



# Adaptógenos, superpoderes para tu salud

Son prodigios originarios de la naturaleza que actúan en el organismo como un termostato regulando tu bienestar. Te ayudan a desactivar el interruptor del estrés cuando vas a mil, a reforzar tus defensas si estás baja, ¡y hasta suben la libido!

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI.

**E**n la serie de moda de HBO Max, *The Last of Us*, un hongo provoca la pandemia que infecta a la humanidad y desencadena una masacre zombi. Se trata del *cordyceps*, que fuera del guión de Hollywood pertenece a la ilustre categoría de adaptógeno y está en las antípodas de ser venenoso. En la medicina natural, se utiliza por sus beneficios para combatir la fatiga y la falta de libido (de hecho, se le conoce como la viagra tibetana) así como para fortalecer la inmunidad. Numerosas hierbas, hongos, bayas y raíces cumplen también con la condición de brindarte algo parecido a superpoderes. Los nombres impronunciables de la *ashwagandha*, la *rhodiola*, el *ginseng* o el *reishi* están presentes, entre otros, en las recetas de los médicos más punteros, si bien, estos vegetales de altas capacidades

se utilizan desde hace siglos en India y China, sabios en buscar el equilibrio entre la salud y el entorno con los recursos de la naturaleza.

## Resistencia aumentada

La historia de cómo se dieron a conocer en Occidente es curiosa. El nombre adaptógeno (del latín *adaptare*) lo acuñó Nikolai Lazarev, un farmacólogo de la Unión Soviética, en la década de 1940, a raíz de que el gobierno de su país, en su afán por aumentar sus dominios durante la Segunda Guerra Mundial, le encargara *la fórmula* que hiciera a la población rusa más fuerte y resiliente. «Querían mejorar el rendimiento y capacidad de resistencia de las fuerzas armadas y los obreros, los gimnastas y los bailarines, de modo que Lazarev comenzó a estudiar científicamente las hierbas medicinales estrella de la medicina china. Los resultados fueron tan favorables que se inició un plan de investigación que duraría décadas», cuenta la naturópata Rachel Landon, autora del libro *Super Hierbas* ▶

(ed. Urano). Hoy, la FDA, el organismo que autoriza los Alimentos y Medicamentos en Estados Unidos, considera los adaptógenos como «reguladores metabólicos que ayudan a la adaptación ambiental y evitan daños externos». Y un reciente estudio del Swedish Herbal Institute Research & Development demuestra que estas sustancias ayudan a disminuir los síntomas de fatiga y agotamiento, complementados con terapias convencionales.

### Plantas multifuncionales

Ingerir adaptógenos puede mejorar tu día a día. «El ritmo de vida actual es fuerte, se recomiendan en personas sanas que presenten cansancio o falta de descanso, en deportistas y quien tenga una gran demanda energética y esté sometido a niveles altos de estrés físico y mental», afirma Elisa Blázquez, nutricionista clínica y directora del equipo de nutrición Tu Nutricionista Integrativa. En cambio, se desaconsejan en embarazadas, y si tomas alguna medicación o tienes alguna enfermedad crónica, un médico debe valorar tu caso. Hay que tener en cuenta que este tipo de plantas es multifuncional, es decir, no actúa de manera específica en un órgano concreto, sino de forma generalizada en tu cuerpo. «Las hierbas adaptógenas interactúan con el eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HPA), un



complejo sistema de glándulas, hormonas y receptores del organismo, fundamental para la homeostasis del cuerpo (que funcione de forma adecuada), las respuestas al estrés y el metabolismo energético. En definitiva, nos permiten encontrar el equilibrio interno, por ejemplo, ayudando a reponer o reducir

la cantidad de una hormona concreta. Los estudios también sugieren que trabajan con el sistema inmune-neuro-endocrino, que contribuye a regular el uso de la energía y a mantener unas defensas inmunológicas fuertes», explica la Dra. Nara Nairi, médica especializada en micronutrición y microinmunoterapia. Y aunque no sean un remedio exprés, a la larga, te pueden hacer (casi) invencible.

## Dosis de bienestar

Estos suplementos ricos en adaptógenos te vuelven más resistente y te ayudan a sentirte mejor si los ingieres con constancia al menos durante tres meses.



1. 'Cúrcuma + Piperin', **Kobho** (23,95 €).
2. 'Fórmula Relax', **Longevity** (30,25 €).
3. 'Complejo Serenidad', **Days of Confidence** (49 €).
4. 'Café', **Uprising** (22 €).
5. 'Optimum Health', **Hifas da Terra** (desde 39 €).
6. 'Sleep Easy', **Nutrilite** (21,25 €).
7. 'Maca', **Arkopharma** (20,80 €).