

POSTEOS

ASHWAGANDHA: ENTRE LA EVIDENCIA, LA TRADICIÓN Y EL FENÓMENO VIRAL

Aunque viralizada como “milagrosa” en TikTok, la ashwagandha (*Withania somnifera*) es una planta milenaria que se viene usando hace siglos por la medicina ayurvédica, un antiguo sistema de India que sostiene que la salud y el bienestar surgen del equilibrio armonioso entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Bajo estas tradiciones, se utiliza como un adaptógeno, que se refiere a compuestos que ayudan al organismo a adaptarse al estrés y restaurar el equilibrio interno. Al actuar como un regulador del sistema endocrino y del sistema nervioso, se cree que los adaptógenos como la ashwagandha ayudarían a mejorar la respuesta ante situaciones estresantes, tanto físicas como mentales.

Se prepara tradicionalmente en forma de polvo, cápsulas,

o como infusión. En Chile, ya se ha comenzado a cultivar en algunas regiones debido al interés en sus potenciales beneficios para la salud.

Entre sus beneficios destacan su capacidad para reducir la ansiedad; mejorar la calidad de sueño, aumento de la fuerza muscular y apoyo a la función cognitiva, mejorando la memoria y la concentración.

Estos efectos combinados sugieren que la ashwagandha podría ser una valiosa adición a un enfoque holístico para el bienestar físico y mental.

Pero no todo es milagro. La ashwagandha solo se considera segura de consumir cuando se utiliza por vía oral y en dosis adecuadas por un máximo de tres meses; su seguridad a largo plazo aún no está establecida. Los efectos adversos más comunes incluyen malestar estomacal, diarrea, náuseas, somnolencia y dolor de cabeza.

Incluso, en casos raros pero reales, se han reportado lesiones hepáticas graves, incluyendo insuficiencia hepática, especialmente en dosis elevadas o en personas predispuestas. Además, existe el riesgo de interactuar con medicamentos inmunosupresores, hipoglucemiantes y aquellos que inducen somnolencia.

Esta planta está contraindicada en mujeres embarazadas, pues puede inducir el aborto; en personas con enfermedades autoinmunes o problemas hepáticos y se sugiere precaución en personas con trastornos hormonales o que estén bajo el tratamiento para el cáncer de próstata.

Aunque sus beneficios son prometedores, la ashwagandha no es una solución mágica. Su consumo debe ser informado, moderado y siempre supervisado por un profesional de la salud.



Por **Carolina Otero**
Inmunóloga y académica de la Escuela de Química y Farmacia U. Andrés Bello

