

El significado literal es "Huele a Caballo"



El poder de los adaptógenos en la medicina ayurveda: Ashwagandha (*Withania somniafer*)

Dra. Yolanda Marrone

Ex. coordinadora de Terapia Intensiva Pediátrica Sanatorio Mitre de Buenos Aires.

Desde la perspectiva tradicional ayurvédica, se ha usado desde hace miles de años en India, principalmente como medya rasayana (para mejorar las capacidades cognitivas), y revitalizante en situaciones de debilidad.

La raíz de la ashwagandha es considerada una muy buena herramienta para enfrentar el stress, con seguridad y efectividad. Se la considera una hierba multipropósito, porque rejuvenece varios sistemas del cuerpo: nervioso, endócrino, reproductivo e inmunitario.

Glosario

Puntos marma: puntos energéticos vitales

Shiroabhyanga: masajes con aceite tibio en cabeza y cuello

Shiropichu: goteo de aceite tibio en la coronilla de la cabeza

Shirodhara: flujo continuo de aceite en la frente

Nasya: administración de sustancias medicinales por fosas nasales

Rasayana, una de las ocho especialidades de la medicina ayurvédica, se dedica a promover una vida larga, saludable y plena mediante un abordaje integral del cuerpo y la mente.

Va más allá del uso de hierbas (que la medicina occidental ha comenzado a describir con términos como “adaptógenos”) e incluye: una dieta personalizada según la constitución psicofísica (dosha) o su desequilibrio; un estilo de vida armónico (rutinas diarias y estacionales); intervenciones terapéuticas como masajes con aceites o polvos; técnicas de relajación (yoga, mar-materapia, meditación); terapias específicas de rejuvenecimiento para los órganos de los sentidos y el sistema nervioso central (shiroabhyanga, shiropichu, shirodhara y nasya); procedimientos fisiológicos para la eliminación de toxinas (panchakarma).

Dentro de este rico arsenal terapéutico del Rasayana, la hierba *Withania somnifera*, comúnmente conocida como Ashwagandha (que será el foco de este artículo), ocupa un lugar destacado por sus propiedades adaptogénicas.

Los adaptógenos son plantas conocidas por restaurar la resistencia y la fuerza del cuerpo, ayudar a adaptarse a condiciones de estrés y aumentar el rendimiento mental y físico.¹

La ashwagandha se presentará como terapéutica adaptogénica tanto desde la pers-

pectiva ayurvédica tradicional, como a la luz de la investigación clínica actual.

Definición ²

La Ashwagandha (*Withania somnifera* Dunal, familia Solanaceae) es conocida como “Ginseng indio” o “cereza de invierno”. El significado literal es “huele a caballo” (Ashwa: caballo, Wanda: olor), por el aroma de la raíz fresca.

La segunda razón de su nombre hace referencia a su acción revitalizante, semejante a la fuerza de un caballo.

Se la considera una hierba multipropósito, porque rejuvenece varios sistemas del cuerpo: nervioso, endócrino, reproductivo e inmunitario.

Mecanismo de acción ^{3,4}

Los principios activos que tienen acción farmacológica son whitanólidos y alcaloides; no están distribuidos uniformemente en toda la planta, existiendo diferencias cualitativas y cuantitativas entre la parte aérea de la planta (hojas y tallos) comparada con la raíz y las semillas.

Kaul y colaboradores evidenciaron que la whitaferina A tiene mayor presencia en las hojas que en la raíz.⁵

La variación en la concentración de los principios bioactivos en cantidad y tipo hace que varíe la seguridad y el efecto según la parte de la planta que se utilice.

Seguridad ^{6,8}

El ministerio indio de AYUSH (ayurveda, yoga y naturopatía, unani, siddha y homeopatía) constituyó un comité que incluía a endocrinólogos, farmacólogos, gastroenterólogos, expertos en Ayurveda y otros especialistas, para considerar las inquietudes de la DTU (Universidad Técnica Danesa) sobre la seguridad de la Ashwagandha.

La DTU en mayo 2020 había planteado en su informe inquietudes acerca de su efecto abortivo, la estimulación de la glándula ti-

roides, el sistema inmunitario, el efecto sobre las hormonas sexuales y las reacciones adversas hepáticas.

El informe de la DTU ha sido objeto de críticas por parte de otras publicaciones y expertos, quienes cuestionan su metodología e interpretación de los datos.

El comité del ministerio AYUSH analizó el informe de la DTU y las publicaciones disponibles, incluyendo estudios a nivel molecular y celular, ensayos en animales de experimentación y en seres humanos, además de realizar un análisis crítico de los datos sobre las hojas, tallo y raíz de la planta, y realizó una evaluación de causalidad de los eventos adversos.

