

HONGOS MEDICINALES

José de Uña y Villamediana
Especialista en Medicina Interna y Neurología

*"Muchos estudian la forma de alargar la vida,
¡cuando lo que habría que hacer es ensancharla!!"
(- Luciano de Crescenzo -)*

En los últimos años asistimos a un auge y consumo exponencial de los llamados "productos naturales". De todos estos, los derivados vegetales y fúngicos son empleados en la cultura culinaria y en la farmacopea de los países orientales (especialmente China y Japón) desde tiempo inmemorial. Sin embargo, en Occidente, donde somos poseedores de un rico acervo oral y escrito sobre las acciones medicamentosas de las plantas, carecemos del mismo bagaje en lo referente a los hongos, posiblemente debido a que estos fueron siempre considerados en nuestro entorno bajo una visión pobre y dicotómica (o comestibles o tóxicos) y nunca se han abordado desde la perspectiva medicinal o sanadora. Y, como consecuencia, nuestros conocimientos sobre el tema han de ser prioritariamente teóricos, recogiendo la experiencia de autores tan reconocidos como Denis R. Benjamin ("Mushrooms: Poisons and Panaceas"), Christopher Hobbs ("Medicinal Mushrooms"), David Arora ("Mushrooms Demystified") o Paul Stamets ("Growing Gourmet and Medicinal Mushrooms") entre otros muchos. En dichos textos, estos micólogos recopilan los múltiples estudios realizados y esquematizan con sabiduría las acciones benéficas de los hongos. Sin embargo, hemos de indicar, no obstante, que se observa en los mismos una tendencia unívoca y hasta obsesiva: su utilización en la guerra anticancerígena. Y es hora de indicar ya que, hoy por hoy, esa batalla, empleando como única arma ofensiva los hongos, sólo se ha ganado en la experimentación animal, aún cuando es justo reconocer que se han abierto muchas expectativas en el campo investigador que pueden dar sus frutos en un devenir cercano; ello no es óbice para recordar que



Ganoderma lucidum (W. Curt.: Fr.) Karst
o REISHI. Medio natural.



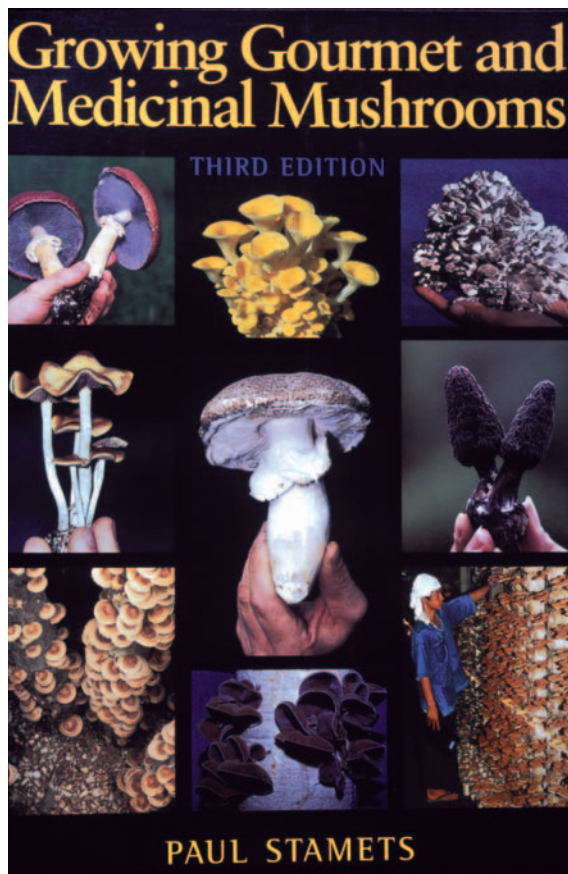
Lentinus (=Lentinula) edodes (Berk.) Sing. o SHIITAKE.
Desecado.

muchos trabajos publicados carecen del más mínimo método científico, fundamentándose en puro empirismo; en este sentido, si recorremos el listado que nos ofrece la base de datos Medline vemos que, desde 1980 hasta nuestros días, aparecen escasos artículos médicos con la temática que hoy nos ocupa y, además, como era hasta cierto punto lógico y esperable, han sido realizados mayoritariamente en Extremo Oriente.

