



13/05/2026

¿Qué son los adaptógenos?

TXT [EZEQUIEL ARRIETA](#)

De dónde salieron, cómo funcionan, qué pueden hacer realmente.

Desde que nos despertamos hasta que nos volvemos a dormir, el organismo hace un trabajo silencioso y descomunal para mantener muchas variables dentro de rangos compatibles con la vida. La temperatura corporal, la presión arterial, la glucosa en sangre, el nivel de alerta, el tono muscular, la digestión y la respuesta inmune son solo algunas de ellas. Pero ese trabajo no ocurre en el vacío. El cuerpo no solo tiene que sostener esas funciones básicas para mantenerse con vida, sino hacerlo mientras responde a las exigencias del mundo en el que vivimos. Tenemos que trabajar, llevar a los hijos a la escuela, resolver problemas, contestar mensajes, tomar decisiones, tolerar frustraciones, navegar en la incertidumbre, lidiar con imprevistos y seguir rindiendo.

Frente a ese tipo de exigencias, el organismo no se queda quieto y suele responder generando una “respuesta al estrés”: eleva el estado de alerta, tensa los músculos, acelera el corazón, aumenta la presión arterial, profundiza la respiración y moviliza el combustible hacia la sangre. Como los recursos del cuerpo son limitados, debe dejar en segundo plano tareas menos urgentes —como parte de la digestión, la reparación de tejidos o algunos aspectos de la reproducción— para enfrentar el desafío inmediato. Esa capacidad de reordenarse para adaptarse es una de las grandes fortalezas del cuerpo, y una de las razones por las que los animales han logrado sobrevivir en la Tierra durante más de 500 millones de años.

Adaptarse, entonces, no significa vivir en calma ni sentirse siempre bien. Significa poder cambiar lo suficiente frente a lo que el entorno exige sin desorganizarse por completo en el intento. Un cuerpo adaptado no es un cuerpo que nunca activa la respuesta al estrés, sino uno que puede activarla cuando hace falta y desactivarla cuando el desafío termina. Puede gastar energía para resolver un problema, pero también recuperarla después. Puede ponerse en guardia cuando hace falta y volver a sentirse a salvo cuando el desafío termina. La salud, en buena medida, depende de esa flexibilidad. El problema empieza cuando esa flexibilidad se pierde y el cuerpo queda demasiado tiempo atrapado en un mismo modo de funcionamiento. Y eso es justamente lo que tiende a ocurrir cuando la exigencia deja de ser breve y excepcional, para volverse crónica.

En la vida contemporánea muchas de las exigencias ya no duran minutos, sino semanas, meses o años. No suelen venir en forma de colmillos, persecuciones o peleas, sino de tareas que se acumulan, notificaciones del celular, deudas, pantallas brillantes, incertidumbre, contaminación ambiental, horarios rígidos, ruidos fuertes y una sensación persistente de tener que seguir rindiendo. Cuando el cuerpo no dispone de tiempo y recursos para recuperarse, la adaptación deja de ser una maniobra eficaz y empieza a parecerse cada vez más a un desgaste. Aparecen entonces señales bien conocidas por la mayoría de quienes vivimos en las ciudades: cansancio persistente, sueño liviano, digestión errática, dolores musculares difusos, irritabilidad, dificultad para concentrarse y esa sensación de estar pasados de revoluciones incluso en reposo.

Si la sobrecarga se sostiene y el desgaste se acumula, el daño deja de ser una posibilidad remota y se vuelve cada vez más probable. Empiezan entonces a aparecer consecuencias concretas. La presión arterial puede permanecer elevada; la mucosa intestinal, inflamarse; el sistema inmunológico, perder fineza en su regulación; los lípidos y la glucemia, desordenarse; y la salud mental, resentirse. Por eso, muchos de los malestares de la vida contemporánea no surgen de una incapacidad para adaptarnos, sino, paradójicamente, de nuestra enorme capacidad de hacerlo. El cuerpo se adapta. Se adapta tanto, y durante tanto tiempo, que esa misma adaptación termina dejando marcas.

¿Qué es un adaptógeno?

