

Los enormes beneficios de la ashwagandha

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La ashwagandha es una poderosa hierba adaptógena, lo que significa que le ayuda a su cuerpo a manejar los niveles de estrés al equilibrar su sistema inmunológico, metabólico y hormonal
- › Los withanólidos de la ashwagandha, un tipo de esteroides naturales, inhiben las vías responsables de varias enfermedades relacionadas con la inflamación, entre las cuales se encuentran la artritis, asma, hipertensión, osteoporosis y cáncer
- › Los withanólidos también tienen propiedades que regulan el sistema inmune, mientras que la somniferina, un alcaloide de la ashwagandha, promueve la relajación y el sueño profundo
- › La ashwagandha es un apoyo para la salud sexual y reproductiva tanto en hombres como en mujeres. En los hombres, esta planta ayuda a aumentar los niveles de testosterona y se ha demostrado que mejora la calidad del semen en hombres con infertilidad
- › Se ha demostrado que los atributos de la ashwagandha para reequilibrar las hormonas en las mujeres (incluyendo las hormonas tiroideas, estrógeno y progesterona), ayudan en la recuperación del síndrome de ovario poliquístico y alivian los síntomas de la menopausia

La ashwagandha (*Withania somnifera*) es una planta nativa de la India que contiene una serie de compuestos bioactivos y que es considerada como una hierba multiusos con atributos "rejuvenecedores".¹ Además, esta planta ha sido usada en la antigua medicina ayurvédica y china durante miles de años.

La ashwagandha es un miembro de la familia de las plantas solanáceas junto con la berenjena y el tomate. Esta planta produce flores de color verde claro que se convierten en frutos rojos brillantes y puede sobrevivir a temperaturas extremas, así como en diversas altitudes.²

La palabra ashwagandha significa "olor a caballo" en sánscrito. Su significado no solo se refiere al olor de la raíz de la planta, sino a la supuesta fuerza que dicha planta ofrece. Además, es una potente hierba adaptógena, lo que significa que le ayuda a su cuerpo a manejar los niveles de estrés al equilibrar su sistema inmunológico, metabólico y hormonal.^{3,4,5,6}

Además, esta planta tiene propiedades analgésicas naturales, puede apoyar al aumento de la fuerza física y sus efectos rejuvenecedores pueden promover un estado general de bienestar cuando se usan de manera regular.⁷

Aunque hay algunas supuestas hierbas adaptógenas que en realidad son plantas estimulantes, éste no es el caso de la ashwagandha. Puede usar esta planta como estimulante para su rutina de ejercicios matutinos y, si la toma antes de ir a dormir, también puede que le ayude a descansar por la noche.

Los principales compuestos bioactivos de la ashwagandha

Entre los ingredientes que le dan a la ashwagandha muchas de sus poderosas propiedades, se encuentran los flavonoides y otros compuestos activos.

En un estudio, los withanólidos bioactivos, un tipo de esteroides naturales de la ashwagandha, se identificaron como agentes que inhiben las vías responsables de varias enfermedades relacionadas con la inflamación, entre las cuales se encuentran la artritis, el asma, la [hipertensión](#), la osteoporosis y el cáncer.^{8,9}

Los withanólidos de la ashwagandha también tienen propiedades inmunomoduladoras, lo que significa que contiene sustancias que pueden estimular o suprimir al sistema inmunológico para poder combatir enfermedades tales como las infecciones, cáncer y otro tipo de afecciones.¹⁰

Uno de los alcaloides en la ashwagandha, conocido como somniferina, ayuda a promover la relajación y el sueño profundo. De hecho, su nombre botánico, "somnifera", indica que la hierba induce el sueño.

