

CORDYCEPS MILITARIS

Origen y Clasificación:

El Cordyceps, conocido científicamente como *Cordyceps militaris*, es un hongo entomopatógeno que se ha convertido en un destacado ejemplo de la simbiosis entre hongos y hospedadores de insectos. Perteneció al reino Fungi y se clasifica en el phylum Ascomycota. Este organismo fascinante se encuentra en regiones alpinas y subalpinas de Asia, particularmente en las tierras altas del Tíbet y Nepal. La relación simbiótica del hongo con insectos y otros artrópodos implica que la mayoría de las especies de Cordyceps crecen en entornos donde pueden entrar en contacto con estos organismos, la característica distintiva de Cordyceps es su capacidad para infectar insectos y otros artrópodos. El hongo invade al huésped, crece dentro de él y finalmente emerge, consumiendo al insecto en el proceso. Cada especie de Cordyceps puede tener una preferencia por un tipo específico de hospedador, y algunos están especializados en ciertos insectos. A pesar de su origen en la naturaleza, se ha cultivado con éxito en laboratorios para satisfacer la creciente demanda debido a sus propiedades medicinales.

Propiedades Medicinales:

El Cordyceps ha sido apreciado en la medicina tradicional china durante siglos debido a sus propiedades medicinales notables. Entre las propiedades más destacadas incluye *Aumento de la Resistencia y Energía*; esto se debe en parte a su capacidad para aumentar la producción de adenosina trifosfato (ATP), la fuente principal de energía en las células. Además *mejora de la Función Pulmonar*; lo que lo hace valioso en el tratamiento de afecciones respiratorias y en la mejora de la capacidad física. Los compuestos que posee para poder relajar los músculos bronquiales y dilatar las vías respiratorias se detallan en el apartado "Composición del hongo" (más abajo). Al ser un adaptógeno sus propiedades le posibilitan ayudar al cuerpo a adaptarse al estrés, tanto físico como mental, y restaurar el equilibrio interno.

Funciones que optimiza:

→ **Resistencia al Estrés Físico:**

El Cordyceps es ampliamente conocido por su capacidad para aumentar la resistencia y la energía física. Esto se relaciona con su capacidad para mejorar la producción de adenosina trifosfato (ATP), la molécula principal de energía en las células. Cuando se enfrenta a una demanda física intensa, como el ejercicio extenuante, el Cordyceps puede ayudar al cuerpo a liberar más energía, lo que aumenta la resistencia y la capacidad de realizar actividad física de alta intensidad, razón por la cual lo utilizan atletas de alto nivel. En este sentido también *reduce la fatiga y el agotamiento* al ayudar al cuerpo a utilizar el oxígeno de manera más eficiente. Al aumentar la producción de ATP y mejorar la eficiencia del metabolismo energético.

→ Adaptación al Estrés Mental:

El Cordyceps también se ha asociado con la capacidad de mejorar la resistencia al estrés mental. La adaptación al estrés psicológico es fundamental para mantener un equilibrio emocional y un funcionamiento cognitivo óptimo. Por un lado el Cordyceps puede influir en la regulación de las hormonas del estrés, como el cortisol, es decir que tiene efectos reguladores en el sistema nervioso central, ayudando al equilibrio hormonal y en consecuencia a las respuestas al estrés mental. Esto incluye la capacidad para reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Pero también, al mejorar la producción de ATP, tenemos más energía en nuestro sistema para hacer frente a situaciones estresantes.

→ Equilibrio Homeostático:

Los adaptógenos, como el Cordyceps, ayudan a mantener la homeostasis, que es el equilibrio interno del cuerpo. Ayudan al cuerpo a regular diversas funciones, como el sistema inmunológico, el sistema hormonal y el sistema nervioso, para garantizar que funcionen de manera eficiente. Esto es fundamental para la salud general y el bienestar.

→ Función sexual.