Si adaptarse significa responder a las exigencias del entorno sin desregularse demasiado en el intento, entonces un *adaptógeno* sería, en principio, una sustancia capaz de ayudar al organismo a hacer justamente eso. No a eliminar el estrés, ni a volvernos inmunes al cansancio, ni a corregir por sí sola una vida desordenada, sino a colaborar con la capacidad del cuerpo para tolerar la exigencia, sostener cierto equilibrio y recuperarse mejor después. La idea resulta atractiva porque no apunta a empujar al organismo en una sola dirección como lo suelen hacer los fármacos a los que estamos acostumbrados. Un estimulante, como la cafeína o la anfetamina, puede aumentar el estado de alerta pero pidiendo energía prestada al futuro y afectando la capacidad de recuperación. Un sedante, como el alcohol o el clonazepam, puede reducir el estado de alerta pero no necesariamente proporciona un descanso restaurador. Un adaptógeno, en cambio, aspira a algo distinto: no simplemente acelerar o frenar, sino amortiguar el costo fisiológico de la exigencia y sostener la regulación del organismo frente al estrés. Dicho de otra manera, un adaptógeno no sería una sustancia que hace siempre lo mismo, sino una que acompaña al organismo en su esfuerzo por hacer mejor lo que ya está intentando hacer: adaptarse.

Aunque hoy la palabra *adaptógeno* circule en redes sociales, podcasts y etiquetas de suplementos, el concepto no nació ahí. Se gestó en la farmacología soviética de mediados del siglo XX, dentro de un sistema médico donde la fitoterapia ocupaba

un lugar oficial y los preparados herbales eran considerados medicamentos. La Unión Soviética, con su enorme extensión territorial y su posición entre Europa y Asia, tenía acceso a una gran diversidad de especies medicinales y a información sobre sus usos proveniente de las tradiciones médicas occidentales y orientales. En ese contexto, y en plena Segunda Guerra Mundial, el gobierno soviético impulsó (aparentemente por orden de Stalin) el estudio de la planta *Schisandra chinensis*, con la esperanza de encontrar sustancias capaces de aumentar la resistencia del organismo frente a distintas formas de exigencia. De ese programa de investigación surgiría, pocos años después, el término *adaptógeno*, introducido por Nikolai Lazarev y más tarde refinado por Israel Brekhman e Ivan Dardymov. No surgió, entonces, como un eslogan comercial ni como un invento de la industria del wellness, sino como el intento de una tradición farmacológica concreta por nombrar una capacidad biológica real. Si bien la palabra es relativamente moderna, muchas de las plantas y hongos que hoy se agrupan bajo esa etiqueta tienen una larga historia. El ginseng ocupa desde hace siglos un lugar importante en la medicina china; el tulsi forma parte de la tradición ayurvédica; y hongos como el reishi se utilizan desde hace mucho tiempo en el sistema médico japonés. Claro que ninguna de esas tradiciones hablaba de *adaptógenos*, ni de *cortisol*, ni de *sistema nervioso autónomo*. Pero, desde sus propios lenguajes y teorías del cuerpo, desarrollaron intuiciones parecidas: que algunas plantas y hongos no se limitan a tratar un síntoma puntual, sino que pueden ayudar al organismo a sostener la energía, aumentar la vitalidad, recuperarse y tolerar mejor la exigencia. Lo novedoso, entonces, es que la farmacología moderna intentó reunir esas sustancias bajo una misma categoría, como si todas expresaran una propiedad biológica compartida.



Reishi. Créditos: : Florencia Cesari Tomarello. Fuente: Eugenia López, [El reino](#) (El Gato y La Caja, 2025).

Pero si lo que define a un adaptógeno es su capacidad para mejorar la adaptación frente a la exigencia, ¿por qué esa categoría incluye solo a ciertas plantas y hongos? ¿Una molécula aislada dentro de un medicamento no puede ser un adaptógeno? ¿Estamos frente a una clase de sustancias con propiedades compartidas, o ante una etiqueta seductora para algo que todavía no terminamos de entender?

