

Alpinia galanga, un nootrópico natural para una mente activa

Distracciones en la Era Digital: ¿Qué nos aleja del foco? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés afecta a más del 60% de la población activa, incrementando el riesgo de deterioro mental y cognitivo.



AURORA ROQUE GIRALDINO.
LICENCIADA EN CIENCIAS FARMACÉUTICAS
Y DIPLOMADA EN BIOQUÍMICA CLÍNICA.
LAMBERTS ESPAÑOLA SL

Vivimos en una época en la que la velocidad es la norma y el descanso, un lujo. El ritmo de vida acelerado, las altas exigencias laborales, las crecientes responsabilidades familiares y la presión por mantener un rendimiento óptimo, han hecho que el estrés crónico y la fatiga mental se conviertan en problemas de salud pública con un impacto significativo. La hiperconectividad y la sobreexposición a la información son disruptores tecnológicos que han generado una disminución de la capacidad de concentración, afectando la productividad, el aprendizaje y el bienestar general.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés afecta a más del 60% de la población activa, incrementando el riesgo de deterioro mental y cognitivo. Además, datos de la European Agency for Safety and Health at Work indican que más del 50% de los trabajadores reportan sentirse estresados de manera habitual, con un aumento significativo tras los cambios laborales post-pandemia.

¿CUÁL ES EL IMPACTO ACTUAL DE LA FALTA DE CONCENTRACIÓN EN EL RENDIMIENTO Y EL PROCESO DE APRENDIZAJE?

La atención sostenida es fundamental para el rendimiento académico y profesional. Estudios han demostrado que el 40% de los estudiantes universitarios tienen dificultades de concentración debido a la sobrecarga de información y el uso excesivo de dispositivos digitales (National Center for Education Statistics, 2021). La multitarea digital reduce la memoria de trabajo y afecta negativamente el aprendizaje (Nature Communications, 2022), mientras que la distracción frecuente disminuye la eficiencia en el procesamiento de información, afectando la retención del conocimiento (Universidad de Harvard).



No toda la energía es la misma. Las personas demandan energía sostenida y limpia que ayude con la productividad y el rendimiento, incluyendo la nitidez mental y el enfoque

El desgaste mental no distingue edad, y a largo plazo, incrementa el riesgo de deterioro cognitivo. Entre los 45 y 65 años, entre el 10% y el 15% de la población presenta signos de deterioro cognitivo leve, con un riesgo de progresión que se duplica cada cinco años.

En la vida moderna, el estrés y la fatiga suponen desafíos constantes que afectan tanto el rendimiento físico como cognitivo. Para contrarrestar estos efectos y mejorar la concentración, durante siglos hemos recurrido a un aliado infalible: el café.

La cafeína ha sido un estimulante que conduce a una mayor liberación de neurotransmisores excitatorios y, por ende, a un aumento en el estado de alerta. Sin embargo, su consumo excesivo puede causar dependencia, ansiedad, insomnio, molestias gastrointestinales y caídas abruptas en los niveles de energía. Esto ha impulsado la búsqueda de alternativas más seguras y sostenibles para potenciar el rendimiento cognitivo sin efectos adversos.

Pero, ¿Es posible obtener un impulso de energía sin recurrir a la cafeína?

La respuesta está emergiendo desde el ámbito de la ciencia nutricional con un enfoque renovado hacia los nootrópicos naturales.

ALPINIA GALANGA. UNA ALTERNATIVA DE ENERGÍA NATURAL A LA CAFÉINA

No toda la energía es la misma. Las personas demandan energía sostenida y limpia que ayude con la productividad y el rendimiento, incluyendo la nitidez mental y el enfoque.

En este contexto, tenemos la raíz de *Alpinia galanga*. Perteneciente a la familia

del jengibre tailandés (Zingiberaceae) y originaria del sudeste asiático, ha sido utilizada durante siglos en la medicina tradicional china y ayurvédica. Históricamente, se valoraba por su capacidad para mejorar la digestión y aliviar problemas respiratorios. Hoy su interés en la neurociencia nutricional ha crecido.

Alpinia galanga, galardonada con el premio NutraIngredients en la categoría de función cognitiva en EE.UU. (2021), influye en un proceso clave conocido como "Attention Network Function" (ANF), o función de la red de atención. Este mecanismo regula la capacidad del cerebro para asignar recursos de procesamiento a una tarea específica, optimizando la alerta mental y la concentración. Su efecto neurocognitivo se debe a la acción de compuestos bioactivos como el 1'-acetoxichavicol y la galangina, que actúan a través de diversos mecanismos para potenciar la función cerebral:

- **Modulación de Neurotransmisores: Clave para la mejora de la Memoria y el Enfoque.**

El extracto de *Alpinia galanga* regula la actividad de la acetilcolinesterasa, aumentando la disponibilidad de acetilcolina, un neurotransmisor clave para la memoria y el aprendizaje (Frontiers in Pharmacology, 2023). Además, estudios en modelos animales muestran que esta planta eleva los niveles de dopamina, mejorando la motivación y el enfoque mental.