Otro efecto que produce la regulación de las hormonas está relacionado con la mejora de la producción de hormonas sexuales como la testosterona, la cual desempeña un papel crucial en el impulso sexual tanto en hombres como en mujeres. Las glándulas suprarrenales también desempeñan un papel en la producción de hormonas sexuales, como la dehidroepiandrosterona (DHEA), hay estudios que están investigando la modulación de el Cordyceps de la actividad de estas glándulas, influyendo así en la producción de hormonas sexuales.

→ Sistema cardiovascular.

Se sugiere que el Cordyceps puede ayudar a dilatar los vasos sanguíneos, lo que mejora el flujo sanguíneo. La vasodilatación contribuye a la reducción de la resistencia vascular periférica y puede ser beneficiosa para la salud cardiovascular.

→ Estabilización de la Presión Arterial.

El Cordyceps puede tener efectos estabilizadores en la presión arterial, ayudando a mantenerla en niveles saludables. A nivel del sistema renina-angiotensina, el Cordyceps podría modular este sistema, participando en la regulación de la presión arterial. El sistema renina-angiotensina es un sistema hormonal que desempeña un papel crucial en la regulación de la presión arterial y el equilibrio de los líquidos y electrolitos en el cuerpo. Su función principal es mantener la homeostasis del volumen sanguíneo y la presión arterial, lo que es esencial para el funcionamiento adecuado de los órganos y tejidos.

→ Mejora del Sistema Inmunológico:

Estudios han demostrado que el Cordyceps puede estimular el sistema inmunológico, lo que se traduce en propiedades inmunomoduladoras, lo que lo convierte en un recurso valioso para combatir infecciones y enfermedades. ¿Cómo estimula la respuesta inmunológica? El Cordyceps contiene compuestos, como los beta-glucanos, que han demostrado estimular la producción y actividad de ciertas células inmunológicas, como los macrófagos y las células asesinas naturales (NK). Estas células desempeñan un papel fundamental en la defensa del cuerpo contra infecciones y células anormales.

Estas propiedades descritas significan que el Cordyceps tiene la capacidad de regular y equilibrar la función del sistema inmunológico, de manera que se vuelva más eficiente en la respuesta a las amenazas, sin hiperactividad ni supresión excesiva, produce una respuesta inmunológica balanceada.

Propiedades Nutricionales y componentes bioactivos:

El Cordyceps es una fuente rica de nutrientes esenciales, que incluyen:

- **Aminoácidos:** Contiene una variedad de aminoácidos esenciales, que son los bloques de construcción de las proteínas y son vitales para el funcionamiento del cuerpo, algunos de los que se pueden encontrar son la arginina, histidina, lisina, fenilalanina, triptófano, tirosina, etc.
- **Vitaminas:** Es particularmente rico en vitaminas B, como la vitamina B1 (tiamina), la vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B3 (Niacina), Vitamina B5 (Ácido pantoténico), Vitamina B6 (Piridoxina) y la Vitamina B12 (Cianocobalamina).
- **Minerales:** Incluye minerales esenciales como el potasio, el hierro, el zinc y el selenio.
- **Polisacáridos:** Contiene polisacáridos, como beta-glucanos, que tienen propiedades inmunomoduladoras y antioxidantes.
- **Ácidos Grasos:** Puede contener ácidos grasos, como el ácido cordicéptico, que se ha asociado con propiedades antiinflamatorias y beneficios para la salud cardiovascular.
- **Nucleósidos:** La cordicepina es un nucleósido presente en el Cordyceps y se ha asociado con efectos positivos en la función renal y circulatoria.
- **Ergosterol:** Un precursor de la vitamina D que puede ser beneficioso para la salud ósea.
- **Adenosina:** La adenosina es un nucleósido presente en el Cordyceps que puede tener efectos relajantes en el sistema respiratorio al interactuar con los receptores de adenosina en los músculos bronquiales.

❖ **Enfermedades que el Cordyceps puede abordar:**

- Afecciones respiratorias como el asma
- Estrés mental y ansiedad
- Fatiga crónica
- Disfunción eréctil (DE)
- Desequilibrios hormonales
- Función renal