En un estudio de la Universidad de Tsukuba en Japón, también se encontró que sirve para aliviar ciertos problemas relacionados con el sueño, como el insomnio y el síndrome de las piernas inquietas.¹¹

La ashwagandha alivia el estrés y la ansiedad

Debido a sus cualidades adaptógenas, la ashwagandha se usa con frecuencia para desarrollar una función suprarrenal saludable, la cual se puede ver afectada de manera negativa por un continuo estado de estrés, ya sea físico o psicológico. Las investigaciones demuestran que su raíz reduce los niveles de cortisol, restaura la sensibilidad a la insulina y ayuda a estabilizar el estado de ánimo.¹²

En un ensayo clínico controlado con placebos, aquellos voluntarios con un historial de **estrés crónico** a quienes se les indicó consumir 300 miligramos (mg) de ashwagandha, dos veces al día, reportaron haber experimentado reducciones significativas en sus niveles de estrés.¹³

Además, las pruebas revelaron que sus niveles de cortisol disminuyeron en un promedio de casi el 28 % después de 60 días de consumir los suplementos.

En otro estudio,¹⁴ se diseñó un tratamiento con ashwagandha para pacientes diagnosticados con ansiedad en niveles que iban de moderados a graves. Como resultado, reportaron una "enorme disminución" en sus síntomas de ansiedad en comparación con aquellos que se sometieron a intervenciones más convencionales.

Un tercer estudio encontró "evidencia empírica que respalda el uso tradicional de la ashwagandha para ayudar en los procesos mentales que involucran la señalización de los neurotransmisores GABA (ácido gamma-aminobutírico)".¹⁵ Según los autores:

"Nuestros resultados ofrecen evidencia que indica que los componentes claves en la ashwagandha podrían tener un papel importante en el desarrollo de los tratamientos farmacológicos para aquellos trastornos neurológicos relacionados con la disfunción de la señalización de los neurotransmisores GABA, tales como los trastornos de ansiedad, trastornos del sueño, espasmos musculares y convulsiones."

La ashwagandha para la salud sexual y la fertilidad

La ashwagandha también apoya la salud sexual y reproductiva, tanto en hombres como en mujeres, y puede usarse como un apoyo para aumentar su libido.

Se ha demostrado que el consumo de esta hierba en aquellos hombres que sufren de problemas de infertilidad puede equilibrar la lutropina, una hormona que controla el funcionamiento de los órganos reproductivos tanto en hombres como en mujeres.¹⁶

La ashwagandha también puede impulsar los niveles de testosterona en los hombres, lo cual puede tener un efecto beneficioso sobre la libido y el rendimiento sexual.^{17,18}

En un ensayo controlado con placebos, cuyos participantes eran hombres con edades entre los 18 y 50 años, se les indicó a una parte de los participantes que consumieran 300 mg de extracto de raíz de ashwagandha dos veces al día, mientras que el resto recibió placebos con las mismas instrucciones, además de participar en un programa de entrenamiento de fuerza.¹⁹

Después de ocho semanas, aquellos que recibieron los suplementos de ashwagandha experimentaron un mayor incremento en su **testosterona**, tamaño y fuerza muscular, en comparación con aquellos que recibieron placebos.

También se ha demostrado que esta planta mejora la calidad del semen en hombres infértiles, en parte gracias a que inhibe las especies reactivas de oxígeno y mejora las concentraciones de metales esenciales, como el zinc, hierro y cobre.²⁰

Otras investigaciones sugieren que la ashwagandha mejora la calidad del semen debido a que regula aquellas hormonas que son fundamentales para la función reproductiva.²¹

En mujeres con un buen estado de salud general, se ha demostrado que la ashwagandha mejora aspectos sexuales tales como la excitación, lubricación, orgasmos y satisfacción en general.²²

Además, se ha demostrado que los atributos de la ashwagandha para reequilibrar las hormonas (incluyendo las hormonas tiroideas, estrógeno y progesterona) ayudan en la recuperación del síndrome de ovario poliquístico y alivian los síntomas asociados con la menopausia.^{23,24}

Los enormes beneficios de la ashwagandha

En la medicina ayurvédica, la ashwagandha se clasifica como "*Rasayana*", un tipo de esencia que ayuda a curar el cuerpo y a prolongar la vida, y cuando se toman en cuenta los diversos beneficios para la salud que esta planta ofrece, su influencia en la longevidad se vuelve evidente.²⁵

Es importante destacar que varios estudios han demostrado que esta hierba exótica puede tratar varias enfermedades y trastornos mejor que los medicamentos, sin sus respectivos efectos secundarios.

