

## **Extracto de azafrán: usos, beneficios, efectos secundarios y más**

### **¿Qué es el azafrán?**



El azafrán es una especia utilizada durante mucho tiempo en la cocina y en algunos sistemas de medicina tradicional. Derivado de la flor *Crocus sativus*, el azafrán se consume típicamente como una especia culinaria. Los defensores afirman que los suplementos que contienen extracto de azafrán pueden ayudar a promover la pérdida de peso y ayudar en el tratamiento de condiciones de salud, incluida la depresión.

Se cree que los principales compuestos activos son la crocina, crocetina, picrocrocina y safranal.

### **¿Por qué la gente usa el extracto de azafrán?**

Aunque es mejor conocido como una especia usada para condimentar platos como la bullabesa y la paella, el azafrán también se usa medicinalmente y se dice que ayuda a tratar o prevenir los siguientes problemas de salud:

- Enfermedad de Alzheimer
- Ansiedad
- [Asma](#)
- [Aterosclerosis](#)
- Tos
- Depresión
- Acidez
- [Insomnio](#)
- Dolor
- Síndrome premenstrual (SPM)

Además, se dice que el extracto de azafrán alivia el dolor, ayuda a perder peso, trata la disfunción sexual y protege contra algunas formas de cáncer. Cuando se aplica directamente en el cuero cabelludo, se dice que ayuda en el tratamiento de la alopecia areata.

## Beneficios del extracto de azafrán

Hasta la fecha, el apoyo científico para los efectos del extracto de azafrán en la salud es bastante limitado. Sin embargo, varios estudios sugieren que consumir azafrán puede proporcionar ciertos beneficios para la salud. Aquí hay un vistazo a algunos hallazgos clave de la investigación disponible:

### 1) **Depresión**

Aunque puede ser sorprendente escuchar que una especia culinaria puede ayudar con la [depresión](#), algunos estudios sugieren que puede ayudar en el tratamiento de esta condición.

Por ejemplo, un estudio de 2014 publicado en la revista Journal of Affective Disorders descubrió que el extracto de azafrán era tan eficaz como la fluoxetina (un inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina comúnmente utilizado para la depresión) en el tratamiento de la depresión leve a moderada. El estudio involucró a 40 adultos con depresión, cada uno de los cuales fue tratado con un suplemento de azafrán o fluoxetina todos los días durante seis semanas.

En un estudio de 2015 publicado en el Journal of Affective Disorders, 40 adultos con trastorno depresivo mayor tomaron crocina (un componente activo del azafrán) o un placebo junto con un ISRS. Los resultados revelaron que el grupo que tomó crocina tuvo puntajes significativamente mejores en las evaluaciones autoinformadas en comparación con los que tomaron el placebo.

Además, una revisión publicada en Human Psychopharmacology en 2014 concluyó que *"la investigación llevada a cabo hasta ahora proporciona un soporte inicial para el uso de azafrán para el tratamiento de la depresión leve a moderada"*. En su revisión sistemática de seis ensayos clínicos con controles de placebo o antidepresivos, los autores de la revisión encontraron que el

extracto de azafrán tenía un gran efecto de tratamiento en comparación con un placebo, y **era tan eficaz como la medicación antidepresiva**.

Aunque no se entiende la forma en que el azafrán ejerce un efecto antidepresivo, algunas investigaciones sugieren que puede aumentar los niveles de serotonina (un químico conocido para regular el estado de ánimo) en el cerebro. Se necesita más investigación para comprender cómo funciona el azafrán (y para identificar posibles interacciones entre medicamentos y efectos adversos) antes de que pueda recomendarse como tratamiento para la depresión.

## 2) **Pérdida de peso y manejo del apetito**

Cuando se usan como una ayuda para perder peso, los suplementos de azafrán tienen el propósito de reducir el apetito y reducir los antojos. Algunos defensores sugieren que el azafrán aumenta los niveles cerebrales de serotonina y, a su vez, ayuda a prevenir el comer compulsivamente y el aumento de peso asociado.

**El extracto de azafrán es prometedor como un medio para controlar la alimentación compulsiva**, según un pequeño estudio publicado en Nutrition Research en 2010. Para el estudio, 60 mujeres sanas con sobrepeso leve tomaron un suplemento con azafrán o un placebo todos los días durante ocho semanas (durante el cual la ingesta de calorías de los participantes no fue restringida).

