



► La ashwagandha también es conocida por su capacidad para mejorar la calidad del sueño.

Los riesgos de la hierba milenaria que se hizo viral por sus beneficios a la salud

Esta milenaria planta, recientemente viralizada en Tik Tok, se ha usado durante miles de años en la medicina ayurvédica, un antiguo sistema indio de curación basado en la creencia de que la salud y el bienestar dependen de un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Dipa Kamdar* (The Conversation)

Dependiendo de a quién sigas en las redes sociales, es posible que te hayas encontrado hablando de una hierba poco conocida llamada ashwagandha durante el año pasado. Se dice que celebridades como Meghan Markle, Gwyneth Paltrow y Jennifer Aniston usan ashwagandha por sus efectos calmantes. La ashwagandha ha sido tendencia en las redes sociales con datos que muestran #ashwagandha tuvo más de 670 millones de visitas en Tik Tok en 2024.

Conocida científicamente como Withania somnifera, la ashwagandha es una hierba común utilizada durante miles de años en la medicina ayurvédica, un antiguo sis-

tema indio de curación basado en la creencia de que la salud y el bienestar dependen de un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. El Ayurveda hace hincapié en un enfoque holístico de la salud mediante tratamientos naturales, como remedios a base de hierbas, cambios en la dieta, fisioterapia, meditación y yoga.

Pero más allá del revuelo en las redes sociales, ¿qué dice la ciencia sobre los beneficios de esta hierba?

La raíz de ashwagandha se ha utilizado en la medicina tradicional como adaptógeno. Esto significa que podría ayudar a las personas a ser más resistentes a varios tipos de estrés, ya sea biológico, físico o químico.

La evidencia más sólida disponible para la

ashwagandha es como un calmante para el estrés y la ansiedad. Una revisión que analizó varios estudios pequeños mostró que la ashwagandha puede reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad percibidos en las personas. Esto puede deberse en parte a su efecto regulador sobre las hormonas del estrés, como el cortisol.

La ashwagandha también es conocida por su capacidad para mejorar la calidad del sueño. La parte "somnifera" de su nombre científico, que significa "inductor del sueño", insinúa sus efectos. Algunos ensayos muestran que puede ayudar a las personas a conciliar el sueño más rápido y disfrutar de un sueño más profundo y reparador, aumentando así los niveles de energía. Esto puede ser beneficioso para las personas que sufren de insomnio. Pero no hay evidencia que demuestre si es mejor que tomar pastillas para dormir.

Posibles beneficios

Recientemente, esta hierba se ha asociado con otros beneficios. La palabra sánscrita "ashwagandha" significa "el olor de un ca-

ballo", simbolizando su capacidad para dar la fuerza y la resistencia de un caballo. Los atletas y los entusiastas del fitness pueden beneficiarse de la capacidad de la ashwagandha para mejorar el rendimiento físico. Algunas investigaciones indican que la ashwagandha puede mejorar la fuerza, la masa muscular y el uso de oxígeno durante el ejercicio.

Para los hombres, se ha demostrado en algunos estudios pequeños que la ashwagandha aumenta los niveles de testosterona y mejora la fertilidad al aumentar el recuento y la motilidad de los espermatozoides. Esto puede estar relacionado con la dehidroepiandrosterona (DHEA), una hormona sexual que el cuerpo produce de forma natural. La DHEA se utiliza para producir otras hormonas como la testosterona. Esto significa que los hombres con cáncer de próstata sensible a la testosterona deben evitar el uso de esta hierba.

La ashwagandha se ha relacionado con una mejor función cognitiva, como una

SIGUE ►►



SIGUE ►►

mejor memoria y concentración. Pequeños estudios, que involucran a personas mayores que tienen algún deterioro cognitivo, sugieren que la ashwagandha puede ayudar a reducir el estrés oxidativo (moléculas dañinas llamadas radicales libres que pueden dañar las células del cuerpo) y la inflamación, que puede afectar negativamente la memoria y los procesos de pensamiento.

También hay ensayos clínicos en curso que investigan si la ashwagandha puede ser eficaz para tratar los síntomas de la COVID prolongada, como la fatiga y la disfunción cognitiva (tener problemas con tareas mentales como pensar, recordar y tomar decisiones), pero aún no hay pruebas sólidas.

La ashwagandha es rica en fitoquímicos, incluidos los withanólidos. Los withanólidos son lactonas esteroideas (son estructuralmente similares a los esteroides, con un anillo de lactonas en su estructura química) que se cree que ayudan a las células a absorber la glucosa del torrente sanguíneo.

Esto puede reducir el azúcar en la sangre tanto en personas sanas como en aquellas con diabetes, aunque se necesitan estudios más amplios. En estudios con animales, los withanólidos muestran actividad antiinflamatoria.

Efectos secundarios

Si bien la ashwagandha puede ofrecer beneficios potenciales para la salud, también tiene numerosos riesgos y efectos secundarios. La seguridad a largo plazo de la ashwagandha no está bien documentada. La mayoría de los estudios se han centrado en el uso a corto plazo, normalmente de hasta tres meses, pero los beneficios pueden tardar algunas semanas o meses en aparecer. Los efectos secundarios más comunes son malestares estomacales leves y náuseas.

No se aconseja su uso en personas con algunas condiciones de salud preexistentes, como enfermedades hepáticas. Aunque es raro, ha habido informes de problemas hepáticos, incluida la insuficiencia hepática grave, asociados con el uso de ashwagandha. La ashwagandha puede estimular el sistema

inmunológico, lo que puede causar brotes en personas con afecciones autoinmunes como la esclerosis múltiple y la artritis reumatoide.

También es posible que la ashwagandha interactúe con algunos medicamentos, como los inmunosupresores, los sedantes y los medicamentos de hormona tiroidea. Las investigaciones sugieren que la ashwagandha puede influir en la función tiroidea, particularmente al aumentar los niveles de hormona tiroidea. También puede interactuar con medicamentos para la tiroides, como la levotiroxina, lo que posiblemente conduzca a una sobremedicación.

Se aconseja a las mujeres embarazadas y en período de lactancia que eviten la ashwagandha, especialmente en dosis más altas. La hierba puede estar relacionada con abortos espontáneos y, aunque hay pruebas contradictorias, es mejor ser cauteloso.

La ashwagandha promete, entonces, como un calmante para el estrés, una ayuda para dormir e incluso un refuerzo de energía. Con un interés creciente y una gran cantidad de evidencia anecdótica, no es de extrañar que

► Si bien la ashwagandha puede ofrecer beneficios potenciales para la salud, también tiene numerosos riesgos y efectos secundarios.

se haya convertido en uno de los favoritos entre los entusiastas del bienestar. Sin embargo, la investigación científica aún está en desarrollo y se necesitan ensayos clínicos más extensos para confirmar los beneficios, los efectos secundarios y determinar las dosis más seguras y efectivas.

Si está considerando incorporar la ashwagandha a su rutina, especialmente para uso a largo plazo, consulte primero a un profesional de la salud, especialmente si tiene condiciones de salud preexistentes o está tomando otros medicamentos.

**Dipa Kamdar es Profesora Titular de Práctica Farmacéutica, Universidad de Kingston.*