

Ashwagandha



Las propiedades farmacológicas de la **Ashwagandha** se atribuyen a su composición, destacando los **withanólidos**, un grupo de lactonas esteroides. Esta planta se utiliza comúnmente en formulaciones por su **amplia gama de beneficios de la salud, como antiinflamatorio, ansiolítico o antioxidante entre otros. También es rica en alcaloides saponinas, y hierro.**

Capacidad neuroprotectora

Su actividad **neuroprotectora** podría deberse a la presencia de constituyentes como glicowitanólidos, withanólidos y sitoindosidos y su papel en la inhibición de la peroxidación de lípidos (LPO) y en mejorar los niveles de la enzima catalasa.

Además, aumenta la acetilcolina muscarínica cortical, mejorando así la **capacidad cognitiva**. En cuanto a su influencia en el **hipocampo**, se ha demostrado que recupera células de este área del cerebro en estudios con ratas.

Efecto Antiestrés

Uno de los usos más extendidos de la Ashwagandha es como ansiolítico, ya que son numerosos ensayos clínicos los que sustentan este efecto farmacológico.

En un estudio llevado a cabo en 2012, se le administraron 300 mg durante 60 días a un grupo de sujetos, y se comparó con un grupo tratado con placebo. Tras el tratamiento se evaluó el porcentaje de estrés percibido, así como la depresión y la ansiedad, y se compararon con los valores iniciales. Los resultados (figura 1) muestran claramente una mayor reducción del estrés, la ansiedad y la depresión en los sujetos tratados con Ashwagandha que en el grupo tratado con placebo (2).

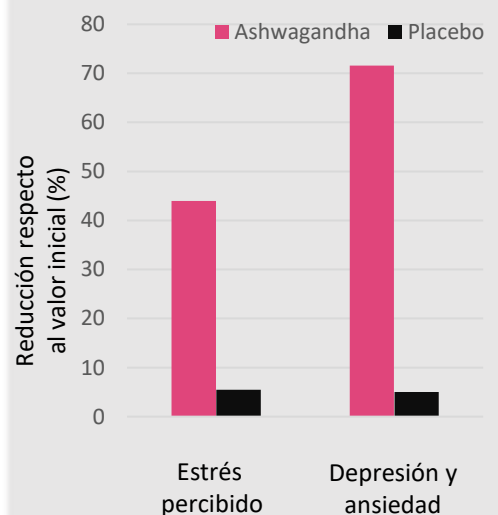


Figura 1. Porcentaje de reducción del estrés percibido y de la depresión y ansiedad

Efecto antiinflamatorio

Su implicación en la inhibición de factores inflamatorios tales como TNF-alfa , ROS, NO e interleukinas le confieren, además, propiedades **antiinflamatorias y antioxidantes**.

Además, la inhibición de factores proinflamatorios como TNF-alfa, así como su implicación en la inhibición del lipopolisacárido S (LPS) y su capacidad de mantener los niveles adecuados de colágeno (mediante inhibición de la enzima colagenasa) hacen que también sea utilizado para tratar la **artritis reumatoide**(3).

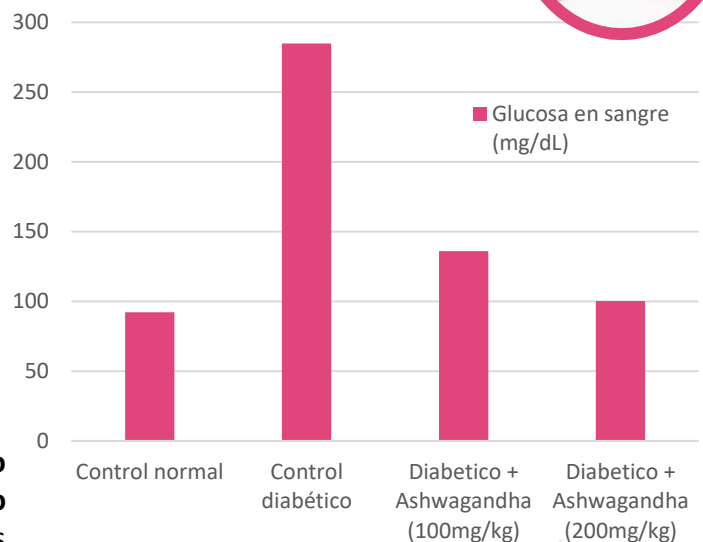
Dosis recomendadas

En la mayor parte de preparados comerciales se recomienda una ingesta de entre 300 y 500 mg al día.



Antidiabético

Muchos estudios también sugieren su efecto andiabético. Por ejemplo, en un estudio realizado en ratas, se comprobó que bajaba los niveles de glucosa en sangre en animales con diabetes inducida *figura 2*(4).



Otros beneficios

Otros estudios también sugieren su **efecto cardioprotector, como protector hepático o su efecto anticancerígeno**, entre otros (3).

Figura 2. Niveles de glucosa en sangre de los distintos grupos de animales (mg/dL)

Bibliografía

- 1.- Bharti, V. K., Malik, J. K., & Gupta, R. C. (2016). Ashwagandha: multiple health benefits. In *Nutraceuticals* (pp. 717-733). Academic Press.
- 2.- Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian journal of psychological medicine*, 34(3), 255-262.
- 3.- Mandlik, D. S., & Namdeo, A. G. (2020). Pharmacological evaluation of Ashwagandha highlighting its healthcare claims, safety, and toxicity aspects. *Journal of dietary supplements*, 1-44.
- Udayakumar, R., Kasthuriengan, S., Mariashibu, T. S., Rajesh, M., Anbazhagan, V. R., Kim, S. C., ... & Choi, C. W. (2009). Hypoglycaemic and hypolipidaemic effects of *Withania somnifera* root and leaf extracts on alloxan-induced diabetic rats. *International journal of molecular sciences*, 10(5), 2367-2382.

Farma- Química Sur SL

C/ Carlo Goldoni, 32 Polígono Industrial Guadalhorce –
 Málaga 29004 España · Teléfono: 952 240 988 · Fax:
 952 242 585 · e-Mail:
 farmaquimicasur@farmaquimicasur.com