

Rodiola,

planta adaptógena para combatir el estrés y la fatiga

La cuarentena y el miedo generado en esta pandemia, ha hecho que la salud mental se tambalee. La Rodiola, una planta adaptógena originaria de los países nórdicos, es la gran aliada para combatir el estrés, mejorar el ánimo y aumentar el rendimiento físico



Hablamos constantemente sobre la importancia de cuidar nuestra salud física, pero damos poco protagonismo a la salud mental, clave para que nuestro organismo funcione correctamente. Tan importante, como dice la Organización Mundial de la Salud (OMS), que no existe salud "sin la salud mental". Por su parte, el Centro de Estrés y Salud Infantil de la Universidad de Florida alerta de que la gente con problemas serios de salud mental tienen "un alto riesgo de sufrir condiciones físicas crónicas".

El coronavirus no sólo nos ha cambiado la vida, sino la forma en la que estábamos acostumbrados a inte-

ractuar con los demás. Si antes de la pandemia las estadísticas de los trastornos mentales no eran muy buenas, en este momento en el que nos encontramos, son aún peores. Según los datos del informe "Covid y salud mental", elaborado por las Naciones Unidas, la depresión afecta a 264 millones de personas en el mundo.

Existen múltiples remedios fitoterapéuticos que fomentan la salud mental, a través de diferentes mecanismos. En este artículo nos centraremos en la Rodiola, una de las plantas adaptógenas más populares, famosa por sus beneficios frente a la fatiga y el estrés.

La raíz de esta planta contiene más de 140 ingredientes activos, entre los que destacan la rosavina y la salidroside

Adiós al estrés y la ansiedad

La raíz de esta planta contiene más de 140 ingredientes activos, entre los que destacan la rosavina y la salidroside. De hecho, la evidencia científica sugiere que la mayoría de los efectos se dan por la presencia de componentes como el rodiolósido, las rosavinas y p-tirosol. Concretamente, se cree que la rosavina es el compuesto responsable de las acciones antidepresivas y ansiolíticas. Entre sus beneficios más destacados está el efecto que tiene sobre la depresión y la ansiedad, respaldados por numerosos estudios.

Un ensayo británico con 80 participantes evaluó el impacto de un extracto de *Rodiola* sobre los síntomas relacionados con el estado de ánimo y se sugirió que el consumo de adaptógenos, durante momentos

estresantes, ayuda a manejar mejor estas situaciones.

En este sentido, influye en la liberación de hormonas del estrés al tiempo que estimula el metabolismo energético, así que ofrece un tratamiento integral de sus síntomas y puede prevenir el estrés crónico y las complicaciones relacionadas con esta condición.

Los componentes bioactivos de la *Rodiola* son capaces de regular el nivel de la hormona cortisol (la hormona del estrés) y de estimular el estado de ánimo, mediante la inhibición de las enzimas que degradan la serotonina y la dopamina (los neurotransmisores de la felicidad y la relajación).

En otro trabajo se investigó el efecto del extracto de esta planta en 101 personas con estrés relacionado con la vida y el trabajo. Los participantes recibieron

Entre sus beneficios más destacados está el efecto que tiene sobre la depresión y la ansiedad, respaldados por numerosos estudios científicos



PHYTO-ACTIF

L'efficacité par le naturel

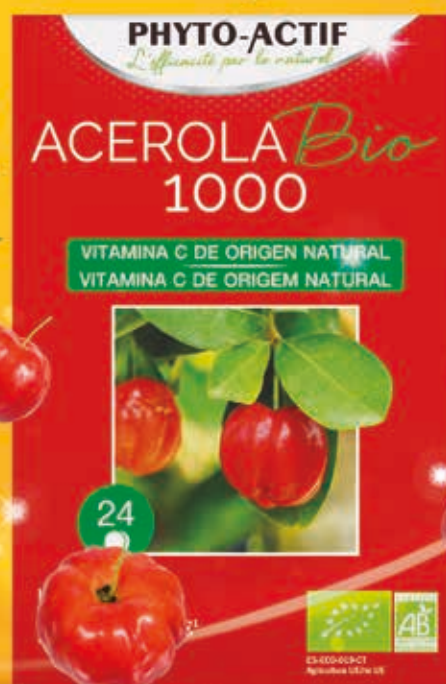


100% Bio

¿TE SIENTES
CANSADO
O SIN ENERGÍA?*

100%
Acerola

VITAMINA C DE ORIGEN NATURAL
Aporta más del 100%
de tus necesidades diarias de vitamina C