Los resultados del estudio mostraron que los miembros del grupo de azafrán experimentaron una disminución significativamente mayor en los bocadillos y una reducción significativamente mayor en el peso corporal (en comparación con los miembros del grupo de placebo). Los autores del estudio señalan que los supuestos efectos de mejora del estado de ánimo del azafrán podrían contribuir a la disminución de la frecuencia de los bocadillos.

## 3) **Síndrome premenstrual**

El extracto de azafrán puede ayudar a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual, según un estudio de 2008 del British Journal of Obstetrics and Gynecology. Después de tomar suplementos de azafrán diariamente a lo largo de dos ciclos menstruales, los participantes del estudio tuvieron una disminución significativamente mayor en los síntomas del síndrome premenstrual que aquellos que tomaron un placebo durante el mismo período de tiempo.

## **Posibles efectos secundarios**

Aunque el azafrán se considera seguro para la mayoría de las personas cuando se consume en pequeñas cantidades, el uso de suplementos de azafrán o azafrán puede desencadenar varios efectos secundarios como:

- Boca seca
- Mareos
- Náuseas
- Somnolencia
- Dolor de cabeza
- Hemorragia uterina
- Presión arterial baja (hipotensión)
- Reducciones en glóbulos rojos y blancos y plaquetas.

Además, tomar cantidades excesivas de azafrán puede ser tóxico y provocar vómitos, hemorragias, entumecimiento y síndrome de serotonina (una afección rara pero potencialmente mortal). Una dosis típica utilizada es 15 mg dos veces al día durante hasta ocho semanas. Las investigaciones preliminares sugieren que incluso el doble de esta dosis (que todavía es relativamente pequeño) puede provocar efectos adversos.

### **No tome azafrán si está embarazada.**

Si está tomando suplementos o medicamentos, como antidepresivos, que afectan el nivel de serotonina en el cuerpo, tomar azafrán puede aumentar el riesgo de [síndrome serotoninérgico](#).

## **Consideraciones**

El azafrán se usa comúnmente en la cocina, lo que puede llevarlo a creer que es completamente seguro. Si bien hay estudios que demuestran que puede ofrecer algunos beneficios para la depresión, el control del apetito y la disfunción sexual, aún faltan ensayos clínicos a gran escala que confirmen estos efectos. También se ha descubierto que el azafrán causa efectos adversos, incluso en cantidades globales relativamente pequeñas, y puede interactuar con la medicación.

Si está considerando usar azafrán por razones de salud, hable primero con su proveedor de atención médica para evaluar los pros y los contras. También tenga en cuenta que el auto tratar una condición como la depresión y evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

### Referencias:

Lopresti AL, Drummond PD. Saffron (*Crocus sativus*) para la depresión: una revisión sistemática de los estudios clínicos y el examen de los mecanismos de acción antidepresivos subyacentes. *Hum Psychopharmacol*. 2014 Nov; 29 (6): 517-27.

Shahmansouri N, Farokhnia M, Abbasi SH, y col. Un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego, que comparó la eficacia y la seguridad de *Crocus sativus* L. con fluoxetina para mejorar la depresión de leve a moderada en pacientes con intervención coronaria percutánea posterior. *J Afecta el*

Disord. 2014 Feb; 155: 216-22.

Talaei A, Hassanpour Moghadam M, Sajadi Tabassi SA, Mohajeri SA. Crocina, el principal componente activo del azafrán, como tratamiento adyuvante en el trastorno depresivo mayor: un ensayo clínico piloto aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo. J Afecta el Disord. 2015 Mar 15; 174: 51-6. doi: 10.1016 / j.jad.2014.11.035.

Agha-Hosseini M, Kashani L, Aleyaseen A, et al. "Crocus sativus L. (azafrán) en el tratamiento del síndrome premenstrual: un ensayo doble ciego, aleatorizado y controlado con placebo". BJOG. 2008 Mar; 115 (4): 515-9.

Gout B, Bourges C, Paineau-Dubreuil S. Satiereal, un extracto de Crocus sativus L, reduce los bocadoos y aumenta la saciedad en un estudio aleatorizado y controlado con placebo de mujeres con sobrepeso y sanas. "Nutr Res. Mayo 2010; 30 (5): 305-13.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.