

9 razones para incluir Ashwagandha en su régimen de salud

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La ashwagandha también conocida como Rasayana en Ayurveda, es una hierba adaptógena que mejora la capacidad de su cuerpo para resistir el estrés y además se considera un rejuvenecedor
- › La ashwagandha contiene compuestos conocidos como withanólidos, que tienen actividades antioxidantes y antiestrés, mejoran la inmunidad, protegen el corazón y ofrecen efectos neuroprotectores, hipoglucemiantes y antitumorales
- › La ashwagandha ayuda a aliviar el estrés, ansiedad y respaldar la salud del cerebro, por lo que se demostró que consumirla durante 90 días mejoró la memoria y la atención
- › También se demostró que los aitanólidos suprimen las vías responsables de varias enfermedades inflamatorias, como artritis, asma, hipertensión arterial, osteoporosis y cáncer

La ashwagandha (*Withania somnifera*) es una hierba que se ha utilizado en la medicina ayurvédica durante miles de años. La ashwagandha también conocida como Rasayana en Ayurveda, es una hierba adaptógena que mejora la capacidad de su cuerpo para resistir el estrés y además se considera un rejuvenecedor.¹ De acuerdo con la Ayurveda, la ashwagandha también se conoce como:²

- Balya: Aumenta la fuerza
- Brusya: Potenciador del rendimiento sexual
- Vajikari: Espermatogénico

- Kamarupini: Mejora de la libido
- Pustida: Nutritiva

La ashwagandha también conocida como ginseng indio o cereza de invierno, contiene compuestos conocidos como withanólidos, que no solo tienen actividades antioxidantes y antiestrés, sino que también mejoran la inmunidad, protegen el corazón y ofrecen efectos neuroprotectores, hipoglucémicos y antitumorales.³ Su nombre proviene de la palabra sánscrita "ashwa", o caballo, porque su raíz huele a orina de caballo y otorga el poder de un caballo cuando se consume.⁴

Nueve razones para consumir Ashwagandha

Además de los withanólidos, la ashwagandha contiene ácidos fenólicos, alcaloides, saponinas y taninos, que ofrecen una gran variedad de actividades farmacológicas. La ashwagandha junto con sus compuestos bioactivos podrían beneficiar enfermedades como la artritis, impotencia, amnesia, ansiedad y más. El médico ayurvédico Dixa Bhavsar explicó en las redes sociales:^{5,6}

"Esta hierba milagrosa conquistó el mundo de la medicina (en especial durante el #covid). Por una buena razón. La ashwagandha (ginseng indio) tiene propiedades inmunoestimulantes, antiinflamatorias, inductoras del sueño, anticonvulsivas, antiestrés y antibacterianas, de he hecho esta hierba es un remedio para todas las dolencias".

Razones para considerar la ashwagandha?

- 1. Alivia el estrés y la ansiedad:** Se realizó un estudio a 125 adultos que tomaron ashwagandha o placebo diario durante 90 días, y los que tomaron ashwagandha tenían niveles de cortisol sérico más bajos, menor estrés y puntajes más altos en un cuestionario de felicidad, lo que equivale a niveles de estrés más bajos y una mejor salud psicológica junto con mejorar calidad del sueño".⁷

Otro estudio en el que participaron 64 personas que tenían antecedentes de estrés crónico evaluó la efectividad de un extracto de espectro completo de raíz de ashwagandha para ayudar a minimizar el estrés y la ansiedad. Los del grupo de estudio tomaron 300 miligramos (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 más bajos.⁸ De acuerdo con el estudio, que se publicó en el *Indian Journal of Psychological Medicine*:⁹

"Los hallazgos de este estudio sugieren que el extracto de raíz de ashwagandha de espectro completo y alta concentración mejora la resistencia de una persona al estrés y, por lo tanto, la calidad de vida autopercebida".

