

HELENA RODERO

Lo que debes saber sobre la ashwagandha

Qué es y por qué está de moda

Es una planta adaptógena popularizada como “remedio natural” para el estrés, la energía y la concentración, aunque su seguridad está en debate.

Efectos sobre el organismo

Puede influir en el sistema hormonal (tiroides), el sistema nervioso (GABA y dopamina) y el sistema inmunitario, lo que explica tanto beneficios como efectos adversos.

Riesgos documentados

Se han descrito interacciones con fármacos, alteraciones hormonales, problemas neurológicos, riesgo en autoinmunidad y casos de daño hepático

Lo natural no es sinónimo de seguro.

La ashwagandha tiene potencial, pero también limitaciones y efectos adversos que exigen prudencia y supervisión profesional. Existen alternativas con mejor perfil de seguridad como la Rhodiola, el Azafrán o la Melena de león.