

## Guaraná: beneficios, usos, posibles efectos secundarios y más



El guaraná (Paullinia cupana) es una planta nativa del norte de Brasil y otras regiones de la Amazonía. La fruta contiene semillas ricas en cafeína que tienen hasta tres veces más [cafeína](#) que los granos de café. Las semillas también son ricas en taninos y los estimulantes llamados teofilina y teobromina.

### ¿Para que se usa el guaraná?

El guaraná a menudo se usa para aumentar el estado de alerta mental, combatir la fatiga y aumentar la resistencia y el rendimiento físico. El guaraná se puede encontrar en refrescos y bebidas energéticas.

La pasta de semilla, jarabe o extracto, se utiliza para dar sabor a estas bebidas y también como fuente de cafeína. En Brasil, las bebidas de guaraná se consideran "tónicos" para la salud y son casi tan populares como los refrescos tradicionales basados ??en cola.

Los defensores también afirman que el guaraná **puede ayudar a suprimir el apetito y promover la pérdida de peso.**

## Beneficios para la salud del guaraná

El guaraná se usa principalmente como estimulante debido a su alto contenido de cafeína.

Un estudio en animales examinó el efecto de 14 días de ingesta de suplementos de guaraná en el metabolismo de las grasas en ratas sedentarias y entrenadas, y se descubrió que el efecto quemador de grasa del guaraná se debe al contenido de cafeína. Los extractos descafeinados de guaraná no tuvieron efecto sobre el metabolismo de los lípidos.

*Lea también:* [Beneficios de la guayusa](#)

También, un estudio del Journal of Psychopharmacology descubrió que el guaraná mejoraba la memoria, el estado de ánimo y el estado de alerta en dosis bajas (37,5 mg, 75 mg) frente a las más altas (150 mg, 300 mg). Sin embargo, otro estudio examinó el uso a largo plazo de guaraná, cafeína o placebo en la cognición de 45 individuos mayores. En este, no hubo efectos significativos del guaraná en la cognición.

## Posibles efectos secundarios

El guaraná contiene una gran cantidad de cafeína, la que podría no estar indicada en la etiqueta de un producto. Si es [sensible a la cafeína](#) o las xantinas o tiene problemas cardíacos, [presión arterial alta](#), enfermedad renal, tiroides hiperactiva, trastorno de ansiedad, [insomnio](#) o epilepsia, debe consultar con su proveedor de atención médica antes de tomar guaraná.

Las dosis altas de cafeína (o la combinación de guaraná con otros estimulantes como la yerba mate, suplementos dietéticos o suplementos que mejoran el rendimiento) pueden provocar palpitaciones, arritmias, presión arterial alta, convulsiones y otros efectos adversos.

Dado que muchos médicos recomiendan limitar la cafeína durante el embarazo y la lactancia, se debe evitar el guaraná porque el contenido de cafeína difiere de un producto a otro y no es posible que los consumidores calculen con precisión la cantidad de cafeína que consumen a través del guaraná.

**El guaraná no se debe tomar con ningún producto que contenga efedra.** Se han informado efectos adversos graves con esta combinación. Puede aumentar el riesgo de un accidente cerebrovascular, hemorragia, infarto de miocardio y muerte súbita, y se ha asociado con aumentos en la frecuencia cardíaca, presión arterial y cambios potencialmente dañinos en los niveles de glucosa y potasio. El guaraná no se debe combinar con alcohol o [inhibidores de la MAO](#).

Se ha descubierto que el guaraná reduce la agregación plaquetaria y la síntesis de tromboxano, por lo que puede aumentar el riesgo de hemorragia cuando se toma con aspirina, anticoagulantes como warfarina (Coumadin®) e inhibidores plaquetarios como ticlopidina (Ticlid®), clopidogrel

(Plavix®).

## Consideraciones

El guaraná tiene una larga historia de uso en Brasil como ingrediente en bebidas, bebidas mezcladas y como estimulante a base de cafeína. Si bien puede parecer una forma atractiva de aumentar su energía, un problema con el guaraná es que los productos pueden no indicar con precisión el contenido de cafeína, lo que hace que algunas personas inadvertidamente consuman altos niveles de cafeína. Además, algunos suplementos pueden mezclarse con otros estimulantes, aumentando la probabilidad de efectos adversos.

Si todavía está considerando probar guaraná, hable con su proveedor de atención médica sobre si es apropiado para usted.

Referencias:

Galduroz JC y Carlini EA. Los efectos de la administración a largo plazo de guaraná sobre la cognición de voluntarios normales y ancianos. *Revista médica de Sao Paulo*. 114,1 (1996): 1073-8.

Lima WP, Carnevali LC Jr, Eder R, Costa Rosa LF, Bacchi EM, Seelaender MC.

Baghkhani L y Jafari M. Reacciones adversas cardiovasculares asociadas con Guarana: ¿hay un efecto causal? *Revista de Farmacoterapia Herbal*. 2.1 (2002): 57-61.

Metabolismo lipídico en ratas entrenadas: efecto de la suplementación de guaraná (*Paullinia cupana* Mart.). *Nutrición Clínica*. 24,6 (2005): 1019 - 28.

Haskell CF, Kennedy DO, Wesnes KA, Milne AL, Scholey AB.

Una evaluación doble ciego, controlada con placebo, de dosis múltiples de los efectos conductuales agudos del guaraná en humanos.

*J Psychopharmacol*. 2007 ene; 21 (1): 65-70.

Nyska A y col. Necrosis miocárdica hemorrágica aguda y muerte súbita de ratas expuestas a una combinación de efedrina y cafeína. *Ciencias Toxicológicas*. 83,2 (2005): 388-96.

**Foromed**

Noticias de 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>

---

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.