En un estudio la *Rodiola* mejoró un 20% el rendimiento en tareas relacionadas con el trabajo, en comparación con el placebo

Rodiola



MEJORA EL
ÁNIMO



MEJORA LA
MEMORIA



MAXIMIZA LA
ENERGÍA



DISMINUYE
EL ESTRÉS

probó sus efectos sobre la fatiga mental en 56 médicos que trabajaban de noche. Los médicos fueron asignados al azar para recibir 170 miligramos de *Rodiola* o una pastilla de placebo por día durante dos semanas. Y en los resultados se pudo ver cómo la *Rodiola* redujo la fatiga mental y mejoró el rendimiento en tareas relacionadas con el trabajo en un 20%, en comparación con el placebo.

Formas de consumirla y contraindicaciones

Según los expertos, la *Rodiola* tiene una toxicidad muy baja. En este sentido calculan que para un hombre de unos 70 kilogramos de peso, la dosis recomendada sería de unos 235 gramos. También señalan que los efectos secundarios son escasos, pero las personas con ansiedad pueden sufrir un aumento de esta y de agitación, siendo usualmente suficiente reducir la dosis.

¿Cómo se debe tomar la *Rodiola*? Existen varias formas de consumirla, aunque las infusiones y los complementos alimenticios son las más populares. ■

400 mg. por día durante cuatro semanas y se encontraron mejoras significativas tanto en sus síntomas, como en la fatiga, el agotamiento y la ansiedad, después de sólo tres días. Además, en otro estudio en 118 personas con agotamiento relacionado con el estrés, la toma de *Rodiola* mejoró sus síntomas y también el estrés y la depresión.

Mejora el rendimiento físico y de las funciones cognitivas

Varios estudios han evidenciado que esta planta incrementa la percepción visual y la memoria a corto plazo. Además, contribuye a la circulación sanguínea normal, que se asocia con el rendimiento cerebral y fomenta la cardiovascular porque ayuda a proteger contra el estrés y la hipertensión.

Un estudio llevado a cabo por el Departamento de Neurología de la Universidad Estatal de Medicina de Armenia,

FICHA TÉCNICA

Rodiola

FAMILIA:

Crassulaceae

OTROS NOMBRES:

Raíz de oro, Raíz del Ártico

NOMBRE BOTÁNICO:

Rhodiola rosea, Sedum roseum

ORIGEN: Originalmente, el término *rodiola* se refiere a un género botánico que agrupa a casi cien especies diferentes. Sin embargo, hoy en día se usa a menudo para designar una especie muy particular: *Rhodiola rosea* L. conocida durante muchos siglos por las propiedades de sus raíces.

HÁBITAT: Es una planta nativa de las regiones árticas, especialmente Alaska, Laponia, Escandinavia, Siberia, Islandia, Rusia, Suecia, y de las zonas alpinas de



las montañas europeas de mayor altitud como los Alpes, Pirineos, Cárpatos y Sudetes, ya que crece por encima de los 2.200 metros.

COMPOSICIÓN: La composición de la *Rodiola* se basa en fitonutrientes que le otorgan sus propiedades medicinales. Los principales son: los fenilpropanoides, los flavonoides, los triterpenos, los derivados de feniletanol y los ácidos fenólicos.

USOS: Es un adaptógeno que protege durante el estrés físico y fatiga.

(Fuente: "mi herbolario" y Laboratorio Optim-Bionot)