El efecto séquito

Los seres humanos usamos plantas, hongos y minerales con fines medicinales desde hace muchísimo tiempo. Mucho antes de que existieran los ensayos clínicos, la farmacología o la bioquímica, distintas culturas ya habían acumulado saberes sobre sus posibles beneficios y sus riesgos. Ese conocimiento surgió de observaciones repetidas, errores, intoxicaciones, aciertos, transmisión oral y experiencia compartida entre generaciones. La medicina no tenía el formato científico que tiene ahora, pero fue extraordinariamente eficaz en entender qué herramientas proveía la naturaleza para aliviar, estimular, calmar o dañar. Con el florecimiento de la ciencia en occidente en los últimos dos siglos, ese saber se ordenó de otra manera. El interés dejó de estar solo en la planta o el hongo, y se desplazó hacia la identificación de sus componentes “activos”: aquellas moléculas capaces de producir un efecto que pudiera aislarse, medirse y eventualmente, sintetizarse. De

ese impulso surgirían muchos fármacos modernos con raíces en la medicina tradicional, como la aspirina, la codeína o la digoxina.

Para la medicina occidental, ese movimiento permitió abandonar muchas prácticas antiguas que a menudo hacían más mal que bien y dejar atrás explicaciones demasiado apoyadas en especulaciones o fuerzas invisibles. De manera simultánea, el cuerpo fue desarmado en órganos, tejidos, células, vías metabólicas y receptores cada vez más específicos, y de ese mismo proceso nacieron también las especialidades médicas. Así, la medicina y la farmacología se moldearon mutuamente y dieron lugar a una cosmovisión de la salud y la enfermedad que todavía organiza buena parte de nuestro pensamiento en la cultura occidental: una mirada poderosísima para estudiar las partes, aunque no siempre igual de buena para comprender el funcionamiento del organismo como una totalidad.

Aunque hoy nos resulten evidentes sus limitaciones, durante gran parte del siglo XX este enfoque fue extraordinariamente eficaz para resolver muchos problemas de salud. Su mayor fortaleza apareció cuando la causa podía localizarse con cierta precisión y la intervención consistía, básicamente, en corregir una pieza puntual del sistema. Así ocurrió con las infecciones bacterianas, que encontraron en los antibióticos una herramienta transformadora. Algo parecido sucedió con diversas deficiencias nutricionales o endocrinas, que pudieron abordarse reponiendo lo que faltaba. Si alguien tiene anemia por deficiencia de hierro, darle hierro suele ser una excelente idea. Si alguien tiene hipotiroidismo primario, administrar la hormona que falta, también. En esos contextos, esta forma de pensar ofrecía soluciones simples y muy eficaces. Pero cuando el problema se parece más a una desregulación generalizada, la cosa cambia.

Cuando una persona vive exigida durante demasiado tiempo, se desordena el sueño, cambia el nivel de alerta, se modifica la respuesta inmune, la digestión se vuelve más errática, cuesta recuperar energía, empeora la tolerancia al esfuerzo, aumenta la irritabilidad y a veces también se altera el metabolismo. En ese contexto, un fármaco pensado para aliviar una manifestación puntual puede ser útil, pero rara vez alcanza para reordenar el cuadro completo. Por ejemplo, un medicamento como el omeprazol puede reducir la acidez estomacal y generar alivio

en la panza, pero no corrige la ansiedad, el sueño fragmentado ni el agotamiento. Y cuando se intenta tratar cada manifestación por separado, el resultado puede ser una acumulación de pastillas y un mayor riesgo de efectos adversos. Es en cuadros como estos donde los adaptógenos pueden resultar especialmente interesantes.

A diferencia de una molécula aislada, una planta o un hongo enteros constituyen una mezcla compleja de decenas o cientos de compuestos distintos. Al ingresar en el organismo, esa mezcla no suele interactuar con una sola palanca de la fisiología, sino con varias al mismo tiempo. Y esa complejidad, que desde la lógica del fármaco aislado podría parecer una desventaja, puede convertirse en una virtud. En lugar de producir un efecto intenso sobre una falla puntual, los adaptógenos podrían ejercer una acción más amplia, más gradual y mejor distribuida, modulando diversos sistemas de manera simultánea. Los hongos conocidos como *cordyceps* —*Cordyceps militaris* y *Ophiocordyceps sinensis*— son un buen ejemplo. Utilizados desde hace siglos en la medicina china para cuadros de fatiga, debilidad y afecciones respiratorias, hoy se los estudia por su posible capacidad para favorecer el metabolismo energético y el rendimiento físico, acelerar la recuperación muscular tras el esfuerzo y modular procesos inflamatorios e inmunes. Vistos así, el interés sobre los adaptógenos no radica en empujar una sola función, sino en influir de manera concurrente sobre varios planos de la fisiología que suelen resentirse bajo condiciones de estrés sostenido.



