

Ashwagandha: usos, beneficios, efectos secundarios y más

Ashwagandha: una hierba con propiedades medicinales



Si vive constantemente en un estresado, le interesará saber que hay algunas investigaciones que demuestran que la hierba ashwagandha (*Withania somnifera*) puede ayudarle con el estrés.

A menudo llamado "ginseng indio" (a pesar de que no se relaciona botánicamente con el ginseng verdadero) la ashwagandha se considera un adaptógeno (una sustancia que se dice que fortalece tu resistencia al estrés al tiempo que mejora su energía).

Usos para la Ashwagandha

Además de ser usado para el [estrés](#) y la ansiedad, se dice que la ashwagandha estimula el sistema inmunológico después de una enfermedad.

También se incluye en formulaciones que tienen como objetivo tratar afecciones como la artritis reumatoide, dolor, fatiga, trastornos gastrointestinales, infecciones de la piel, ataxia cerebelosa, diabetes, colesterol alto y enfermedad de Parkinson.

Los beneficios de la Ashwagandha

La investigación sobre la ashwagandha es limitada, pero varios estudios sugieren que la hierba puede ser útil para abordar los siguientes problemas de salud:

1) **Ansiedad**

En una revisión publicada en el *Journal of Alternative and Complementary Medicine* en 2014, los investigadores analizaron cinco ensayos previamente publicados sobre el uso de ashwagandha para la ansiedad. Los cinco estudios encontraron que el tratamiento con ashwagandha resultó en una mayor mejora de la puntuación (en comparación con el placebo) en las escalas que miden la ansiedad y el estrés.

En su conclusión, los investigadores advirtieron que había un riesgo poco claro o alto de posibles sesgos y una variedad de métodos de estudio utilizados en los ensayos.

2) **Pérdida de peso**

Las investigaciones preliminares sugieren que la ashwagandha puede ser útil para perder peso en personas con estrés crónico. En un estudio de 2017, por ejemplo, los adultos que viven con estrés crónico recibieron o bien extracto de raíz de ashwagandha o un placebo dos veces al día durante ocho semanas.

El tratamiento con ashwagandha resultó en una reducción en las puntuaciones en una escala de estrés percibida a las cuatro y ocho semanas, en comparación con un placebo.

Lea también: [Cómo perder peso: 3 maneras naturales y saludables](#)

También hubo una mejora significativa en los antojos de alimentos, el peso corporal, el índice de masa corporal (IMC), la alimentación reactiva, los niveles de cortisol, el bienestar y la felicidad.

3) **Fuerza muscular y recuperación**

La ashwagandha puede aumentar la fuerza muscular, según un estudio publicado en la *International Society of Sports Nutrition* (Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva) en 2015. Para el estudio, los hombres con poca experiencia en entrenamiento de resistencia tomaron ashwagandha o un placebo durante ocho semanas. Al final del estudio, los hombres que tomaron ashwagandha tuvieron aumentos significativamente mayores en la fuerza muscular en los ejercicios de press de banca y extensión de las piernas y un mayor tamaño muscular en los brazos y el pecho.

¿Dónde encontrarla?

La ashwagandha está disponible en cápsulas, polvos y tinturas, todos los cuales se pueden

encontrar en muchas tiendas de alimentos naturales y farmacias especializadas en remedios naturales. La hierba también aparece comúnmente en los suplementos de adaptógenos que contienen una variedad de hierbas como el ginseng y la rhodiola.

Efectos secundarios

Según una revisión de investigación, los efectos secundarios de ashwagandha incluyen:

- Vértigo
- Sensación de pesadez en la cabeza
- Visión borrosa
- Niveles elevados de testosterona
- Aumento del ácido estomacal.

La hierba puede inducir un aborto si se toma en grandes dosis. Por lo tanto, las mujeres embarazadas deben evitar el uso de ashwagandha.

Las mujeres que amamantan y los niños también deben evitar la ashwagandha.

La ashwagandha también puede aumentar la potencia de los barbitúricos (una clase de medicamentos que deprime el sistema nervioso central), sedantes y medicamentos para la ansiedad. Las personas que tienen niveles bajos de cortisol o que toman medicamentos que afectan sus niveles de cortisol deben evitar la ashwagandha.

Si toma medicamentos anticoagulantes o tiene un trastorno hemorrágico, asegúrese de consultar a su médico antes de tomar ashwagandha. La hierba debe suspenderse al menos dos semanas antes de una cirugía programada.

En un informe de caso, una mujer sana de 32 años desarrolló [tirotoxicosis](#) (una condición que causa un exceso de hormona tiroidea en el cuerpo) después de tomar cápsulas que contienen ashwagandha.

Los suplementos no han sido probados para la seguridad y debido al hecho de que los suplementos dietéticos son en gran medida no regulados, el contenido de algunos productos puede diferir de lo que está en la etiqueta.

Consideraciones

El estrés crónico se maneja de manera más efectiva con una variedad de enfoques, como el ejercicio regular y las técnicas de relajación. Si bien hay algunas investigaciones que sugieren que la ashwagandha puede ayudar a reducir el estrés y las condiciones relacionadas con el estrés como el insomnio y la ingesta excesiva, no se han realizado ensayos clínicos a gran escala. Si

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>

todavía está pensando en probarlo, asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica para determinar si es adecuado para usted.

Referencias:

Cathy Wong, ND | Richard N. Fogoros, MD | Very Well

Pratte MA, Nanavati KB, Young V, Morley CP. [Un tratamiento alternativo para la ansiedad: una revisión sistemática de los resultados de los ensayos humanos informados para la hierba ayurvédica ashwagandha \(Withania somnifera\)](#). J Altern Complement Med. 2014 Dic; 20 (12): 901-8.

Wankhede S, Langade D, Joshi K, Sinha SR, Bhattacharyya S. [Examinar el efecto de la suplementación de Withania somnifera en la fuerza muscular y la recuperación: un ensayo controlado aleatorizado](#). J Int Soc Sports Nutr. 25 de noviembre de 2015; 12: 43.

Choudhary D, Bhattacharyya S, Joshi K. [Control del peso corporal en adultos bajo estrés crónico a través del tratamiento con extracto de raíz de Ashwagandha: un ensayo doble ciego, aleatorizado y controlado con placebo](#). J Evid Based Complementary Altern Med. 2017 ene; 22 (1): 96-106.

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.