**GINSENG, LA PLANTA ORIENTAL QUE TIENE FAMA DE "CURARLO TODO"**

***Un estudio dirigido por la Clínica Mayo demostró que su consumo ayuda a reducir la fatiga en los enfermos de cáncer. Sin embargo, tiene muchísimos otros beneficios. Conócelos aquí.***



Por M. Francisca Prieto, Emol

1 de julio de 2012

Hace siglos que se usa en la medicina tradicional oriental, pero desde hace algunos años se ha vuelto popular en todo el mundo. Se trata del ginseng o panax ginseng -su nombre científico-, una planta que tiene fama de "curarlo todo".
En realidad no es la planta en sí la que concentra la atención, sino que su raíz, la cual ha sido objeto de diversas investigaciones, la última de ellas dirigida por la Clínica Mayo y que demostró que su consumo es efectivo para reducir la fatiga que usualmente presentan los enfermos de cáncer.
El estudio realizado por la prestigiosa institución incluyó a 340 pacientes que habían completado un tratamiento oncológico o estaban siendo tratados por la enfermedad. El 60% de ellos padecían cáncer de mama. A un grupo se le dio a tomar cápsulas de placebo, mientras que al otro 2.000 miligramos de ginseng puro.
A las cuatro semanas, los pacientes que consumieron el ginseng puro presentaron una ligera mejoría de su fatiga. Sin embargo, a las ocho semanas el mismo grupo evidenció una significativa disminución de síntomas como desgaste, fatiga, lentitud y cansancio, en comparación con quienes ingirieron placebo.
Asimismo, los científicos que llevaron a cabo la investigación no detectaron efectos secundarios derivados del consumo de altas dosis de ginseng. Por esta razón, los resultados fueron presentados en el último congreso anual de la Sociedad Americana de Oncología Clínica.
Pero el beneficio demostrado por la Clínica Mayo no es el único que se le adjudica al ginseng. [Paulina Vargas](http://www.paulinavargas.cl/), naturópata del centro de terapias biológicas y estética holística [Bow Spa](http://www.bowspa.cl/), explica que la raíz corresponde al grupo de sustancias denominadas adaptógenas, las cuales proporcionan nutrientes especiales que ayudan al cuerpo a alcanzar un rendimiento óptimo mental, físico y de trabajo. "Esto es a causa de una mejoría en los procesos metabólicos y no por un efecto excitante como ocurre con el café, el té, etc.", aclara.
El ginseng es rico en vitamina B, C y D, y su componente principal son un tipo de saponinas llamados ginsenósidos, de los cuales se encuentran 14 variedades, señala por su parte Marcos Carrasco, ingeniero en alimentos y director de la carrera de naturopatía en [Sunshine Institute](http://www.naturopatiasunshine.cl/). Entre los nutrientes que aporta al organismo están ácidos grasos esenciales (linoleico, palmítico y oleico), aminoácidos y minerales (potasio, calcio, fósforo, hierro y magnesio).
En términos generales los beneficios del ginseng pueden resumirse en los siguientes:
- Proporciona energía al organismo, permitiendo una mayor eficiencia.
- Combate el estrés y la depresión, ya que ayuda a que el organismo reaccione mejor antes las adversidades, bloqueando ciertas hormonas negativas y estimulando la producción de endorfinas que aumentan la sensación de placer.
- Aumenta la capacidad mental y la concentración.
- Es un excelente antioxidante.
- Aumenta la inmunidad, sobre todo a nivel respiratorio.
- Mejora la circulación, disminuye el colesterol malo y regula el nivel de azúcar en la sangre.
- Es un revitalizante sexual.
- Puede coadyuvar en tratamientos de desintoxicación de alcohol, barbitúricos y opiáceos.
Paulina Vargas sostiene que el consumo de ginseng es recomendable para todo tipo de personas. "Anda muy bien en deportistas, pues aumenta el rendimiento (sin ser una droga) y disminuye la concentración de ácidos lácticos en los músculos, debido al mejor aprovechamiento de la glucosa", señala.
Eso sí, es importante saber que está contraindicado para quienes usan antidepresivos o esteroides, los niños menores de ocho años y las mujeres embarazadas o en etapa de lactancia. "Puede tener contraindicaciones con algunos medicamentos o sintomatologías como dolores de cabeza, várices, diabetes, etc., por lo que su ingesta debe ser indicada por un profesional. Bien indicado y en dosis personalizadas, siempre puede ser utilizado sin problemas", asegura la especialista.
Marcos Carrasco agrega que, en casos aislados, el consumo de ginseng puede producir nerviosismo, erecciones permanentes y agresividad. "En particular el ginseng coreano no es recomendable para personas con hipertensión", puntualiza.

**Diferentes tipos**

Existe una gran variedad de ginseng, pero los más comunes son el coreano, el americano y el siberiano. Paulina Vargas sostiene que el primero es el más recomendado, y también el más estimulante, según agrega Marcos Carrasco. "Tiende a subir la presión sanguínea, por lo que puede beneficiar a los hombres con problemas de función eréctil", señala.

El ginseng americano, "que era cultivado y usado por los indios", dice Vargas- tiene menos componentes, y hoy su producción se importa a China para mezclarlo con otros ginsengs y comercializarlo. Carrasco añade que, a diferencia del anterior, éste ginseng proporciona un efecto calmante, ya que su principio activo es hipotensor y calmante. "Normalmente está indicado en casos de irritabilidad, ansiedad, tensión nerviosa, fatiga y cansancio en general", apunta.

Por su parte, el siberiano, "que fue utilizado por los astronautas y en Chernobyl para disminuir los efectos nocivos de las radiaciones", cuenta Paulina Vargas-, tiene eleuterósidos en vez de ginsenósidos. "A este ginseng se le atribuye un beneficio adicional en relación a la estabilización hormonal femenina, desde síndromes premenstruales a trastornos menopáusicos", explica la naturópata. Algo en lo que coincide Marcos Carrasco, quien agrega que el ginseng siberiano también es conocido por actuar como un gran regulador en general. "Lo que tienes alto, te lo baja, y lo que tienes bajo, te lo sube", sostiene.

Asimismo, también es común escuchar hablar del ginseng blanco, café y rojo. Sin embargo, según Paulina Vargas se trata de la misma raíz en diferentes fases del proceso de recolección. Así, el primero corresponde a la raíz recién cortada, mientras que el segundo a cuando ya está seca. El ginseng rojo, en tanto, se obtiene cuando la raíz ha sido secada al vapor en el sol, lo que entrega mayores propiedades.