidencia de modelos animales demuestra que el sulforafano elimina la acumulación de beta amiloide y tau y mejora los déficits de memoria.

Como lo mencioné en el artículo: “[¿Cómo es que los compuestos del brócoli pueden beneficiar a las personas con esquizofrenia, autismo y Alzheimer?](#)”, los vegetales crucíferos y en especial el brócoli y los brotes de brócoli, tienen un alto contenido de sulforafano. La evidencia también relaciona [su salud intestinal y la enfermedad de Alzheimer](#) y demuestra que las proteínas producidas por bacterias intestinales podrían causar el desarrollo de la enfermedad.

Aunque los científicos aún tienen mucho que aprender sobre el sistema nervioso central y las enfermedades neurodegenerativas, con base en la evidencia reciente, las decisiones que tome hoy pueden tener un efecto significativo en su riesgo potencial de desarrollar enfermedades. Lo invito a que siga estos pasos sencillos que puedan tener resultados a largo plazo y a que comparta esta información con sus amigos y familiares.

Fuentes y Referencias

- [Human Psychopharmacology, 2014;29\(4\)](#)
- [Healthyish, February 5, 2018, Why is it so expensive?](#)
- [Healthyish, February 5, 2018, Where does saffron come from?](#)
- [In Search of Yummy-ness, March 19, 2018](#)
- [Healthyish, February 5, 2018](#)
- [Behavioral Brain Research, 2011;219](#)
- [Advances in Pharmacological and Pharmaceutical Sciences, 2012; doi.org/10.1155/2012/494367](#)
- [European Journal of Pharmacology, 2011;667:222](#)
- [Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2017;65\(5\)](#)
- [Medline Plus, Memantine](#)
- [RxList, What are the Side Effects of Namenda?](#)
- [National Institute on Aging, What are the symptoms of Alzheimer's Disease?](#)
- [Cellular and Molecular Biology Letters, 2013;18\(3\)](#)
- [Iranian Journal of Basic Medical Sciences, 2015;18\(5\)](#)
- [Alzheimer's Association, Facts and Figures, Quick facts](#)
- [CNS Drugs, 2003;17\(1\)](#)
- [Journal of Diabetes Science and Technology, 2008;2\(6\)](#)
- [JAMA Neurology, 2015;72\(9\)](#)
- [Science Daily, July 27, 2015](#)
- [Nature Reviews in Neurology, 2018;14:168](#)
- [The Lancet Neurology, 2020;19\(9\)](#)
- [Food Research International, 2010;43:1981](#)

- [Food Chemistry](#), 2012;135
- [European Journal of Biological Sciences](#) 2013;5(1)
- [Journal of Cellular Physiology](#), 2018; doi.org/10.1002/jcp.27843
- [Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America](#), 2000;9(3)
- [Cochrane Database Systematic Review](#), 2018; doi.org/10.1002/14651858. CD012069.pub2
- [National Institute for Health and Care Excellence, Guidelines](#)
- [Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology](#), 2019;29(3)
- [Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology](#), 2019;29(3), Intro 2nd to last para
- [Clinical Psychopharmacology and Neuroscience](#) 2015;13(1):62
- [Journal of Alzheimer's Disease](#),2018;62(4):1803
- [Molecular Nutrition and Food Research](#) 2018;62(12)