

Beneficios de la guayusa: un té rico en cafeína



Para aquellas personas que andan en busca de una bebida energizante natural, existe una infusión de hierbas llamada guayusa, la cual se está convirtiendo rápidamente en una bebida muy popular. A menudo se comercializa como una alternativa a las bebidas energéticas y al café. La guayusa es rica en cafeína y se dice que proporciona un poderoso impacto en los niveles de energía sin causar complicaciones.

La guayusa también es conocida por ser una fuente de **antioxidantes, vitaminas y aminoácidos**. Además contiene productos químicos como la teobromina (una sustancia que también se encuentra en el cacao y se cree que ofrece efectos que mejoran el estado de ánimo).

¿Puede darme la guayusa mejores niveles de energía?

En los últimos años los productos de guayusa han comenzado a aparecer en tiendas de alimentos naturales y en cafés en muchos lugares de los Estados Unidos, pero en Ecuador, sus comerciantes han suministrado al público de guayusa durante mucho tiempo para aumentar su estado de alerta, especialmente durante el trabajo. De hecho, **ciertas tribus nativas** se refieren a la guayusa como el vigilante nocturno ya que la bebida se usa a veces para que la gente pueda permanecer despierta durante toda la noche.

Guayusa vs Yerba mate

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Al igual que la guayusa, la yerba mate se elabora a partir de las hojas de un árbol de acebo nativo de las selvas tropicales de Sudamérica. Mientras que la yerba mate proviene de la planta de [Ilex paraguariensis](#) (se encuentra principalmente en Argentina), la guayusa proviene de una planta llamada [Ilex guayusa](#) (comúnmente encontrada en Ecuador).

Otra diferencia clave entre la guayusa y la yerba mate es el sabor. A diferencia de la yerba mate la cual puede llevar un sabor algo amargo, la guayusa se considera suave, terrosa y ligeramente dulce.

La guayusa como fuente alternativa a la cafeína

Frecuentemente se le denomina como una fuente “limpia” de cafeína. Se dice que esta planta ofrece una energía “equilibrada”. Los Defensores afirman que los compuestos encontrados en la guayusa promueven una liberación lenta y constante de cafeína, las que a su vez ayudan a prevenir los efectos secundarios relacionados con la cafeína y evitan los accidentes energéticos. Sin embargo, actualmente hay una falta de apoyo científico para tales afirmaciones.

Aunque el contenido de cafeína puede variar mucho de acuerdo con la forma en la que haya sido fabricada y elaborada, la cafeína que existe en una taza de esta bebida se dice que es comparable a la de una taza de café.

¿Los beneficios de la guayusa pueden ayudar?

Aunque es más utilizada como una fuente de energía, la guayusa también tiene una serie de beneficios para la salud.

Por ejemplo, algunos proponentes sugieren que beber guayusa en dosis regulares puede reducir el riesgo de adquirir [diabetes](#) y enfermedades del corazón. También se sugiere que beber extractos de esta planta puede ayudar a promover la pérdida de peso. En este punto se sabe muy poco acerca de cómo por el sólo hecho de beber guayusa puede influir en nuestra salud. Hasta ahora la mayoría de las afirmaciones sobre los efectos de la bebida en la salud **vienen de pruebas anecdóticas**.

Las investigaciones que se han realizado sobre la esta planta y sus posibles beneficios en la salud son muy limitadas, estas incluyen un estudio publicado por la revista Diabetes Research en 1989. En este estudio, los científicos probaron los efectos de 12 tipos de extractos de plantas en ratones diabéticos. Los resultados revelaron que el tratamiento con extracto de guayusa ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y reducir el peso corporal en estos animales.

Efectos secundarios y preocupaciones

A pesar de las afirmaciones que dicen que la guayusa no desencadena ninguno de los efectos secundarios comúnmente asociados a la ingesta de cafeína, no necesariamente se garantiza que no tendrá un impacto negativo en su bienestar ya que la ingesta exagerada de cafeína puede

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

producir complicaciones.

Por ejemplo, consumir demasiada cafeína puede agravar condiciones como la ansiedad e insomnio, así como causar deshidratación, dolores de cabeza y ritmos cardíacos anormales.

De hecho los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos (NIH) advierten que las mujeres embarazadas y lactantes deben limitar el uso de cafeína ([ver artículo](#)). El NIH también advierte que ciertos medicamentos y suplementos pueden interactuar con sustancias ricas en cafeína como la guayusa.

La guayusa y el medio ambiente

Dado que esta planta se cultiva típicamente en pequeñas granjas familiares y se cultiva de acuerdo métodos respetuosos con el medio ambiente, se piensa que el aumento de la demanda de guayusa puede apoyar la sostenibilidad, así cómo ayudar a que las comunidades agrícolas prosperen.

Alternativas a la guayusa



Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Una gran variedad de productos naturales pueden darle un efecto similar al que provee la guayusa en sus niveles de energía. Considere tomar bebidas como el té clásico, el té negro, el té verde, el té blanco y el té de oolong. A diferencia de la guayusa, estos té tienen beneficios comprobados para la salud incluyendo mejoras en la salud del corazón.

Fuentes:

Kapp RW Jr, Mendes O, Roy S, McQuate RS, Kraska R. General y Toxicología Genética del Concentrado de Guayusa (*Ilex guayusa*). *Int J Toxicol*. 2016 Mar-Abr; 35 (2): 222-42.

Swanston-Flatt SK, Día C, Flatt PR, Gould BJ, CJ de Bailey. Efectos glicémicos de los tratamientos tradicionales de plantas europeas para la diabetes. Estudios en ratones normales y estreptozotocina de diabéticos. *Diabetes Res*. 1989 Feb; 10 (2): 69 - 73.

Catho Wong. ¿La guayusa puede darme una energía balanceada? [Very Well](#) - Actualizado 06 de noviembre de 2016