- 2. Mejora la función cognitiva:** La ashwagandha tiene beneficios notables para la salud del cerebro, de hecho, se demostró que tomar ashwagandha durante 90 días ayudó a mejorar la memoria y la atención en adultos sanos entre las edades de 20 y 55 años.¹⁰

Se realizó otro estudio a adultos con deterioro cognitivo leve y se demostró que consumir suplementos de ashwagandha por ocho semanas dos veces al día produjo mejoras en la memoria inmediata y general, la función ejecutiva, atención y la velocidad de procesamiento de la información en comparación con el placebo.¹¹

También se descubrió que la hierba mejora aspectos de la cognición, incluyendo la memoria de trabajo verbal, el tiempo de respuesta y la respuesta de la cognición social en personas con trastorno bipolar.¹²

- 3. Mejora la calidad del sueño:** Si desea una noche de descanso, la higiene del sueño debe ser su respuesta preferida y ocuparse de cosas como eliminar la luz en su dormitorio, apagar los dispositivos electrónicos mucho antes de acostarse e irse a

la cama y despertarse casi a la misma hora todos los días. Sin embargo, la ashwagandha podría proporcionar un complemento natural a estas estrategias.

En un análisis de cinco ensayos controlados aleatorios que contienen 400 participantes,¹³ el extracto de ashwagandha tuvo un efecto beneficioso para mejorar el sueño. Los beneficios fueron más evidentes en las personas con insomnio, ya que tomaron una dosis de 600 mg por día o más y utilizaron ashwagandha durante al menos ocho semanas.

Las personas que tomaron ashwagandha tuvieron un "efecto secundario" agradable, ya que mejoraron su estado de alerta mental cuando se despertaron y además sintieron menos ansiedad. Un estudio realizado en 2020 también 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.¹⁴ Ya que se descubrió que el extracto de raíz de ashwagandha mejoraba la calidad del sueño y ayudaba a controlar el insomnio.

Aunque tanto las personas sanas como las que tienen insomnio reportaron una mejora significativa en los parámetros del sueño gracias a la ashwagandha, la mejora fue más evidente en las personas con insomnio.

- 4. Estimula la función inmunológica:** Los withanólidos de la ashwagandha tienen propiedades inmunomoduladoras que pueden estimular o suprimir su sistema inmunológico para ayudar a combatir infecciones, cáncer y otras enfermedades.¹⁵ Como se explica en el Journal of Clinical Medicine:¹⁶

“La ashwagandha (Withania somnifera o WS), que se menciona en el grupo de medicamentos Rasayana en la tradición ayurvédica de la India, se ha investigado como agente inmunomodulador.

Los componentes en la WS por lo general glucósidos de withanólidos ejercen su acción inmunomoduladora al movilizar y activar los macrófagos, además inducen la proliferación en esplenocitos murinos. Se sugirió que este efecto es la idea de su uso como Rasayana en Ayurveda”.

En un estudio aleatorizado, controlado con placebo, doble ciego, las personas recibieron 60 mg de extracto de ashwagandha o un placebo. El extracto mejoró el perfil inmunológico al modular tanto el sistema inmunológico innato como el adaptativo. De acuerdo con los investigadores, los efectos fueron tan impresionantes que se demostró que el extracto de la WS es efectivo para "[e]stimular el sistema inmunológico de las personas en riesgo de infectarse y durante las infecciones".¹⁷

Al menos dos grupos de investigación independientes también descubrieron que la Withaferin A (WFA), que se encuentra en la ashwagandha, se une a la proteína spike viral en el SARS-CoV-2. Al interferir con la proteína spike, además de no afectar la expresión de ACE2 en los pulmones, los investigadores concluyeron que "tiene un potencial como agente terapéutico para tratar o prevenir la propagación del COVID-19".¹⁸

- 5. Tiene efectos antiinflamatorios:** La ashwagandha y sus withanólidos son potentes antiinflamatorios. La hierba suprime las respuestas inflamatorias en las células microgliales, que se encuentran en el sistema nervioso central, al "regular descendientemente el NF-kB y aumentar las vías Nrf2 de forma simultánea".¹⁹

Los estudios en animales también sugieren que la ashwagandha produce una respuesta antiinflamatoria que es comparable a la del succinato sódico de hidrocortisona, un medicamento antiinflamatorio.²⁰ También se demostró que los withanólidos²¹ suprimen las vías responsables de varias enfermedades inflamatorias como artritis, asma, presión arterial alta, osteoporosis²² y cáncer.