- **Reducción de la Inflamación Neuronal: Un Cerebro en Calma.**

La neuroinflamación es un factor determinante en el deterioro cognitivo. Los flavonoides presentes en *Alpinia galanga* reducen la inflamación en el hipocampo, la región del cerebro responsable del aprendizaje y la memoria (Neurochemistry International, 2022). Esto se traduce en mayor agilidad mental y mejor procesamiento de la información.



El potencial neurocognitivo de *Alpinia galanga* le posiciona como un ingrediente innovador en suplementos que mejoran la memoria, la concentración y la función cognitiva



Estudios publicados indican que los efectos de *Alpinia galanga* se mantienen estables hasta seis horas, sin los picos y caídas abruptas que suelen presentarse con la ingesta de cafeína



• **Optimización de la Circulación Cerebral: Más Oxígeno, Mejor Rendimiento.**

Los compuestos bioactivos de *Alpinia galanga* favorecen la vasodilatación, optimizando el flujo sanguíneo cerebral. Un mayor aporte de oxígeno y nutrientes al cerebro se traduce en una mente más despierta y resistente a la fatiga mental (Journal of Ethnopharmacology, 2021).

LA EFECTIVIDAD DE LA ALPINIA GALANGA HA SIDO EVALUADA EN VARIOS ESTUDIOS CLÍNICOS Y PRECLÍNICOS

Un ensayo doble ciego, aleatorizado y controlado con placebo evidenció que una dosis única de 300 mg del extracto incrementó significativamente el número de respuestas correctas en pruebas cognitivas a los 30 minutos tras la ingesta, manteniendo un estado de alerta elevado hasta cinco horas (Rai et al., 2024).

Investigaciones en poblaciones jóvenes durante períodos de estudio intensivo han demostrado mejoras notables en la memoria y la atención sostenida en comparación con un grupo placebo (Phytotherapy Research, 2023).

Estudios publicados en Nutrients (Kennedy et al., 2021) indican que los efectos de *Alpinia galanga* se mantienen estables hasta seis horas, sin los picos y caídas abruptas que suelen presentarse con la ingesta de cafeína.

Adicionalmente, evaluaciones de la toxicidad han confirmado que el extracto es seguro incluso a dosis elevadas, sin inducir tolerancia o dependencia (Kanjanaipothi et al., 2004).

La evidencia revisada sugiere que *Alpinia galanga*, mediante su capacidad para modular neurotransmisores críticos, disminuir la neuroinflamación y optimizar la circulación cerebral, puede proporcionar una estimulación cognitiva equilibrada y prolongada de hasta 5 horas. Esto le posiciona como una alternativa viable y segura a la cafeína, ya que no afecta la frecuencia cardíaca ni la calidad del sueño, evitando los efectos secundarios comunes de la cafeína.

No obstante, otro estudio publicado en el Journal of the American College of Nutrition (Parris, C. et al., 2023), observó que la combinación de *Alpinia galanga* y la cafeína puede potenciar el estado de alerta.

UNA SINERGIA PERFECTA: ALPINIA GALANGA, YODO Y PANTOTENATO DE CALCIO (VITAMINA B5)

Para maximizar sus efectos, se han sugerido combinaciones con nutrientes

esenciales como yodo y pantotenato de calcio (vitamina B5) que optimizan la función cerebral a través de mecanismos complementarios:

• **Yodo y regulación cognitiva:** Indispensable para la síntesis de hormonas tiroideas, que regulan el desarrollo y mantenimiento del sistema nervioso central. Deficiencias leves pueden afectar la velocidad de procesamiento y la memoria a corto plazo (The Lancet, 2018). Su combinación con *Alpinia galanga* optimiza la producción de energía neuronal y la neurotransmisión.

• **Vitamina B5 y resiliencia al estrés:** Es esencial para la síntesis de acetilcolina, neurotransmisor clave en la memoria y el aprendizaje. Además, participa en la producción de coenzima A, esencial para el metabolismo energético cerebral. Estudios han demostrado que su ingesta adecuada mejora la función cognitiva y la resistencia al estrés (Smith & Griffiths, 2013; Song et al., 2005).

• **Energía cerebral sostenida:** Mientras *Alpinia galanga* potencia los neurotransmisores, el yodo y la vitamina B5 aseguran el equilibrio metabólico del cerebro, proporcionando una mente más ágil y resistente.

El potencial neurocognitivo de *Alpinia galanga* le posiciona como un ingrediente innovador en suplementos que mejoran la memoria, la concentración y la función cognitiva. Su impacto es indiscutible: no solo impulsa el enfoque en estudiantes, potencia la creatividad de profesionales o preserva la lucidez en la madurez, sino que también mantiene nuestra mente activa y alerta durante los momentos de ocio.

Más que simplemente aumentar el rendimiento, transforma la manera en que pensamos, sentimos y vivimos. Porque una mente despierta no solo rinde más, sino también maximiza nuestro bienestar.

¿Listo para descubrir el poder de la naturaleza en tu mente?

➔ **Referencias bibliográficas en www.miherbolario.com**