



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

CORDYCEPS



En este ebook sobre el **Cordyceps** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es el Cordyceps?

¿Para qué sirve el Cordyceps?

Beneficios del Cordyceps

- 1. Para aumentar la energía física y deportiva**
- 2. Un poderoso anti-aging**
- 3. Para proteger el corazón**
- 4. Para equilibrar los niveles de azúcar en sangre**
- 5. Para mejorar la fertilidad**
- 6. Para estimular el sistema inmunitario y como antiinflamatorio**
- 7. Para la salud hormonal**
- 8. Para mejorar la salud del hígado**
- 9. Para la salud del cerebro**

Perfil Bioquímico del Cordyceps

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Cordyceps

Sinergias con el Cordyceps

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es el Cordyceps?

El hongo *Cordyceps Sinensis* es una seta muy popular gracias a sus potentes propiedades afrodisíacas. También tiene efecto antioxidante, inmunomodulador y es un remedio adaptógeno, capaz de tonificar los déficits del organismo y equilibrar los excesos.

La Medicina Tradicional China lo ha utilizado desde hace más de 1.200 años. Ya lo utilizaban los Emperadores chinos, quienes lo consideraban una panacea para todos los males.

Este hongo captó la atención cuando en 1993 un grupo de corredores chinos batió nueve records mundiales en los campeonatos del Mundo de pista al aire libre en Alemania. El entrenador atribuyó sus éxitos, entre otros métodos, a la toma de *Cordyceps*.

El *Cordyceps* se utiliza tradicionalmente para aumentar la capacidad física e intelectual, mejorar el sueño, aliviar el cansancio y el estrés, y para regular el sistema inmunológico debido a su alto contenido en polisacáridos.

Es un género de hongos perteneciente a la amplia familia de los Ascomicetos, la más poblada del reino Fungi, que se halla repartida en el seno de tres familias: *Cordycipitáceas* (en la que encuentra encaje la principal especie, *Cordyceps Sinensis*), *Clavicipitáceas* y *Ophiocordypitáceas*.

El género *Cordyceps* lo integran unas 400 especies, entre las que destacan *Ongisegmentis*, *Larvicola*, *Militaris* y *Sinensis*, siendo esta última la más utilizada en suplementación y que es la que hemos utilizado para nuestro producto.

El *Cordyceps* es un hongo parásito que precisa para evolucionar el cuerpo de distintos invertebrados, principalmente las hormigas, orugas y arañas, de los que se nutre con voracidad hasta terminar con su vida.

En el caso particular de las hormigas, las esporas esparcidas por el *Cordyceps Sinensis* se adhieren al esqueleto de la hormiga haciendo que, en torno a doce horas después, le comiencen a infiijir un deterioro progresivo causado por la expansión del hongo en el interior de su organismo, que las lleva irremediablemente a la muerte.

Una vez que el *Cordyceps* toma el control del cerebro de la hormiga, lo somete a una especie de desprogramación neuronal, haciendo que la hormiga pierda el sentido de la orientación y se vuelva errática

durante horas. El resultado es que la hormiga acaba muriendo paralizada. A partir de ahí, el *Cordyceps* inicia un crecimiento orgánico rápido que termina con una masiva diseminación de sus esporas, que precipitarán un nuevo ciclo de parasitación a otros ejemplares de hormiga.

A pesar de que las 400 especies del género *Cordyceps* se encuentran distribuidas por todo el mundo, mayoritariamente se reconocen como autóctonas las procedentes de Asia y en especial del Himalaya, Japón, Corea y China.

Si nos ceñimos a la variedad *Sinensis*, su hábitat está localizado en las altiplanicies de la cordillera del Himalaya, que abarca la región del Tibet, el norte de la India, Nepal y ciertas provincias sureñas de China.

En el Tibet crece espontáneamente sobre las larvas del ledidóptero, pero como su cultivo y recolección de forma tradicional resultan costosos y requieren tiempo y medios de cultivo específicos, su precio es tremadamente elevado. Por esta razón, se han hallado otras formas (cultivos controlados) de que su producción pueda incrementarse y comercializarse en cantidades grandes, para que personas de todo el mundo tengan acceso a sus propiedades terapéuticas.

¿Para qué sirve el *Cordyceps*?

