

Cómo el ginkgo combate el acné

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Aunque se han hecho extractos de las hojas secas del árbol de ginkgo, se encontró que los extractos de sus semillas o "frutos secos" son útiles como solución tópica para el acné debido a la presencia de varios compuestos antibacterianos
- › Tradicionalmente, el ginkgo biloba se ha utilizado para tratar los parásitos intestinales, artritis, así como aliviar los sabañones; sin embargo, los estudios también han confirmado mejoras en la vista, función sexual, tinnitus y ansiedad
- › Un investigador recientemente encontró la copia de un antiguo texto médico chino sobre una preparación hecha de semillas de ginkgo recomendada como antibacteriano, la cual formó la base para nuevos estudios
- › Entre los seis tipos de patógenos que se sabe que causan infecciones de la piel y tejidos blandos, se inhibió el crecimiento de tres, uno de los cuales es común en los hospitales (MRSA) y otro es conocido por causar acné
- › Se descubrió que los terpenoides, glucósidos de flavonol y proantocianidinas son responsables de los efectos del ginkgo en la salud del cerebro, al igual que el compuesto conocido como ácido ginkgólico

Durante décadas, los defensores del ginkgo han asegurado que el suplemento es capaz de agudizar la memoria y mejorar la función cerebral en general.

Una nueva investigación amplía esos atributos con evidencia que demuestra que la antigua hierba china tiene otra razón para ser popular: aunque se han hecho extractos

de las hojas secas de la planta, se encontró que los extractos de las semillas (también conocidos como "frutos secos") son útiles como solución tópica para el acné.

Lo que los científicos ya han constatado sobre el ginkgo, lo diferencia de otros árboles por varias razones. El árbol caducifolio de ginkgo en sí, se llama "fósil viviente". Es increíblemente resistente, tiene hojas únicas en forma de abanico que extienden un atractivo dosel de sombra.

Como el árbol más antiguo que se conoce en la Tierra, sus varios otros impresionantes atributos incluyen su capacidad para crecer hasta 120 pies y vivir más de 1000 años. De hecho, se dice que algunos árboles que se encuentran en China tienen más de 2500 años.

También se le conoce como árbol maidenhair, pero el significado de su nombre ginkgo resulta intrigante ya que la palabra japonesa "gin" significa "plata" y "kyo" se traduce como "albaricoque".

Su fruta, o más precisamente, la "semilla desnuda" de la gimnosperma no está encerrada en una fruta madura como ocurre en las plantas con flores (angiospermas).

Se parecen a los [albaricoques](#), pero a diferencia de ellos, las frutas de ginkgo no deben comerse y tampoco se antojan, su olor se ha comparado con las calcetas malolientes o incluso con el vómito, y se dice que los compuestos en las semillas son tóxicos.

Aun así, los suplementos de ginkgo son de los más populares en el mercado, por lo general se venden como tabletas, cápsulas o extractos líquidos. *Medical News Today* señala:

"Los extractos de ginkgo, en su mayoría de las hojas del árbol, a menudo están presentes como ingredientes clave en los suplementos de hierbas.

Sin embargo, aunque los estudios experimentales han sugerido que el ginkgo puede ayudar a tratar muchas afecciones, desde la depresión hasta el Alzheimer y la diabetes, su efectividad y seguridad reales siguen siendo cuestionables".

El ginkgo biloba para una piel libre de manchas

Sus usos tradicionales han incluido tratar los parásitos intestinales, artritis, así como aliviar los sabañones, que corresponden a la picazón, ampollas y manchas rojas causadas por la inflamación de pequeños vasos sanguíneos en reacción al frío, pero no al aire congelado, y podrían relacionarse con la enfermedad de Raynaud.

Al buscar nuevas soluciones para tratar las infecciones de la piel a causa de patógenos bacterianos, Xinyi Huang, investigadora de la Universidad de Emory en Atlanta, junto con sus colegas, examinaron las hojas de ginkgo para verificar los resultados de un texto escrito por el antiguo investigador Li Shi-Zhen alrededor del año 1590 d. C.

conocido como Ben Cao Gang Mu y promocionado como el Compendio de Materia Médica China, que recomienda una preparación hecha de semillas de ginkgo como agente antibacteriano.

Huang, cuya experiencia inicial con el ginkgo provino de consumir las **semillas o frutos secos**, describió su primer sabor en sopa cantonesa como "realmente distinta, un poco amarga pero también dulce". Quería realizar sus propios experimentos en sí mismos. De acuerdo con Medical News Today:

"En las pruebas de laboratorio que realizaron con 12 cepas diferentes de bacterias... Usando el análisis estadístico, Huang y sus colegas también observaron una correlación positiva entre las propiedades antimicrobianas de las semillas de ginkgo y su riqueza en una sustancia llamada ácido ginkgólico C15:1".

El trabajo de los científicos, publicado en *Frontiers in Microbiology*, involucró el análisis de las hojas de ginkgo, así como los granos de semilla y su revestimiento, semillas inmaduras, ramas y otros extractos vegetales, sobre seis patógenos conocidos por causar infecciones en la piel y tejidos blandos (SSTI, por sus siglas en inglés), algunos de los cuales ponen en peligro la vida.

