

Shilajit: beneficios, usos, efectos secundarios y más

¿Qué es el shilajit?



El Shilajit es una resina de color negro pardusco que se encuentra en las capas de las rocas de varias cadenas montañosas de todo el mundo, incluidas las montañas del Himalaya, el Tíbet y Altai. Rico en minerales y en un compuesto conocido como ácido fúlvico, se cree que el shilajit se forma en parte por la descomposición de ciertas plantas.

A veces denominado mumie, moomiyo o mummiyo, el shilajit está disponible en forma de suplemento dietético.

¿Para qué se usa el shilajit?

Utilizado durante mucho tiempo en la medicina ayurvédica, el shilajit es promocionado como un remedio natural para los siguientes problemas de salud:

- [Anemia](#)
- Síndrome de fatiga crónica
- [Dolor crónico](#)
- [Diabetes](#)
- Desordenes digestivos
- [Eccema](#)
- [Colesterol alto](#)
- [Osteoartritis](#)
- [Colitis ulcerosa](#)

Además, se dice que el shilajit fortalece los huesos y protege contra la osteoporosis. Algunos defensores también afirman que **el shilajit puede actuar como un adaptógeno**, una clase de sustancias que se dice que aumentan la resistencia del cuerpo al estrés, aumentan la libido y aumentan la energía.

Beneficios para la salud del Shilajit

Hasta ahora, la investigación sobre los efectos en la salud del shilajit es muy limitada. Sin embargo, varios estudios preliminares sugieren que el shilajit puede ofrecer ciertos beneficios para la salud. Aquí hay un vistazo a algunos hallazgos clave de la investigación disponible:

Síndrome de Fatiga Crónica (SFC)

El [síndrome de fatiga crónica](#) es una condición caracterizada por la fatiga extrema que no puede explicarse por una afección médica subyacente.

De acuerdo con un estudio preliminar publicado en el Journal of Ethnopharmacology en 2012, **el shilajit puede ayudar en el tratamiento del síndrome de fatiga crónica**.

Después de dar shilajit a ratas de laboratorio durante 21 días, los científicos descubrieron que el tratamiento con shilajit puede influir en varios procesos relacionados con la producción de energía del cuerpo.

Además, el tratamiento pareció aliviar la ansiedad y proteger contra el estrés oxidativo.

Enfermedad de Alzheimer

El shilajit se muestra prometedor en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer, un tipo progresivo de demencia que causa problemas con la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Según un informe publicado en el *International Journal of Alzheimer's Disease* en 2012, el ácido fúlvico encontrado en el shilajit puede ayudar a bloquear la acumulación de tau (un tipo de proteína que forma nudos neurofibrilares, que son un marcador clave de la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas)

Sin embargo, los autores del informe señalan, que se necesita mucha más investigación para examinar la efectividad del shilajit como tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.

Efectos secundarios

Debido a la falta de investigación, se sabe poco sobre la seguridad del uso a largo plazo o regular del shilajit. Sin embargo, existe cierta preocupación de que el shilajit pueda aumentar la producción de ácido úrico en el cuerpo y, a su vez, agravar enfermedades como la gota.

El shilajit también puede aumentar los niveles de hierro, por lo que las personas con enfermedades como la hemocromatosis (un exceso de hierro en la sangre) deben evitarlo.

El shilajit puede alterar los niveles hormonales del cuerpo. Por ejemplo, en un estudio publicado en *Andrologia* en el 2016, se descubrió que los suplementos de shilajit tomados dos veces al día durante 90 días aumentan los niveles corporales de testosterona total, testosterona libre y dehidroepiandrosterona (DHEA-S).

No se recomienda consumir shilajit crudo o sin procesar.

Es importante tener en cuenta que los suplementos no se han probado para la seguridad y los suplementos dietéticos en gran parte no están regulados. Algunos productos pueden estar contaminados con otras sustancias como metales pesados. Incluso las sustancias que están marcadas como purificadas pueden contener contaminantes.

Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y los niños no deben tomar shilajit.

Tenga en cuenta que el autotratamiento de cualquier condición con shilajit y evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

Consideraciones

Debido a la investigación limitada, es demasiado pronto para recomendar shilajit como tratamiento para cualquier condición.

Si está considerando el uso de shilajit, asegúrese de consultar a su médico.

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>

Para preservar la salud de su cerebro a medida que envejece, es importante seguir una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, mantenerse mentalmente activo y mantener sus conexiones sociales.

Algunos estudios sugieren que sustancias como la curcumina y el resveratrol son prometedoras para preservar la salud del cerebro. Además, los remedios como la vitamina D y el té verde pueden ayudar a fortalecer los huesos y proteger contra la osteoporosis.

Referencias:

Surapaneni DK, Adapa SR, Preeti K, Teja GR, Veeraragavan M, Krishnamurthy S. [Shilajit atenúa los síntomas conductuales del síndrome de fatiga crónica mediante la modulación del eje hipotalámico-pituitario-adrenal y la bioenergética mitocondrial en ratas](#). J Ethnopharmacol. 2012 30 de agosto; 143 (1): 91-9.

Schepetkin IA, Xie G, Jutila MA, Quinn MT. [La actividad de fijación del complemento del ácido fúlvico de Shilajit y otras fuentes naturales](#). Phytother Res. 2009 Mar; 23 (3): 373-84.

Wilson E, Rajamanickam GV, Dubey GP, Klose P, Musial F, Saha FJ, Rampp T, Michalsen A, Dobos GJ. [Revisión sobre shilajit usado en medicina india tradicional](#). J Ethnopharmacol. 2011 14 de junio; 136 (1): 1-9.

Carrasco-Gallardo C, Guzmán L, Maccioni RB. [Shilajit: un fitocomplejo natural con potencial actividad procognitiva](#). Int J Alzheimers Dis. 2012; 2012: 674142.

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.