El *Cordyceps* es un hongo medicinal de lo más estudiado. Más de 2.000 artículos científicos avalan sus propiedades.

Un alto porcentaje de estos estudios ha servido para determinar sus propiedades a nivel renal, genitourinario, hepático, inmunitario, respiratorio y energético.

El *Cordyceps* se ha usado masivamente en la medicina tradicional tibetana y china durante siglos. Ello no significa que la sociedad occidental haya permanecido ajena a sus bondades y, de hecho, la industria farmacéutica multinacional se ha valido de sus contactos para integrarla entre sus materias primas más selectas. En esta línea, constituye la base de ciertos fármacos con alto valor terapéutico, como algunos de los destinados a combatir el cáncer o el SIDA, por ejemplo.

Su poder terapéutico se atribuye a dos componentes que se han catalogado como principios activos del micelio del hongo: la Cordicepina y el Ácido Cordicéptico.

Su principal componente sería una sustancia que se conoce a nivel químico como 3-Desoxiadenosina, que posee una serie de mecanismos que le permiten actuar, en ocasiones de forma determinante, en diversos procesos químicos que se relacionan con la inflamación, la metástasis tumoral, la agregación plaquetaria en la coagulación de la sangre, la señalización celular, la apoptosis o muerte celular, etc.

Pese a que en principio desarrolla los mecanismos de acción propios de un antibiótico natural, sus efectos se extienden a un catálogo de funciones orgánicas de lo más extenso. Estas son sus principales propiedades para la salud:

- Ejerce una acción antiviral, de modo específico contra el virus responsable de causar el SIDA.
- Modula el sistema inmunitario, al mismo tiempo que estimula la producción de interferón (antiviral natural) y de citocinas (sustancias mediadoras).
- Estimula la función cardíaca y la ventilación pulmonar, haciendo que la respiración resulte más eficiente.
- Regula los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, logrando reducir los niveles de LDL o “colesterol malo”.
- Protege las funciones hepática y renal.
- Frena la síntesis de las proteínas llamadas Quinasas, que intervienen en la respuesta a las señales químicas y físicas recibidas por las células.
- Actúa sobre el sistema nervioso central, con marcada tendencia antidepresiva y antiestrés, siendo considerado un adaptógeno natural.
- Disminuye la presión arterial.
- Incrementa la resistencia a la astenia y la fatiga.
- Ayuda a combatir los molestos zumbidos recurrentes en los oídos, que reciben el nombre de Tinnitus.

- Estimula la libido y mejora la fertilidad.
- Es un eficaz remedio contra la anemia.
- Pudiera ser un agente antimetástasis en ciertos tipos de cánceres, pero todavía no hay estudios ni ensayos concluyentes.

Beneficios del Cordyceps

1. Para aumentar la energía física y deportiva

Usado en Asia desde hace milenios, el *Cordyceps Sinensis* es un hongo con extraordinarias capacidades adaptógenas, capaz de aportar energía y vitalidad con las que hacer frente a las situaciones de estrés físico y mental.

De hecho, es el hongo más recomendado para deportistas, después de que en 1993 acaparara los focos de todo el mundo tras los resultados obtenidos en una competición nacional por unas atletas chinas.

Las deportistas batieron récords mundiales en las pruebas de 1.500, 3.000 y 10.000 metros, sin mostrar síntoma alguno de fatiga. Tales resultados fueron debidos, en parte, a la inclusión en su dieta de *Cordyceps Sinensis*.

Además, son varios los estudios científicos que confirman su acción para el aumento del uso de oxígeno y la producción de ATP, incrementando la potencia muscular, acortando el período de recuperación muscular y favoreciendo la eliminación del ácido láctico.

2. Un poderoso anti-aging

Al efecto anti-fatiga de este hongo, que propicia que las personas de la tercera edad sientan un mayor nivel de actividad, se suma que el *Cordyceps* tiene capacidad para contrarrestar los efectos del estrés oxidativo, responsable de la aceleración de los síntomas del envejecimiento, así como de promover la aparición de enfermedades.

Tal información la avala un estudio llevado a cabo en 2016 con células humanas de sangre periférica. Además, pruebas realizadas con

ratones, mostraron que aquellos a los que se les había sido suministrado este hongo, vivieron más meses que los integrantes del grupo de control, que fueron tratados con placebo.