Antes de proseguir, es inexcusable reseñar que determinados hongos medicinales que aparecen en nuestros bosques (p.e. *Ganoderma lucidum* o *Coriolus versicolor*) no se pueden consumir ni directamente ni mediante tratamiento culinario convencional (consistencia leñosa) y, además, precisan una esmerada y aséptica elaboración farmacéutica (no sólo se emplea el carpóforo sino también el micelio, realizándose un extracto purificado de la mezcla), siendo aconsejable adquirirlos bajo una forma galénica legitimada y en establecimientos garantizados.

En esta primera entrega comentaremos especialmente los llamados "tres hongos del Emperador", venerados por los pueblos orientales y base de su medicina tradicional, como son: el REISHI (*Ganoderma lucidum*), el SHIITAKE (*Lentinus edodes*) y el MAITAKE (*Grifola frondosa*). Estas tres especies se enmarcan dentro de los productos naturales que presentan "acción adaptógena", es decir, estimulantes inespecíficos de la inmunidad.

REISHI (*GANODERMA LUCIDUM*): Su forma es tan característica que en castellano se le conoce con el nombre popular de "pipa"; se trata de una poliporácea inconfundible y fotogénica, cuya cutícula simula estar lacada y zonada. En Japón se distinguen



Portada del libro de P. Stamets .

En la esquina superior derecha se encuentra representada la *Grifola frondosa* (Dicks.: Fr.) S.F. Gray o MAITAKE.

En la esquina inferior izquierda se observa Shiitake y en la inferior derecha Reishi.

Todas ellas en cultivo industrial.

hasta seis variedades y, según el color predominante, se deriva un uso medicinal específico. Sus efectos farmacológicos son múltiples y evocan una auténtica panacea: analgésico, antialérgico, preventivo del asma y bronquitis (expectorante y anti-tusivo), antibacteriano (especialmente activo frente a estafilococos y estreptococos), como antioxidante eliminando los radicales hidroxilo libres que son los causantes del envejecimiento y muerte celular (razón por la que se le ha denominado eufemísticamente “hongo de la inmortalidad o de los 10.000 años”), actividad antitumoral, efecto antiviral (induciendo la producción de defensas inespecíficas e interferón), acción hipotensora y cardiotónica (favorece el metabolismo miocárdico mejorando la hemodinámica coronaria y disminuyendo los dinteles de colesterol), protector y desintoxicante hepático (anti-hepatitis B), protección frente a las radiaciones ionizantes y actividad contra el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

SHIITAKE (LENTINUS EDODES): Es el hongo medicinal legendario en la cultura china y japonesa y el más conocido en nuestro país y, aunque aquí no crezca de forma natural, se va abriendo camino su industrialización y consumo. Se puede utilizar desecado y añadirse a cualquier guiso, al que confiere un sabor inconfundible. Sin duda estamos ante un hongo con futuro en todos los frentes (culinario y medicinal). En este último aspecto y, al igual que el “Reishi”, sus efectos se ejercen en tres latitudes: disminuyendo los niveles de lípidos en sangre (especialmente los triglicéridos), efecto antitumoral e inmunológico (potenciando la actividad de los linfocitos y macrófagos e incrementando los factores antitumorales inespecíficos: factor de necrosis tumoral, lisozima, ceruloplasmina, etc.) y actividad antiviral.

MAITAKE (GRIFOLA FRONDOSA): Sus propiedades son superponibles a los anteriores, pero característicamente se han invocado: una acción hipoglucemiante (similar a *Calocybe gambosa* o “seta de San Jorge”), dinamizante (antifatiga crónica) y contra la rinitis alérgica (polinosis).

PREPARADOS COMERCIALES

REISHI VIT FORTE: Extracto de *Ganoderma lucidum* en forma de comprimidos.

MAN SHIITAKE: Extracto de *Lentinus (=Lentinula) edodes* también en forma de comprimidos.

MYKOSTAR: Extracto triple (Reishi, Shiitake y Maitake) en forma de cápsulas.

JALEA INMUNE-STAR: Asociación de jalea real con alto contenido (2%) en ácido 10-hidroxidecenoico (10 D.H.A.) que es el factor indicativo de su frescura y poder biológico (acción antibacteriana y antitumoral) junto con extracto de Reishi, Shiitake y Maitake. Se presenta en forma de ampollas bebibles.

AGRADECIMIENTOS - A Manolo Roncero, por su precisa información.

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS - José de Uña y Villamediana.- Especialista en Medicina Interna y Neurología. ■