El informe proporciona información científica cuidadosamente analizada. Abarca una amplia gama de estudios, incluidos los posteriores a la publicación del informe de la DTU, para consolidar el conocimiento actual basado en la evidencia sobre la raíz de ashwagandha, que ayudará a tomar decisiones informadas.

El comité concluyó que la raíz de Ashwagandha -en las dosis prescritas y bajo supervisión de un profesional calificado- es una preparación segura y eficaz, recomendándose restringir el uso de la planta a la parte de comprobada eficacia: la raíz, tanto en contextos de salud tradicionales como contemporáneos, lo que permite recomendarla para las prácticas sanitarias globales.

El Manual de Seguridad Botánica (BSH) de la Asociación Americana de Productos Herbales reclasificó su seguridad de 2 a 1 (la clase 1 de BSH significa que una planta se considera segura cuando se usa adecuadamente), y con base a nuevos estudios en 2022 estableció la seguridad reproductiva de la Ashwagandha.

El programa de farmacovigilancia para medicamentos del AYUSH no ha reportado reacciones adversas por el uso de la Ashwagandha. Con respecto a la prohibición de la Ashwagandha en Dinamarca por el informe de la DTU, el AYUSH manifiesta: “Prohibir la raíz de Ashwagandha basán-

dose en los datos sobre la toxicidad de las hojas o las bayas, sería como prohibir las manzanas porque sus semillas contienen amigdalina, un precursor del cianuro”.

Acciones ^{7,8}

Desde la perspectiva tradicional ayurvédica, se ha usado desde hace miles de años en India, principalmente como medya rasayana (para mejorar las capacidades cognitivas), y revitalizante en situaciones de debilidad.

Según la Farmacopea Ayurvédica, se indica en: Sotha (edema o inflamación); Ksaya (disminución de los doshas); Daurbalya (debilidad general); Vataroga (enfermedad de vata); Klaibya (disfunción sexual masculina).

Es de destacar que en la Farmacopea de la India (Vol. I y VIII) cuando hablan de la whittania somnifera, se refieren sólo a la raíz.

El comité concluyó que la raíz de Ashwagandha -en las dosis prescritas y bajo supervisión de un profesional calificado- es una preparación segura y eficaz, recomendándose restringir el uso de la planta a la parte de comprobada eficacia: la raíz, tanto en contextos de salud tradicionales como contemporáneos, lo que permite recomendarla para las prácticas sanitarias globales.

Investigación clínica ^{9,10,11}

Hasta la actualidad, la mayoría de los estudios clínicos fueron prospectivos, aleatorizados y a doble ciego. Se realizaron en adultos sanos, sin medicación herbal ni sintética asociada, durante períodos de tratamiento de dos meses como promedio, con extractos de espectro completo de raíz. Tamaño de las muestras: entre 50 y 60 sujetos.

Los resultados obtenidos fueron: disminución del stress, disminución del cortisol y mejoría del sueño. Con respecto a la ansie-

Tabla 1.

Estudios clínicos prospectivos, aleatorios, a doble ciego, controlados con placebo				
Autor	Material y métodos	Resultados	Ashwagandha	Reacciones adversas
Chandrasekhar, K et al 2012	64 sujetos 18 a 54 años Stress crónico (escala menor de 15) Control de cortisol Dosis: 300 mg/día dividido en dos dosis	Disminución de cortisol y stress	Extracto de raíz	No
Choudary, D. et al 2016	52 sujetos 18 a 60 años Stress crónico (escala mayor de 20) y sobrepeso Duración del estudio: 8 semanas Dosis: 300 mg/día dividido en dos dosis	Mejoraron: marcadores fisiológicos y psicológicos de stress, hábitos alimentarios. Disminuyeron peso e índice de masa corporal	Extracto de raíz	En 4 % (leves y transitorios): mareos, pesadez, visión borrosa
Langade, D. et al 2019	58 sujetos 18 a 55 años Stress (escala mayor de 20) Control de cortisol Duración: 8 semanas Dosis: 250 mg y 600 mg	Disminuyeron: stress y cortisol Mejóro la calidad del sueño en ambas dosis Con 600 mg además mejoró la ansiedad	Extracto de raíz	No

dad, los resultados fueron modestos.

Algunos de estos estudios se enumeran en la Tabla 1.

Una revisión de Andrade (2022), concluye que en humanos sanos la raíz de W.S. mejora la adaptogénesis y el sueño; y posee efecto modesto en trastorno de ansiedad generalizada y en trastorno obsesivo compulsivo, así como en la gravedad de los síntomas de esquizofrenia, trastorno de consumo de sustancias, de déficit de atención e hiperactividad.¹²

Contraindicaciones ^{13,14}

- Aumento de Pitta y ama (sustancias no digeridas acumuladas en el cuerpo) con congestión.
- Precaución en pacientes en tratamiento

con anticonvulsivantes, barbitúricos y benzodiacepinas por sus propiedades gabaérgicas y sedantes.