Cordyceps militaris. Créditos: Florencia Cesari Tomarello. Fuente: Eugenia López, **El reino**. (El Gato y La Caja, 2025).

Pero además, cuando muchos compuestos actúan al mismo tiempo, no solo interactúan con el organismo, sino también entre sí. Algunos pueden potenciar la acción de otros, mejorar su absorción o prolongar su efecto. Otros, en cambio, pueden amortiguar respuestas excesivas y atenuar parte de sus efectos adversos. A este tipo de interacción entre compuestos se lo suele describir como *efecto séquito*. La idea circula desde hace mucho en la literatura sobre plantas medicinales, pero el término ganó visibilidad en 1998, gracias al trabajo del científico Raphael Mechoulam, uno de los pioneros en el estudio del cannabis medicinal. En investigaciones posteriores se encontró que cuando se administran varios compuestos cannabinoides al mismo tiempo (como el THC y el CBD) o preparados con la planta entera (conocidos como *full spectrum*), se observan efectos diferentes a cuando se administra un cannabinoide aislado.

Eso no significa que toda mezcla vegetal sea automáticamente superior a una molécula purificada, ni que cada hongo esconda una sabiduría farmacológica secreta esperando ser revelada. A veces una molécula aislada funciona mejor porque nos permite apuntar con más precisión al problema que queremos tratar. Pero esa precisión suele tener un precio. Cuando una sustancia ejerce un efecto potente y bien dirigido sobre una vía fisiológica, también aumenta la chance de empujarla demasiado y generar efectos adversos. En el tratamiento del dolor, por ejemplo, los opioides pueden ofrecer una analgesia más intensa, pero a costa de constipación y dependencia. Los antiinflamatorios como el ibuprofeno o el diclofenac pueden ser muy útiles, pero su uso sostenido no está libre de costos gastrointestinales y renales. En cambio, la planta de cannabis quizás no es tan potente para reducir el dolor como estos medicamentos, pero puede contribuir a mejorar otros aspectos igual de importantes en personas que padecen de dolor crónico, como el sueño, el ánimo y el apetito.

Si bien la planta de cannabis no entra del todo en la categoría de *adaptógeno* (aunque eso se está debatiendo), nos sirve para entender por qué las plantas y los hongos enteros resultan farmacológicamente interesantes. No porque sean mágicos, sino porque a veces una mezcla compleja puede hacer algo que una

molécula sola no consigue tan fácilmente: mover varias piezas del sistema sin golpear una sola con demasiada fuerza.

Entonces, ¿qué pueden hacer los adaptógenos?

Antes de decir cualquier otra cosa sobre este conjunto heterogéneo de plantas y hongos, es importante aclarar que los adaptógenos no son una solución universal y no corrigen por sí solos una vida desordenada. Pensarlos de esta manera no solo sería exagerado, sino que también sería una forma bastante eficaz de decepcionarse. Seamos justos: ningún tratamiento farmacológico, por más increíblemente bueno o natural que sea, es capaz de reemplazar los poderes restauradores del sueño, el movimiento, la buena alimentación, la exposición a la luz natural, el descanso mental ni, cuando hace falta, un tratamiento psicoterapéutico. Si una persona no duerme bien por las noches, no hay cantidad suficiente de ginseng ni de cordyceps que aumenten la vitalidad. Por eso, más que prometer transformaciones espectaculares, quizá convenga preguntarse en qué terrenos concretos algunos adaptógenos parecen ofrecer beneficios modestos pero plausibles, y dónde sus límites empiezan a hacerse evidentes.