Por ejemplo, los estudios demuestran que la ashwagandha tiene atributos que contrarrestan los tumores y promueven la producción de sangre, además de que ofrecen beneficios para el sistema cardiopulmonar, endocrino y nervioso central, "con poca o ninguna consecuencia tóxica que esté relacionada".²⁶

También se ha demostrado que la **ashwagandha** cumple con las siguientes funciones:^{27,28,29,30,31}

Fomenta los niveles saludables de lípidos, colesterol y triglicéridos que ya se encuentran en un rango normal

Fortalece los efectos de la radioterapia, lo que reduce los niveles de GSH (glutación) en los tumores.^{32,33} También ha demostrado revertir la neutropenia (conteo bajo de neutrófilos, un tipo de glóbulo blanco) inducida por el paclitaxel en estudios con ratones³⁴

Contrarresta la **osteoporosis** (reducción de la densidad ósea)³⁵

Protege a su cerebro del estrés oxidativo y disminuye su riesgo de padecer **Alzheimer**^{36,37,38}

Estimula el desarrollo adecuado de la función tiroidea y puede tratar el hipotiroidismo subclínico.³⁹ En un estudio doble ciego, controlado con placebos, se comparó a la ashwagandha con algunos de los medicamentos más populares usados en pacientes con hipotiroidismo.⁴⁰

En el estudio participaron 50 personas con altos niveles séricos de la hormona estimulante de la tiroides (TSH, por sus siglas en inglés), cuyo rango de edad iba desde los 18 hasta los 50 años.

Se dividió al grupo en dos y cada uno fue tratado con ashwagandha o placebos hechos de almidón durante ocho semanas.

Según los investigadores, la ashwagandha normalizó de manera efectiva y significativa los niveles séricos de la hormona estimulante de la tiroides (TSH), así como los de las hormonas T3 y T4, en comparación con el grupo que recibió placebos, lo cual indica que dicho tratamiento puede favorecer a los pacientes con hipotiroidismo.

Según lo explicado por el portal *Thyroid Advisor*, la ashwagandha "guía a la hormona THS para que llegue a la glándula pituitaria. Luego, la TSH provoca que la glándula tiroides produzca cantidades suficientes de T4 y T3"⁴¹

Reduce la presión arterial⁴²

Inhibe la inflamación: En estudios realizados con animales, se encontró que la ashwagandha es más efectiva que la fenilbutazona o hidrocortisona para contrarrestar la inflamación^{43,44}

Protege el funcionamiento del sistema nervioso y el proceso de oxidación⁴⁵

Alivia el dolor de manera natural⁴⁶

Combate el **insomnio** y promueve la relajación

Nutre y protege a su hígado

Aumenta la producción de glóbulos rojos

Mejora la función suprarrenal⁴⁷

Aumenta la energía y la resistencia

Disminuye la irritabilidad, nerviosismo y ansiedad

Promueve una función inmune saludable

Funciona como tratamiento de apoyo para el TDAH

Mejora los casos de incontinencia

Funciona como tratamiento de apoyo para la diabetes tipo 2

Mejora la conjuntivitis

Funciona como tratamiento de apoyo para el vitíligo

Alivia los síntomas del **párkinson**

Sirve de apoyo para la hiperglucemia

Mejora la memoria y función cognitiva al disminuir el deterioro de las células cerebrales, reparar el daño de las células cerebrales y reconstruir las redes neuronales y la sinapsis

Mejora la salud cardiovascular: la ashwagandha ayuda a mantener la salud de su corazón debido a que ayuda a regular la circulación de la sangre. También ayuda a prevenir los coágulos en la sangre y a mantener sus niveles de presión arterial dentro del rango normal, lo cual evita que el estrés agobie a su corazón⁴⁸