- Diarrea y vómitos.
- Precaución en embarazo, aunque se utiliza para fortalecer el útero.
- Alergia a la planta o a hierbas pertenecientes a la familia Solanácea.

Conclusiones

La raíz de la ashwagandha es considerada una muy buena herramienta para enfrentar el stress, con seguridad y efectividad. Sin embargo, es fundamental asegurar la correcta identificación de las especies y mantener un riguroso control de calidad conforme a la normativa vigente, respetando las dosis y tiempos adecuados de tra-

tamiento, con prescripción y seguimiento médico.

Bibliografía

1. Winston, D. Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief. New York, NY, USA, 2019
2. Deepa, S. et al. Pharmacological evaluation of Ashwagandha highlighting its healthcare claims, safety, and toxicity aspects. Journal of dietary supplements. 2020
3. Chatterjee, S. et al. Comprehensive metabolic fingerprinting of Withania somnifera leaf and root extracts. Phytochemistry. 2010 Jul;71(10):1085-94
4. Johri, S. et al. Purification and characterization of peroxidases from Withania somnifera (AGB 002) and their ability to oxidize IAA. Plant Science. 2005; 169: 1014–1021.
5. Kaul S.C. et al. Nootropic potential of Ashwagandha leaves: beyond traditional root extracts. Neurochemistry international. Vol. 95, may 2016, Page 109-118
6. Expert Committee & Sub Committee. Safety of Ashwagandha. Ministry of AYUSH Government of India. New Delhi. 2024. www.ccras.nic.in.
7. Government of India. Ministry of Health and family Welfare. Department of AYUSH. Delhi. The Ayurvedic Pharmacopoeia PART I Vol I.1989
8. Berra, J. et al. Ashwagandha under fire: A critical scientific analysis of regulatory decisions. International Journal of Ayurveda Research. 2024
9. Chandrasekhar, K. et al. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full spectrum extract of Ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. Indian Journal of Psychological Medicine. Jul-set 2012. /vol. 34/issue 3
10. Choudary, D. et al. Body weight management in adults under chronic stress through treatment with Ashwagandha root extract: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial. Journal of evidence -based complementary and Alternative medicine. 2017. 22 Vol 22(1)96-106
11. Langade, D. et al. Adaptogenic and anxiolytic effects of Ashwagandha root extract in healthy adults: A double-blind, randomized, placebo- controlled clinical study. Cureus. 2019.Vol 11(12)
12. Andrade, Ch. et al. Potential clinical applications of Ashwagandha (Withania somnifera) in medicine and neuropsychiatry. Expert review of clinical pharmacology.2022, VOL.15 (9):1067-1080
13. Mikulska, P. et al. Ashwagandha (Withania somnifera). Current Research on the Health-Promoting Activities: A Narrative Review. Pharmaceutics 2023 Mar 24;15(4):1057
14. Lifestyle guidelines of Ayurveda for Health Promotion-98. Institute for Post Graduate Teaching & Research in Ayurveda. Who collaborating Center for Traditional Medicines (Ayurveda). Gujarat Ayurved University. Jamnagar, Gujarat, India. 2014



ASHWAGANDHA (Withania somnifera) Un adaptógeno con respaldo científico

Es una planta tradicional de la medicina Ayurvédica utilizada desde hace más de 3.000 años como tónico revitalizante. En los últimos años, su uso ha ganado interés en el ámbito clínico occidental por sus propiedades adaptógenas y neuroendocrinas. Estudios recientes han demostrado que extractos de raíz de Ashwagandha pueden:

- ✓ **Reducir significativamente el estrés y la ansiedad** al modular el eje HHA (hipotálamo-hipófisis-adrenal)*
- ✓ **Mejorar el rendimiento cognitivo y la memoria***
- ✓ **Aumentar la vitalidad y la fuerza muscular**, especialmente en adultos mayores*
- ✓ **Apoyar el sistema inmunológico y mejorar la calidad del sueño.**

Desde La Trinidad ofrecemos Ashwagandha pura, sin aditivos, ideal para ser incorporada en preparaciones nutricionales. Presentación: raíz, 100% natural. Selección Ayurveda.

Una opción respaldada por siglos de uso y por la ciencia actual.

Para saber más: www.la Trinidad.com.uy/ayurveda-ashwagandha

*Chandrasekhar et al., Indian Journal of Psychological Medicine (2012): estudio doble ciego sobre reducción de estrés. Lopresti et al., Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine (2019): revisión de efectos neuropsicológicos.