



fitness: Ashitaba, la planta japonesa que según la ciencia retrasa el envejecimiento

Descripción



¿Podría el elixir de la juventud tener una forma menos líquida y más parecida a una hierba verde y exuberante? En un estudio publicado en Nature, investigadores austriacos argumentan que los japoneses pueden tener la clave para detener los efectos del envejecimiento en el cuerpo. Se llama Ashitaba y hay gente que argumenta que puede sumar hasta 20 años a tu vida.

A pesar de que gran parte del desarrollo científico ha conseguido aumentar la esperanza de vida, todos estos logros no han ido acompañados de lo que realmente importa, que es la salud. Y la solución puede ser un compuesto que se encuentra en *Angelica keiskei koidzumi*, conocido coloquialmente como Ashitaba, que ha sido venerado durante siglos como un tratamiento tradicional para afecciones que van desde la acidez estomacal hasta la fiebre del heno.

Ashitaba contiene una variedad de nutrientes, incluido un flavonoide (o fitonutriente que combate enfermedades) llamado DMC. Investigadores de la Universidad de Graz en Austria lo identificaron como un “compuesto natural con propiedades antienvjecimiento que podría retrasar el envejecimiento o la degeneración celular. Este proceso degenerativo puede conducir a enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y cáncer.

Los investigadores encontraron que DMC aumentó la vida útil de gusanos y moscas en un 20%. En ratones, el compuesto pareció proteger el corazón durante un bloqueo del flujo sanguíneo. En pruebas con células humanas, pareció retrasar el envejecimiento, el proceso que hace que las células dejen de dividirse y crezcan permanentemente.

Propiedades de Ashitaba

La senescencia es un punto de inflexión en el proceso de envejecimiento de una persona. Una vez que se inicia, el cuerpo entra en el período de envejecimiento permanente. Los investigadores dicen que DMC retrasa el envejecimiento al inducir la autofagia, un proceso en el que el cuerpo recicla las células dañadas y las elimina en favor de células nuevas y más sanas.

MUJER BEBE TÉ/PEXELS

Si DMC pudiera retrasar el envejecimiento celular y desencadenar la autofagia en humanos, concluyeron los investigadores, las propiedades antienvjecimiento de la planta podrían ayudar a las personas a vivir más tiempo con menos problemas de salud crónicos. Sí, una especie de elixir mágico.

¿Puede Ashitaba retardar el envejecimiento en humanos?

Esa es la pregunta del millón de dólares. Lo que pasa es que falta la investigación. Si bien muchos titulares han señalado a la planta como una clave potencial en el proceso antienvjecimiento, los expertos dicen que la investigación aún se encuentra en sus primeras etapas. Hay muy poco en el estudio que respalde la teoría de la “fuente de la juventud”, ya que las afirmaciones científicas de este estudio hasta ahora son muy limitadas y los resultados se basan en ratones e insectos. Hay poca evidencia de que Ashitaba realmente funcione, aunque no se puede descartar.

Sin embargo, hay estudios previos sobre ashitaba que sugieren que puede tener algunos beneficios más allá del envejecimiento. Por ejemplo, un estudio encontró que los animales que comieron ashitaba desarrollaron menos ácido estomacal. Esto puede significar que la planta es beneficiosa para tratar la acidez estomacal. Y otro estudio, este en ratas, encontró que un extracto de ashitaba puede ayudar a reducir el colesterol LDL (malo), así como el colesterol total y los triglicéridos.

LAS MUJERES BEBEN TÉ/PEXELS

Sin embargo, estos estudios, como algunos otros, no trataron con humanos, solo estudios de laboratorio con células humanas. Es difícil traducir este tipo de estudios en efectos humanos reales. Hay muchos flavonoides antioxidantes excelentes en todos los alimentos vegetales, y DMC es uno de muchos.

La mayoría de los estudios de Ashitaba existentes no se centran únicamente en el DMC. Están probando otros nutrientes en la planta y han descubierto que las muchas vitaminas y minerales, incluidos los antioxidantes como el DMC, pueden ser clave para los poderosos efectos regenerativos de la planta.

Por ahora, es seguro que los suplementos ayudan, y mucho, pero no son la respuesta definitiva a la longevidad. Más aún, la realidad es que la forma en que vives tu vida y la forma en que cuidas tu cuerpo son las verdaderas certezas que tenemos hoy para vivir más.

Fecha de creación

marzo 2023