- 6. Tiene potencial anticáncer:** Se descubrió que la ashwagandha interfiere con el crecimiento de nuevas células cancerosas mientras deja intactas las células normales, ayuda a inducir la muerte programada de las células y sensibiliza las células cancerosas a la apoptosis.²³

Muchos estudios encontraron efectos contra el cáncer tanto de la ashwagandha como de su componente activo WFA,²⁴ para diferentes tipos de cáncer que incluyen próstata, leucemia, mama, páncreas, glioblastoma multiforme y colorrectal. Una

revisión publicada en el International Journal of Molecular Sciences sugirió al menos dos usos para la hierba y sus compuestos:²⁵

“Primero, dado el historial de seguridad de la WS [Withania somnifera], se puede utilizar como una terapia complementaria que puede ayudar a reducir los efectos adversos relacionados con la radio y la quimioterapia debido a sus propiedades antiinflamatorias.

En segundo lugar, la WS también se puede combinar con otras terapias convencionales como las quimioterapias para sinergizar y potenciar los efectos de la radioterapia y la quimioterapia debido a su capacidad para ayudar en la radio y quimiosensibilización. En conjunto, toda la evidencia exhibe el potencial de la WS o WFA para tratar el cáncer”.

7. Beneficia la artritis: Debido a las propiedades antiinflamatorias de la ashwagandha, a menudo se utiliza para controlar la artritis. Cuando los investigadores analizaron 77 ensayos clínicos registrados en la India para buscar evidencia de las propiedades antiartríticas de la ashwagandha,²⁶ encontraron que "una dosis de 6 g en forma de polvo o extractos en tabletas, o una cápsula de 500 a 1 000 mg consumida durante un período de 8 a 12 semanas podría ser efectiva para controlar los síntomas de la artritis en los pacientes".

De forma tradicional, la ashwagandha se menciona en los manuscritos ayurvédicos como un remedio efectivo para la artritis reumatoide (Amavata) y la osteoartritis (Sandhi-gata Vata).²⁷ Otro artículo de revisión señaló:²⁸

“Los pacientes con artritis reumatoide que recibieron polvo de raíz de Ashwagandha demostraron una excelente respuesta. Su dolor e inflamación desapareció por completo. Un estudio doble ciego controlado con placebo que combina la ashwagandha, cúrcuma y zinc, demostró una mejora significativa del dolor e inflamación”.

8. Ofrece propiedades contra la obesidad: La WFA de la ashwagandha también tiene propiedades contra la obesidad, lo que ayuda a mejorar el gasto de energía y la

obesidad al provocar la biogénesis mitocondrial y la expresión génica relacionada con el pardeamiento.²⁹ Investigaciones independientes también sugieren que la WFA puede proteger contra la obesidad inducida por la alimentación al mitigar el estrés oxidativo, inflamación y la resistencia a la insulina.³⁰

9. Beneficia la salud sexual y reproductiva: En los hombres que tienen problemas de infertilidad, se demostró que la ashwagandha equilibra su hormona luteinizante,³¹ que es la encargada de controlar la función de los órganos reproductivos tanto en hombres como en mujeres. La ashwagandha también puede ayudar a aumentar los niveles de testosterona en los hombres,³² lo que puede tener un efecto beneficioso sobre la libido y el desempeño sexual.

