La planta que mejora la memoria y ayuda a prevenir el envejecimiento cerebral

El ginkgo (Ginkgo biloba) ha sido venerado desde la antigüedad en **China** y **Japón** no solo por sus beneficios para la salud, sino también por su **longevidad excepcional**, ya que se considera **la especie de árbol más antiguo que se conoce**.

Se le atribuyen **beneficios para la salud como neuroprotector**, vasodilatador periférico, protector capilar, venotónico, antiagregante plaquetario, antimigrañoso y diurético.

Qué es el árbol de gingko biloba

Es originario del este de **China, Corea y Japón**, pero se ha plantado en muchos países del mundo, incluida la **Argentina**. En Buenos Aires se pueden ver varios con sus hojas doradas por el **Jardín Japonés**, en la zona de **Palermo**. En la tradición budista, el **ginkgo es un árbol sagrado** por eso se lo ha plantado en los jardines de los templos y junto a las pagodas, como reconocimiento a su gran capacidad para crecer en las condiciones más adversas. Conocido es el caso de un ejemplar que consiguió rebrotar un año después del horror de la **bomba atómica en Hiroshima.**



Sus componentes más valorados son los flavonoides, con propiedades antioxidantes, y los terpenoides, que mejoran la circulación (Imagen Ilustrativa Infobae)

De acuerdo a la presigiosa **Clínica Mayo**, los componentes más beneficiosos del ginkgo son los **flavonoides**, que tienen

poderosas cualidades **antioxidantes**, y los **terpenoides**, que ayudan a mejorar la **circulación** dilatando los vasos sanguíneos y reduciendo la viscosidad de las plaquetas.

El ginkgo suele venderse en forma de tableta oral, extracto, cápsula o té. No hay que comer las **semillas** de ginkgo crudas o tostadas, ya que pueden ser **venenosas**.

Cuáles son sus beneficios para la salud

De acuerdo al **Hospital Mount Sinai,** las aplicaciones terapéuticas del gingko son:



Estudios demostraron que el ginkgo puede favorecer la memoria y el pensamiento en personas con Alzheimer o demencia vascular (Imagen Ilustrativa Infobae)

1. Demencia. "Inicialmente, los médicos creían que era beneficioso porque mejoraba el **flujo sanguíneo al cerebro**. Ahora, las investigaciones sugieren que podría **proteger las neuronas dañadas por la enfermedad de Alzheimer**. Diversos estudios demuestran que el ginkgo tiene un efecto positivo en la memoria y el pensamiento en personas con Alzheimer o demencia vascular", expresó **Hospital Mount Sinai**.

Los estudios sugieren que el ginkgo puede ayudar a las personas con enfermedad de Alzheimer, de acuerdo al hospital:

- **Mejorar el pensamiento, el aprendizaje y la memoria (función cognitiva)**
- **Tener más facilidad para realizar las actividades diarias.**
- **Mejorar el comportamiento social**
- **Tener menos sentimientos de depresión**

De todas formas, la Clínica Mayo afirmó que las investigaciones **no respaldan el uso del suplemento** para **prevenir o para retrasar la demencia** o el deterioro cognitivo. Se necesita **más investigación** para descubrir el papel que desempeña el ginkgo en respaldar la función cerebral y en tratar otras afecciones, declaró la clínica.



Un metaanálisis mostró que pacientes con claudicación intermitente caminaron más metros tras consumir ginkgo que con placebo (Imagen ilustrativa Infobae)

2. Claudicación intermitente. El ginkgo biloba fue estudiado por su posible efecto sobre esta afección que provoca **dolor en las piernas** debido a una reducción del flujo sanguíneo. Esta condición dificulta caminar sin molestias. Un metaanálisis de ocho estudios concluyó que quienes recibieron ginkgo caminaron, en promedio, 34 metros más que quienes tomaron placebo, destacó el Mount Sinai.

3. Memoria y pensamiento. El ginkgo se promociona ampliamente como una "hierba para el cerebro", explicó Mount Sinai, sin embargo, aclaró que no está tan claro si mejora la memoria en personas sanas con pérdida de memoria normal relacionada con la edad. "Algunos estudios han encontrado leves beneficios, mientras que otros no han encontrado ningún efecto. Algunos estudios han descubierto que el ginkgo ayuda a **mejorar la memoria** y el razonamiento en personas jóvenes y de mediana edad sanas", detalló el hospital.

4. Degeneración macular. Los flavonoides presentes en el ginkgo pueden ayudar a prevenir o reducir algunos problemas de la retina, la parte posterior del ojo.



No aporta nutrientes esenciales, pero sus principios activos ejercen efectos sobre la circulación y las funciones cognitivas
Crédito: Freepik

El ginkgo biloba, por sí mismo, **no tiene un valor nutricional significativo** en términos de macro o micronutrientes. Su principal valor radica en sus **componentes bioactivos, como los flavonoides y terpenoides**, que se cree que tienen efectos beneficiosos para la salud, especialmente en la mejora de la circulación y la función cognitiva.

Cómo consumir ginkgo biloba para absorber sus nutrientes

El ginkgo biloba puede consumirse en diferentes formas: **comprimidos, extractos líquidos, geles o infusiones** elaboradas con sus hojas desecadas, que suelen combinarse con té u otras plantas. El ginkgo puede **tardar de 4 a 6 semanas en hacer efecto**. Las presentaciones más comunes son:

- **Planta seca para infusión simple** (solo infusión de ginkgo biloba) o combinada (infusión de ginkgo biloba con otras plantas). Se toma una cucharada de postre por taza, dos o tres tazas al día, en ayunas.
- **Extracto líquido de ginkgo biloba en frascos.** Se prescriben entre 20 y 30 gotas diarias, según la dolencia.
- **Ginkgo biloba en cápsulas y comprimidos**, en combinación a veces con ciprés, hamamelis, etc. Se toman de 2 a 3 diarias.
- **Gel antivaricoso** con ginkgo biloba para uso externo.



Puede tardar de cuatro a seis semanas en generar efectos, y se recomienda no tomarlo más de doce semanas sin pausa (Imagen Ilustrativa Infobae)

¿Cuánto tiempo se puede tomar ginkgo biloba? Conviene **intercalar periodos de descanso** y los tratamientos no deben sobrepasar las doce semanas seguidas.

Efectos secundarios y contraindicaciones

La toma de ginkgo biloba puede ocasionar algunas molestias, sobre todo si se ingiere en exceso. Algunos efectos pueden ser **molestias gastrointestinales, dolor de cabeza y mareos, estreñimiento y reacciones alérgicas en la piel.**

En cuanto a sus **contraindicaciones**, el ginkgo biloba **no está indicado para las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y niños**. Tampoco pueden tomarlo personas que toman medicamentos anticoagulantes y quienes han sufrido crisis epilépticas o convulsiones.

El extracto de ginkgo puede interactuar con diversos fármacos, entre los que destacan los siguientes: **antiagregantes plaquetarios**, como la aspirina, anticoagulantes, ibuprofeno, algunos antidepresivos y anticonvulsivos.

Con información de Infobae