Varios de ellos fueron aliviados, incluyendo:

- *Staphylococcus aureus*, que es común y en ocasiones responsable del MRSA resistente a múltiples medicamentos
- *Cutibacterium acnes*, que puede causar acné vulgar, blefaritis, caspa y psoriasis
- *Streptococcus pyogenes*, que puede causar impétigo, erisipela y fascitis necrotizante

Los métodos de extracción utilizados (maceración en etanol, sonicación con agua, decocción con agua e infusión de aceite) probaron influir en su efectividad, que también se vio afectada por las partes de las plantas y cepas vegetales utilizadas.

Los extractos de etanol en las semillas demostraron ser los más efectivos. Sin embargo, los investigadores también notaron que el ácido ginkgólico podría haber jugado un papel importante en el efecto inhibitor del ginkgo sobre las **bacterias malas**.

Los estudios demuestran lo que el ginkgo puede hacer por el cerebro

¿Cuáles son los ingredientes activos en el ginkgo? Según los estudios, los extractos de hojas y semillas contienen terpenoides, flavonol glucósidos (principalmente quercetina y **catequina**) y proantocianidinas, que se consideran responsables de sus efectos medicinales.

Los ginkgólidos y bilobalidas son terpenoides exclusivos del ginkgo, que es la única especie superviviente de la familia *Ginkgoaceae*. Según estudios en animales, el ginkgo en su conjunto ha demostrado tener importantes mecanismos que podrían explicar algunos de sus resultados terapéuticos positivos, ya que se encontró que:

- Inhibe el factor de activación de las plaquetas, que provoca la coagulación de la sangre dentro de las paredes arteriales, para evitar la formación de placa
- Mejora la producción de **óxido nítrico (NO)** en los vasos, lo que promueve una función endotelial saludable y un efecto posterior sobre el flujo sanguíneo periférico y cerebral

- Inicia la captación sinaptosomal de dopamina para mejorar la función cognitiva y la 5-hidroxitriptamina (serotonina), un neurotransmisor conocido por movilizar el cerebro y el cuerpo para la acción, el cual se relaciona con efectos positivos sobre la cognición y atención
- Modula diferentes sistemas de neurotransmisores, como la inhibición de la monoaminooxidasa A, una enzima que puede eliminar la **norepinefrina, serotonina y dopamina** del cerebro
- Ejerce acciones de eliminación de radicales libres, ya que tiene propiedades neuroprotectoras y antiapoptóticas, tales como inhibir la neurotoxicidad de la beta amiloide y proteger contra los desafíos hipóxicos, además puede ser particularmente beneficioso para el **Alzheimer**

Como suplemento, el ginkgo ha generado mucha discusión e incluso controversia sobre sus capacidades terapéuticas, pero el estudio enumera varias formas en que los investigadores encontraron que era viable, por lo que sus datos respaldan su uso para pacientes con demencia y esquizofrenia de forma específica.

En su escrutinio de 1109 publicaciones clínicas para verificar **el uso de ginkgo**, en dos pruebas diferentes los investigadores informaron que su utilidad es "igual" al de un medicamento llamado donepezilo, que se emplea para tratar la demencia y pérdida de memoria asociada, incluidos los casos graves de Alzheimer.

En resumen, el estudio concluye que "la evidencia disponible es suficiente para respaldar el uso de ginkgo biloba en pacientes con demencia y como terapia complementaria en pacientes con esquizofrenia".

Sin embargo, no se verificaron otros resultados prometedores para su uso en otras afecciones neuropsiquiátricas, como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), ansiedad, depresión, adicciones y autismo.

Otros beneficios del ginkgo han incluido mejoras en la vista, función sexual y salud reproductiva, *tinnitus* y ansiedad. Un estudio que incluyó a 332 participantes encontró que las personas con glaucoma de tensión normal experimentaron una mejora después

de tomar 80 miligramos de extracto de hoja de ginkgo en forma de pastilla dos veces al día.

¿Cómo es que el árbol de ginkgo ha logrado sobrevivir tantos miles de años?

Una paradoja interesante con respecto al árbol de ginkgo es que su composición genética incluye tanto la resistencia como la tolerancia a los insectos y otros depredadores. Al mismo tiempo, hay evidencia de que el árbol era alimento para ciertas especies de dinosaurios.

El libro titulado *Ginkgo Biloba* de Teris A. van Beek señala que los árboles de ginkgo podrían haber proliferado debido al olor a "carne podrida" que sirve para atraer a los animales a comer sus semillas y luego evacuarlas intactas. Un artículo de la *BBC* puede ayudar a explicar la importancia de los hallazgos de un estudio de 2016 publicado en *GigaScience*:

"Su capacidad de resiliencia es legendaria: Fue uno de los pocos seres vivos que sobrevivió a la explosión de la bomba atómica en la ciudad japonesa de Hiroshima en 1945. Se sabe que un ginkgo produce productos químicos que no son desagradables para los insectos que intentan comerlos, lo que contrarresta a los hongos y bacterias que intentan atacarlo.