También demostró que mejora la calidad del semen en hombres infértiles, en parte al inhibir las especies reactivas de oxígeno.³³ Se demostró que la ashwagandha en mujeres sanas mejora la excitación, lubricación, orgasmo y la satisfacción sexual.³⁴ El extracto de raíz de ashwagandha también podría ayudar a aliviar los síntomas leves a moderados de la menopausia en mujeres perimenopáusicas.³⁵

Consulte a un profesional de la salud integral

Cuando se utilizan potentes nutraceuticos como la ashwagandha, es esencial trabajar con un profesional de la salud ayurvédica o integradora para garantizar que reciba beneficios óptimos. Dependiendo de su estado de salud y otros factores, por ejemplo, puede tener diferentes efectos. Bhavsar explicó:³⁶

"Las hojas de ashwagandha ayudan a perder peso. Sí, escuchó bien. Veo que muchas personas se confunden cuando escuchan que es ideal para subir y bajar de peso al mismo tiempo. Así que esto es solo para aclarar la confusión. Su dosis depende de la afección del paciente, el pronóstico y el tipo de cuerpo y mente".

Aunque la ashwagandha es segura, bien tolerada y no tóxica, no la deben consumir las mujeres embarazadas, en periodo de lactancia o las personas que toman sedantes.

También es importante obtener un producto de alta calidad. Para asegurar la efectividad, le recomiendo utilizar ashwagandha 100 % orgánica sin rellenos, aditivos ni excipientes.

Fuentes y Referencias

- ^{1, 27} Afr J Tradit Complement Altern Med. 2011; 8(5 Suppl): 208–213
- ^{2, 4} Journal of Ethnopharmacology January 10, 2021, Volume 264, 113157
- ³ Zhongguo Zhong Yao Za Zhi. 2021 Oct;46(20):5159-5165
- ^{5, 36} Instagram, DrDixa_Healingsouls December 11, 2021
- ⁶ India.com December 11, 2021
- ^{7, 10} Evid Based Complement Alternat Med. 2021; 2021: 8254344
- ^{8, 9} Indian Journal of Psychological Medicine, 2012;34(3):255
- ¹¹ J Diet Suppl. 2017 Nov 2;14(6):599-612. doi: 10.1080/19390211.2017.1284970. Epub 2017 Feb 21
- ¹² J Clin Transl Res. 2021 Aug 26; 7(4): 575–620. 3.2.12
- ¹³ PLoS One. 2021; 16(9): e0257843
- ¹⁴ Journal of Ethnopharmacology, 2020;264
- ¹⁵ Journal of Biological Sciences 12(2):77-94,2014
- ^{16, 17} J Clin Med. 2021 Aug; 10(16): 3644
- ¹⁸ J Ovarian Res. 2020 Jul 19;13(1):79. doi: 10.1186/s13048-020-00684-x
- ¹⁹ Neuromolecular Med. 2016 Sep;18(3):241-52. doi: 10.1007/s12017-016-8411-0. Epub 2016 May 21
- ²⁰ Science Alert, Review Article, Ashwagandha (Withania somnifera): Role in Safeguarding Health, Immunomodulatory Effects, Combating Infections [...]
- ²¹ Curr Drug Targets 2011 October 1;12(11):1595-1653
- ²² J Pharm Pharmacol. 2006 Apr;58(4):513-9
- ^{23, 24, 25} Int J Mol Sci. 2019 Nov; 20(21): 5310
- ²⁶ Altern Ther Health Med. 2021 Nov;27(6):58-66
- ²⁸ Pharmacognosy Reviews. Vol 1, Issue 1, Jan- May, 2007
- ²⁹ Phytomedicine. 2021 Feb;82:153457. doi: 10.1016/j.phymed.2020.153457. Epub 2020 Dec 30
- ³⁰ Appl Biochem Biotechnol. 2019 May;188(1):241-259. doi: 10.1007/s12010-018-2920-2. Epub 2018 Nov 12
- ³¹ Fertil Steril. 2010 Aug;94(3):989-96
- ³² Fertility and Sterility 2010 Aug;94(3):989-96
- ³³ Reprod Biomed Online. 2011 May;22(5):421-7
- ³⁴ Biomed Res Int. 2015;2015:284154
- ³⁵ J Obstet Gynaecol Res. 2021 Dec;47(12):4414-4425. doi: 10.1111/jog.15030. Epub 2021 Sep 22