3. Para proteger el corazón

Un estudio publicado en Phytotherapy Research, demostró que el Cordyceps incrementa los niveles de adenosina, el compuesto natural que ejerce de protector cardíaco.

A estos hay que añadir las conclusiones de un trabajo realizado en China, que probó el efecto de este hongo tibetano en un grupo de ratones que recibió una dieta rica en grasas saturadas. Pues bien, se determinó que la suplementación logró reducir los niveles de colesterol LDL o malo, así como de los triglicéridos en sangre, promoviendo una mejora en la salud cardiovascular.

4. Para equilibrar los niveles de azúcar en sangre

Existen evidencias científicas de que el Cordyceps mejora la secreción de insulina por parte del páncreas, inhibiendo la degradación de la misma. Al mismo tiempo, reduce el nivel oxidativo, uno de los principales culpables de la resistencia a la insulina. Por si esto fuera poco, promueve la absorción gradual de la glucosa del sistema digestivo al torrente sanguíneo.

Un estudio publicado en 1999 en el Boletín Biológico y Farmacéutico, mostró que el Cordyceps era capaz de estabilizar el azúcar en sangre en ratas diabéticas hiperglucémicas que fueron inducidas mediante fármacos. Los investigadores de este estudio llegaron a la conclusión de que los beneficios alcanzados fueron debidos a un aumento de las enzimas hepáticas, la glucoquinasa hepática y la isoforma 2 transportadora de glucosa (GLUT-2).

5. Para mejorar la fertilidad

Este efecto se aplica tanto a la población masculina como a la femenina.

En el caso de las mujeres, el Cordyceps estimula las funciones endocrinas, regulando las hormonas.

Los expertos opinan que esto podría servir de gran ayuda para que en el momento de la fecundación, el óvulo esté maduro, evitando el exceso de mucosidad que puede obstruir las trompas de Falopio.

En el caso masculino, habría sido un estudio realizado con cerdos el que dio el dato de que los machos que tomaron Cordyceps experimentaron un incremento en el recuento de espermatozoides del 33%, así como un 29% menos de malformaciones y una supervivencia de un 79% más de los mismos.

Al mismo tiempo, cabe destacar la función del Cordyceps como vigorizante sexual, pudiendo ser utilizado tanto por hombres como por mujeres y habiéndose llegado a la conclusión de que puede combatir las disfunciones sexuales, constituyendo una formidable alternativa natural a la famosa Viagra.

6. Para estimular el sistema inmunitario y como antiinflamatorio

Por extraño que pueda parecer, cierta inflamación es beneficiosa para el organismo. Otra cosa es un exceso de la misma que puede fomentar el desarrollo de problemas de corazón e incluso el aumento de las probabilidades de padecer cáncer.

En relación con esto, el Cordyceps reduce las proteínas que incrementan la inflamación, por lo que se podría afirmar que se trata de un complemento natural de los fármacos antiinflamatorios. Es más, se cree que hasta podría constituir una estupenda alternativa para el tratamiento de la inflamación de las vías respiratorias, como es el caso del asma.

7. Para la salud hormonal

Desde hace siglos el Cordyceps se viene usando como afrodisíaco en la cultura asiática. Utilizado comúnmente como una eficaz ayuda para aumentar la libido, entre otras cosas.

En esta línea, los investigadores han planteado la hipótesis de que tendría un efecto positivo sobre la reducción de las consecuencias adversas del estrés, así como la mejora de la producción de hormonas sexuales.

En 1998 tuvo lugar un estudio que arrojó luz sobre el efecto positivo del Cordyceps en relación con la esteroidogénesis o producción de hormonas esteroideas.

8. Para mejorar la salud del hígado

La relación del *Cordyceps* y la salud hepática es objeto también de numerosos estudios, entre los que destaca una investigación publicada por el *World Journal of Gastroenterology* concluyendo que el *Cordyceps Sinensis* cuenta con capacidad para frenar la fibrosis tisular, mejorar la función hepatocelular y rebajar los niveles de inflamación.

9. Para la salud del cerebro

El estrés crónico llega a crear estados inflamatorios permanentes en el cerebro. Este afecta a la memoria, a la aceleración cognitiva y a la velocidad del procesamiento cognitivo, así como al juicio o a las habilidades de razonamiento. A esto cabe añadir que induce trastornos del estado de ánimo y depresión y acelera el proceso de neurodegeneración.