Los investigadores ahora pueden identificar más fácilmente los mecanismos que impulsan estas capacidades. La especie específica secuenciada en el estudio... revela que el genoma del árbol es enorme, con aproximadamente 10.6 mil millones de "letras" en su ADN. A modo de comparación, el genoma humano contiene solo tres mil millones de letras.

En el código del ADN del ginkgo hay aproximadamente 41 840 genes predichos, las "plantillas" que usan las células del árbol para formar moléculas de proteínas complejas que forman y mantienen al organismo".

Qué hacer con la investigación y las notas de precaución

Huang se apresura a agregar una advertencia sobre el consumo de ginkgo, ya sean sus hojas o semillas. La nota de advertencia se debe al hecho de que el primer autor del estudio, François Chassagne, hizo hincapié en que el ácido ginkgólico concentrado C15:1 es realmente tóxico para la piel en sí, lo cual es irónico, ya que los extractos de ginkgo en otras concentraciones son beneficiosos para la piel.

Sin embargo, los ginkgólidos son **poderosos flavonoides** que pueden afectar positivamente incluso a los microcapilares más pequeños, lo que genera beneficios generalizados en todos los órganos de su cuerpo, sobre todo en el cerebro.

Huang agrega que a pesar de que comía semillas cocidas de ginkgo cuando era niña, sus padres siempre enfatizaron en la importancia de no comer más de cinco a la vez. El Ben Cao Gang Mu original también recomienda consumirlas con moderación.

Como suele ser el caso, los científicos que participan en el estudio presentado afirman que esperan que su investigación dé como resultado el desarrollo de medicamentos a base de ginkgo que serán aún mejores para combatir las bacterias dañinas. De acuerdo con Chassagne:

"Una posible estrategia en la búsqueda de nuevos antibióticos sería investigar formas de modificar la estructura del ácido ginkgólico particular que se relaciona con la actividad antibacteriana, tratar de mejorar su eficacia, así como reducir su toxicidad para las células de la piel humana".

Siempre que tome cualquier suplemento, es importante escuchar a su cuerpo, y eso aplica igual con el ginkgo biloba. Aunque podría brindarle beneficios para el cerebro, la piel y más, si experimenta síntomas desagradables, es mejor evitarlo o buscar otra alternativa.

Los síntomas que las personas han notado incluyen un malestar estomacal leve o ligeros dolores de cabeza que se producen a los pocos días de tomar el suplemento de ginkgo. En los casos en que las personas tomaron dosis elevadas, los síntomas fueron

más intensos e incluyeron episodios de mareo, diarrea y náuseas. Consulte a su médico si presenta alguno de los síntomas anteriores.

Las personas con epilepsia no deben tomar ginkgo, ya que les puede causar convulsiones y tampoco las mujeres durante el embarazo o lactancia. Además, las personas que son particularmente susceptibles a la hiedra venenosa y otras plantas similares deben evitar el ginkgo debido a los alquilfenoles de cadena larga que hay en sus hojas, los cuales lo convierten en un alérgeno.

Fuentes y Referencias

- [Medical News Today December 18, 2017](#)
- [Penn State Hershey 2011](#)
- [American Conifer Society](#)
- [Dr. Schar](#)
- [Harvard Arboretum April 2013](#)
- [The Citizen Forester November 2016, No. 196](#)
- [Medical News Today April 24, 2019](#)
- [Mayo Clinic 1998-2019 Chilblains](#)
- [Scleroderma & Raynaud's UK 2016](#)
- [Encyclopedia of the History of Science, Technology, and Medicine in Non-Western Cultures 2008](#)
- [Yakushigaky Zasshi 1989;24\(1\):37-46](#)
- [Frontiers in Microbiology April 16, 2019](#)
- [StatPearls March 27, 2019](#)
- [PLoS Pathog. November 2014;10\(11\): e1004436](#)
- [Toxicology January 2, 2015;327:47-52](#)
- [Lancet November 7, 1992;340\(8828\):1136-9](#)
- [Pharm Biol. 2011 May;49\(5\):471-6](#)
- [Gale Encyclopedia of Alternative Medicine 2005](#)
- [Phytomedicine January 2005;12\(1-2\):10-6](#)
- [Cell Mol Life Sci. July 2007;64\(13\):1715-22](#)
- [Br J Pharmacol. February 1, 2010;159\(3\):659-68](#)
- [J Pharm Pharmacol. November 1992;44\(11\):943-5](#)
- [J Neurosci. December 13, 2006;26\(50\):13102-13](#)
- [Mayo Clinic 1998-2019 Donepezil](#)
- [Evid Based Complement Alternat Med May 28, 2013 : 915691](#)
- [Web MD May 5, 2004](#)
- [NIH March 10, 2017](#)
- [J Psychiatr Res. September 2007;41\(6\):472-80](#)
- [Journal of Medicinal Food Vol 15 No 9 August 27, 2012](#)

- [GigaScience November 21, 2016](#)
- [BBC November 21, 2016](#)
- [Heliyon September 21, 2015](#)