En el caso de las plantas, que son la mayor parte de eso que hoy llamamos *adaptógenos*, la ashwagandha es una de las más investigadas en las últimas décadas. En la medicina ayurvédica, la ashwagandha se utiliza desde hace siglos como un tónico para sostener la energía, mejorar la tolerancia al estrés, favorecer el descanso y apoyar la función cognitiva. Ese uso histórico despertó un interés creciente en la investigación moderna, que empezó a poner a prueba esas ideas en ensayos clínicos. Algunos encontraron que, tras 6 a 8 semanas de suplementación, puede reducir los niveles de cortisol y el estrés percibido en adultos con estrés crónico. Otros estudios observaron mejoras en la calidad del sueño, la ansiedad y algunos aspectos de la función cognitiva. También hay trabajos en poblaciones específicas —como personas con fatiga sostenida o deportistas— que sugieren efectos positivos sobre la recuperación y el rendimiento físico. En ese sentido, la investigación reciente ofrece cierto respaldo a varios de sus usos tradicionales. Pero como la mayoría de los estudios fueron realizados en grupos pequeños (y duraron poco tiempo y

encontraron efectos más bien modestos) sus resultados deben interpretarse con cautela. A veces incluso las conclusiones de los propios artículos van más lejos que los datos. En el caso de los hongos, los ejemplos son menos abundantes que los de las plantas. En parte, eso puede tener que ver con que ocuparon un lugar más acotado en muchas tradiciones médicas, debido a que su recolección y cultivo fueron históricamente menos sencillos. Aun así, algunas especies alcanzaron gran notoriedad, y una de las más conocidas en la actualidad es la melena de león. En la medicina tradicional china se la utilizó durante mucho tiempo para fortalecer el bazo y el estómago —en el lenguaje propio de ese sistema médico—, favorecer la digestión, acompañar estados de debilidad general y tranquilizar la mente. El entusiasmo actual en Occidente se acrecentó cuando comenzaron a realizarse estudios sobre su composición química y sus posibles efectos biológicos, especialmente a partir de la identificación de sustancias como las hericenonas y las erinacinas. En estudios preclínicos, sobre todo en cultivos celulares y en animales, estos compuestos demostraron inducir la liberación de una proteína que favorece los procesos de restauración neuronal en el cerebro. Dadas las consecuencias negativas del estrés crónico sobre la salud neuronal, estos resultados alentaron la idea de que la melena de león podría comportarse como un adaptógeno, pero también ayudar en procesos neurodegenerativos. Pero cuando esa promesa se llevó a estudios en humanos, los resultados fueron bastante más modestos. Cuando se probó en adultos sanos, se encontró que la suplementación con melena de león durante un mes redujo la percepción del estrés. Y en adultos mayores con demencia leve, la ingesta del hongo por cuatro meses mejoró algunas funciones cognitivas. Aunque los resultados son prometedores, estamos lejos de afirmar que la melena de león es un milagro para el cerebro.



Melena de león. Créditos: Florencia Cesari Tomarello. Fuente: Eugenia López, [El reino](#). (El Gato y La Caja, 2025).

Entender la experiencia

Que la evidencia todavía no sea concluyente no significa que estas sustancias no hagan nada. Muchas veces significa algo más sencillo: que la ciencia de los adaptógenos sigue siendo un campo joven, y es probable que con el tiempo tengamos una idea mucho más clara tanto de lo que realmente pueden hacer como de sus límites.

Mientras tanto, también sería injusto desestimar lo que tantas personas cuentan cuando los usan. Como médico, trato de moverme en ese terreno con prudencia y apertura. Utilizo estas herramientas de manera consciente, sin idealizarlas, pero también escucho con atención lo que mis consultantes me relatan cuando notan cambios positivos.

Lo mismo nos pasa en Holo, —el emprendimiento del que formo parte—, donde recibimos con frecuencia mensajes de personas que usan nuestros productos y nos cuentan beneficios que, a veces, son realmente sorprendentes. Algunos de esos efectos encajan bastante bien con lo que sugieren los estudios. Otros, en cambio, todavía no sé explicarlos del todo a partir de la evidencia disponible, y se acercan más a los usos tradicionales. Lejos de hacerme pensar que “entonces todo vale”, eso me recuerda algo más importante: que la experiencia de las personas también merece ser escuchada, y

que la tarea de la ciencia no es apagar esa experiencia, sino intentar entenderla mejor.

elgatoylacaja.com/que-son-los-adaptogenos

Sumate en 
eglc.ar/bancar