Cuando los científicos estudian los efectos delirantes del estrés crónico en la salud del cerebro, observan ciertos marcadores inflamatorios y analizan los neurotransmisores que consideran clave.

Pues bien, en el año 2014, un estudio publicado en “Medicina Complementaria y Alternativa Básica en la Evidencia”, demostró que la administración de suplementos de *Cordyceps Sinensis* redujo los marcadores inflamatorios en el hipocampo del cerebro.

Perfil Bioquímico del Cordyceps

La composición del Cordyceps y sus principios activos son:

- **Cordicepina (0,28 %).**
- **D-Manitol o Ácido Cordicéptico (8 %).**
- **Enzima antioxidante SuperÓxido Dismutasa (SOD).**
- **Vitaminas B1, B2 y E.**
- **Betacaroteno (precursor de la Vitamina A).**
- **Ergosterol (precursor de la vitamina D).**
- **Macrominerales y oligoelementos como el Zinc, Manganese, Selenio, Cromo, Fósforo y Potasio.**
- **Polisacáridos funcionales como los Betaglucanos (excelentes potenciadores de la inmunidad), Galactomananos (fibra soluble destinada a retrasar la absorción de glucosa y colesterol) y Proteoglicanos (moduladores de las señales que se generan en la comunicación entre la célula y su medio).**

Especial relevancia cabe atribuir a la SOD, enzima antioxidante SuperÓxido Dismutasa, que despliega dos acciones paralelas:

- **Obstaculizar la degradación de los lípidos integradores de las vainas de mielina de las neuronas.**
- **Inhibir la actividad de la monoaminoxidasa, la enzima responsable de enmascarar ciertos neurotransmisores, con participación clave en el funcionamiento del sistema nervioso, como la Serotonina.**

En coherencia con esto, esta enzima constituye un arma para combatir el deterioro de las funciones neurológicas y a favor del estado de ánimo.

Efectos secundarios y contraindicaciones del Cordyceps

El grado de tolerancia de Cordyceps por parte del organismo es bastante elevado, por lo que no existe un registro significativo de efectos secundarios, siempre que se lleve a cabo una suplementación rutinaria en la dieta y no se excedan las dosis recomendadas.

Además, en el caso de que se diera una incidencia, no pasarían de ser síntomas leves que incluyen diarrea, náuseas y sequedad de boca, que suelen remitir en un plazo breve de tiempo.

Otra cosa sería el tema de las contraindicaciones.

Las personas que están sujetas a tratamientos a base de sustancias psicotrópicas, broncodilatadoras o anticoagulantes o toman Serotonina, tienen que consultar con su médico sobre la conveniencia de su ingesta.

Por otra parte, existen indicios de que su principio activo más relevante, la Cordicepina, pudiera interferir en tratamientos con fármacos antitrombóticos, por los que en el caso de tomarlos, se debería evitar el consumo de suplementos de Cordyceps.

Algo parecido ocurre en el ámbito de las defensas orgánicas, dado que interviene en el funcionamiento del sistema inmunitario de un modo notable, por lo que su suplementación está desaconsejada en casos de administración de fármacos inmunosupresores.

En embarazo y período de lactancia, y en niños menores de 12 años, tampoco se recomienda tomar Cordyceps al no poder garantizar la inocuidad del suplemento.

Sinergias con el Cordyceps

El Cordyceps, como hemos visto, despliega un interesante abanico de propiedades beneficiosas para el organismo pero existen otras sustancias que pueden potenciar su acción. Por ejemplo:

- **Con Reishi y Ginseng Coreano Rojo.** Se les ha bautizado como “el trío imperial”, por su potencia sinérgica en cuando a capacidad desintoxicante, que está presente en los tres a gran escala.
- **Con Ginkgo Biloba.** Potencia su efecto ralentizador del envejecimiento celular. Además, ambos dotan de una sólida permeabilidad a la membrana celular, lo que resulta capital para la prevención de las enfermedades degenerativas.
- **Con Astrágalo.** Forman una excelente combinación para el tratamiento de las enfermedades renales.
- **Con miel de flores de acacia.** Combinar el Cordyceps con miel de flores de acacia, para enfocarlo a la recuperación energética en situaciones de desgaste.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com