Permite que la piel se mantenga con una apariencia juvenil: La ashwagandha aumenta sus niveles de estrógeno, lo que a su vez activa su producción de colágeno. Esto permite que la piel mantenga su aspecto juvenil y ayuda en la producción de aceites naturales. Además combate a los radicales libres que provocan arrugas, manchas oscuras e imperfecciones⁴⁹

Ayuda en la cicatrización de las heridas: El polvo de la raíz de ashwagandha se puede usar tópicamente como cataplasma para tratar las heridas. Mezcle el polvo con agua para hacer una pasta suave y aplíquelo sobre la herida. Le ayudará a combatir las bacterias, aliviar el dolor y acelerar el proceso de curación

Funciona como tratamiento de apoyo para la artritis: se ha observado en los manuscritos ayurvédicos, así como en la medicina moderna, que la ashwagandha funciona como un remedio eficaz tanto para la artritis reumatoide (Amavata) como para la osteoartritis (Sandhi-gata Vata).⁵⁰

Según un estudio: "Los pacientes con artritis reumatoide que recibieron polvo de raíz de ashwagandha respondieron muy bien ante ella. Su dolor e hinchazón desaparecieron por completo. Un estudio doble ciego controlado con placebo, que combina la ashwagandha, cúrcuma y zinc, demostró una mejora significativa del dolor e inflamación"⁵¹

Posibles efectos secundarios y contraindicaciones

Aunque esta planta suele ser segura, además de ser tolerada por el cuerpo y de no provocar toxicidad, aún es posible que ocurran efectos secundarios. El *Memorial Sloan Kettering Cancer Center* cita ciertos casos que demuestran que algunos de los efectos secundarios de la ashwagandha pueden incluir los siguientes:

- Náuseas, dolor de cabeza, irritación estomacal y heces demasiado blandas
- Somnolencia
- Hipertiroidismo
- Ardor, comezón y decoloración de la piel o de las membranas mucosas
- Latidos irregulares del corazón o mareos

También hay contraindicaciones para las embarazadas, quienes no deben consumir la ashwagandha, ya que puede provocar un aborto espontáneo. Las mujeres en periodo de lactancia tampoco deben consumirla, ya que puede tener consecuencias en los bebés, así como las personas que toman sedantes, ya que esta planta puede intensificar los efectos de estas sustancias.⁵²

Aunque todo indica que la ashwagandha ofrece beneficios para los problemas de la tiroides, si tiene un trastorno tiroideo, tenga cuidado y consulte con su médico, ya que es posible que necesite hacer modificaciones en los medicamentos que esté tomando.

Cuidado con los productos que han sido adulterados

Por supuesto, asegurarse de obtener un producto de alta calidad es de suma importancia. Para asegurar su efectividad, yo le recomiendo usar una raíz de ashwagandha 100 % orgánica, libre de rellenos, aditivos y excipientes. Por desgracia, se han encontrado productos adulterados de ashwagandha en el mercado, así que lo invito a ser más cuidadoso al comprar dichos productos.

Un comunicado⁵³ del *Botanical Adulterants Prevention Program* revela que muchos polvos y extractos de raíz de ashwagandha fabricados en la India están siendo adulterados al agregar hojas, tallos y otras partes aéreas de la planta.

Sin embargo, dichos ingredientes no se mencionan en la etiqueta. En algunas pruebas, se encontró que hasta el 80 % de los productos estaban adulterados de esta manera.

Agregar estos materiales vegetales no declarados es una estrategia fraudulenta para ahorrarse el costo de producción, la cual resulta en productos de menor calidad con una eficacia cuestionable.

Tal como se señaló en el comunicado, la diferencia de precio entre las raíces y las hojas es significativa, ya que las raíces de alta calidad cuestan entre 2.46 y 3.56 dólares por tonelada métrica, en comparación con el costo de 34 a 82 centavos de dólar por tonelada métrica de las hojas secas.

El comunicado también cita investigaciones que demuestran que las concentraciones de withaferina A varían demasiado entre los productos.

