

# Ashwagandha: Advertencia sobre el consumo de esta planta según Government of India Ministry of AYUSH

## [Multimedia](#)

**Son sabidas las excelentes propiedades beneficiosas que tiene la Ashwagandha (*Withania somnifera*) para la salud. Ahora las autoridades informan y avisan de como consumirla**

La Ashwagandha es una planta de distribución muy amplia, originaria de la India, pero extendida en ambas direcciones hasta el Extremo Oriente y el Mediterráneo. Se encuentra incluso en algunas zonas de Andalucía. La planta crece silvestre y también se cultiva para uso medicinal.

La *Withania somnifera* o ashwagandha es un remedio milenario citado en la medicina ayurvédica, tanto en su forma simple como en combinación con otras hierbas. Los estudios preclínicos indican un efecto antimicrobiano, antiinflamatorio, antitumoral, neuroprotector, ansiolítico, cardioprotector (frente a la toxicidad de quimioterápicos) y antidiabético. Sin embargo, los estudios sobre esta planta van más allá del uso tradicional de su raíz, ya que la presencia de withaferina abre una nueva vía de investigación por la potencialidad que tiene como futuro fármaco quimioterápico (Nawab 2015).

Contiene en particular compuestos esteroideos de gran interés, especialmente los withanólidos A a Y, dehidrowithanólido R, withasomniferina A, withasomidienona, withasomniferoles A a C, withanona y withaferina A (una lactona terpénica).

Fitosteroles sitoindósidos, beta sitosterol.

Alcaloides: ashwagandhina, cuscohigrina, tropina, pseudotropina, isopelletierina, y anaferina.

Aminoácidos: Triptófano

Desde un punto de vista farmacológico, los principios biactivos son esencialmente los withanólidos, con una estructura química similar para muchas solanáceas.

Se considera a Ashwagandha como un excelente adaptógeno, terminología propuesta por Israel Brekhman (Brekhman 1969).

Aviso del de las autoridades de la India sobre el consumo de Ashwagandha.  
Government of India Ministry of AYUSH

Quizás una razón por la que este aviso o advertencia ha atraído mucha atención es que es inusual que el gobierno de la India comente o recomiende el uso de una parte de una planta sobre otra en la medicina botánica (de hecho, este es el único caso de este tipo en los últimos años).

El gobierno de la India emite una advertencia "abstenerse del uso de *hojas* de Ashwagandha (*Withania somnifera*)".

Ya que en los sistemas de medicina Ayurveda, Siddha y Unani (ASU) no sería apropiado considerar las hojas de Ashwagandha (*Withania somnifera*) con efectos medicinales naturales.

Es posible que el uso de hojas no se considere con fines terapéuticos en los sistemas de ASU.

Con esta advertencias se indica que la parte de la planta para usos medicinales y terapéuticos es la RAIZ de la Ashwagandha (*Withania somnifera*).

En este sentido cabe destacar la [Ashwagandha KSM-66®](#). KSM-66 es un extracto estandarizado de ashwagandha solo de raíz y no utiliza en absoluto hojas de ashwagandha.

Se recomienda tomar Ashwagandha en cápsulas junto con extracto de pimienta negra para mejorar la absorción del componente bioactivo de la Ashwagandha.

La ashwagandha tiene propiedades adaptógenas\* y se le atribuye la de dar apoyo al cuerpo en situaciones de fatiga mental y física. KSM-66® es un extracto de raíz de ashwagandha de espectro completo y catalogado, estandarizado en un 5 % de withanólidos y menos de un 1 % de withaferina A.

**EN CONCLUSIÓN:** Se recomienda consumir extractos de Ashwagandha basado en la RAIZ de la planta ya que no hay evidencia de que las hojas sean efécticas como medicina Ayurveda, Siddha y Unani (ASU) y para fines terapéuticos.

---