En este caso en particular, las concentraciones de estos productos fabricados en la India mostraron diferencias de 0.02 a 2.34 mg por gramo de raíz de ashwagandha, dependiendo de la marca. Se sospecha que una de las razones para esta enorme diferencia en la calidad es esta adición de otros materiales obtenidos de la planta.

La moraleja es que, al comprar ashwagandha, vale la pena hacer las investigaciones necesarias para asegurarse de estar obteniendo un producto de calidad.

Fuentes y Referencias

- ^{1, 27, 52} [Memorial Sloan Kettering Cancer Center, Ashwagandha](#)
- ² [Practical Self Reliance October 23, 2018](#)
- ^{3, 26} [Altern Med Rev. 2000 Aug;5\(4\):334-46](#)
- ^{4, 13} [Indian J Psychol Med July 2012;34\(3\):255-62](#)
- ⁵ [Pharmacol Biochem Behav. 2003 Jun;75\(3\):547-55](#)
- ^{6, 12} [Thyromate, August 3, 2016](#)
- ⁷ [Annals of Biological Research, 2010;1\(3\): 56-63](#)

- ⁸ Curr Drug Targets 2011 October 1;12(11):1595-1653
- ^{9, 35} J Pharm Pharmacol. 2006 Apr;58(4):513-9
- ¹⁰ Journal of Biological Sciences 12(2):77-94,2014
- ¹¹ PLOS One February 16, 2017
- ¹⁴ PLoS One Aug. 31, 2009;4(8):e6628
- ¹⁵ J Ethnopharmacol Aug. 2, 2015;171:264-72
- ^{16, 21} Fertil Steril. 2010 Aug;94(3):989-96
- ¹⁷ Fertility and Sterility 2010 Aug;94(3):989-96
- ¹⁸ Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013: 571420
- ¹⁹ J Int Soc Sports Nutr. 2015 Nov 25;12:43
- ²⁰ Reprod Biomed Online. 2011 May;22(5):421-7
- ²² Biomed Res Int. 2015;2015:284154
- ²³ Integr Med Res. 2016 Dec;5(4):293-300
- ²⁴ Ayu 2012 Oct-Dec; 33(4): 511–516
- ^{25, 50} Afr J Tradit Complement Altern Med. 2011; 8(5 Suppl): 208–213
- ²⁸ The Renegade Pharmacist, Ashwagandha
- ²⁹ Organic Facts, 15 Proven Benefits of Ashwagandha
- ^{30, 41} Thyroid Advisor 2017
- ³¹ My Gene Food, Ashwagandha Benefits
- ³² Cancer Letters 1995;95(1-2):189-193
- ³³ Indian J Exp Biol. 1996;34(10):927-932
- ³⁴ Indian J Physiol Pharmacol. Apr 2001;45(2):253-257
- ³⁶ Global Healing Center, February 27, 2015
- ³⁷ Phytother Res. 2010 Jun;24(6):859-63
- ³⁸ J Geriatr Psychiatry Neurol. 2010 March; 23(1):63
- ³⁹ J Pharm Pharmacol. 1998 Sep;50(9):1065-8
- ⁴⁰ The Journal of Alternative and Complementary Medicine. August 22, 2017
- ⁴² Studies on Ethno-Medicine October 2, 2017; 6(2): 111-115
- ⁴³ Indian J. Exp. Biol. 1988; 26(11): 877-882
- ⁴⁴ Journal of Medicinal Plants Studies 2016, Vol. 4 Issue 1, Part B
- ⁴⁵ Drug Metabol Drug Interact. 2003;19(3):211-22
- ⁴⁶ The People's Pharmacy February 13, 2017
- ⁴⁷ BMJ Case Rep. 2012 Sep 17;2012
- ⁴⁸ Smart-publications.com, Ashwagandha: The Rejuvenating Antioxidant That Calms The Heart and Mind
- ⁴⁹ Food.ndtv.com. September 13, 2016
- ⁵¹ Pharmacognosy Reviews. Vol 1, Issue 1, Jan- May, 2007
- ⁵³ American Botanical Council's Botanical Adulterants Prevention Program, Adulteration of Ashwagandha Roots and Extracts