

Tres hongos que cuidan de tu salud: maitake, shiitake y reishi

ENE—26

23

SALUD AL DÍA



Ixtlilxochitl Flores Fong
Angélica Villarruel López
Yair Adonaí Sánchez Nuño

¿Sabías que algunos hongos comestibles podrían ayudar a tu cuerpo a cuidarse mejor?

En este artículo te contamos qué dicen los estudios sobre tres especies muy populares. Para hacerlo claro: cuando hablamos de las *defensas del cuerpo*, nos referimos al sistema que nos cuida y protege de microbios y otras amenazas: el sistema inmunológico; y cuando mencionamos las *sustancias naturales de los hongos*, nos referimos a esos compuestos que contienen como fibras y antioxidantes y que pueden interactuar de forma positiva con nuestro organismo.

Maitake (*Grifola frondosa*): posibles beneficios y cómo consumirlo

El maitake es un hongo comestible originario de Asia, conocido en la cocina y la herbolaria. Este hongo contiene vitaminas del grupo B, que ayudan a transformar los alimentos en energía, y minerales como el potasio, que favorece el buen funcionamiento del corazón. Además, tiene antioxidantes que protegen las células del desgaste diario. Asimismo, los estudios señalan que contiene fibras especiales llamadas β -glucanos, que

podrían “entrenar” a nuestras defensas para responder mejor frente a infecciones [1].

Dicho de forma simple: esas fibras ayudan a que ciertas células de defensa (del sistema inmunológico) trabajen coordinadas y a que el cuerpo libere “mensajeros químicos” que organizan la respuesta del organismo (cuyos nombres técnicos son citocinas, interleucinas o interferones) [2].

En algunos estudios de laboratorio y en pequeñas investigaciones con personas, se han visto señales prometedoras: por ejemplo, podrían ayudar a controlar el azúcar en la sangre, mejorar el colesterol y servir como apoyo en ciertos tratamientos contra el cáncer. También se ha estudiado su posible beneficio en el síndrome de ovario poliquístico (SOP), un problema que puede presentarse en algunas niñas y mujeres cuando los ovarios, las partes del cuerpo que ayudan a tener bebés cuando se es adulta, producen más hormonas de lo normal. Sin embargo, la evidencia en personas aún es limitada, y hacen falta más estudios sólidos para confirmar estos efectos.

¿Cómo se consume? Como alimento en sopas o salteados, y en algunas presentaciones

comerciales en polvo o cápsulas. En la literatura se mencionan cantidades orientativas de 7-3 g al día en alimentos o extractos. Importante: estas cantidades provienen de estudios y no son una receta. Si te interesa usarlo como complemento, hazlo bajo la guía de personal de salud. Precauciones: en personas sensibles puede causar malestar estomacal o erupciones; y no se recomienda mezclarlo con alcohol por su posible efecto en la presión arterial [1].

Shiitake (*Lentinula edodes*): el “botón de encendido” de las defensas

Es un hongo muy apreciado por su sabor y porque aporta vitaminas del complejo B y minerales. En vez de listar nombres técnicos de grasas o fosfolípidos, basta con decir que es un alimento denso en nutrientes los cuales, entre muchas funciones, pueden apoyar el sistema nervioso y la producción de energía. También aporta minerales como cobre y selenio, que ayudan a formar glóbulos rojos y a proteger las células. Aunque no tiene tanta proteína como la carne, sí ofrece proteínas vegetales que complementan la dieta [4].

Uno de sus compuestos estrella es el “lentinano”, que puedes imaginar como un botón de encendido: al activarse, ayuda a coordinar a las células de defensa del cuerpo, que forman parte del sistema inmunológico, mejorando así la eficacia de este sistema contra agresores provenientes tanto de fuera como de dentro del cuerpo. Por eso se ha estudiado como apoyo junto con tratamientos médicos en distintos tipos de cáncer, siempre bajo supervisión profesional [3].

El shiitake no solo es un alimento sabroso, también se ha estudiado por su capacidad para ayudar al cuerpo a defenderse mejor contra microbios comunes, como virus y bacterias. Esto se debe a compuestos naturales que contiene, especialmente el ya comentado lentinano, que, gracias a este, el cuerpo puede responder más rápido y con más fuerza ante infecciones respiratorias, gripes y otros problemas causados por microorganismos. Además, algunos estudios sugieren que el consumo regular de shiitake po-

dría favorecer la producción de sustancias que bloquean el crecimiento de ciertos microbios, reduciendo así el riesgo de enfermedades frecuentes. Aunque estos efectos son prometedores, todavía se necesita más investigación para confirmarlos en personas, por lo que siempre se recomienda consumirlo como parte de una dieta equilibrada y no como sustituto de tratamientos médicos [4].

En la mesa, 5-10 g al día en platillos es una referencia usada en estudios; en polvo de cultivo, 500-1 500 mg/día. Estas cifras son informativas y deben personalizarse con un profesional de la salud. En general es bien tolerado; ocasionalmente puede causar irritación de la piel o mayor sensibilidad al sol [1].

Reishi (*Ganoderma lucidum*): compuestos amargos con tradición milenaria

Este hongo concentra muchas sustancias naturales: fibras, antioxidantes y compuestos amargos característicos. En conjunto, podrían apoyar a las defensas del sistema inmunológico y proteger células y órganos como el hígado [5].

De forma sencilla: ayuda a que el “colesterol malo” no se oxide (lo que genera que se dañe y comience a causar problemas en las arterias y el corazón) con facilidad y contribuye a que la sangre fluya mejor. También se estudia por sus posibles efectos para mantener la presión arterial en rangos saludables y como coadyuvante en algunos tratamientos de diversas enfermedades, como afecciones del hígado, cáncer, presión sanguínea alta, colesterol y triglicéridos altos, diabetes, dolores musculares, cansancio y formación de coágulos en la sangre [3].

El reishi también ha mostrado actividad contra el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), al impedir que el virus se una e ingrese a las células del cuerpo. Además, presenta beneficios contra el dolor, reduce la glucosa en la sangre, relaja los músculos y disminuye la presión de la sangre [1].

Cuando se usa como extracto en polvo, se han reportado rangos amplios (9-72 g/día) en estu-



Figura 1. Efectos benéficos sobre la salud humana de los hongos maitake, shiitake y reishi.

dios específicos. Estas cantidades no deben improvisarse: consulta primero a personal de salud, sobre todo si vives con diabetes o tomas medicamentos. En algunos casos puede alterar temporalmente los niveles de glucosa; por eso conviene vigilarse si se decide usar [1].

Conclusiones

Como parte de una alimentación equilibrada, el maitake, el shiitake y el reishi pueden ser aliados naturales para nuestro bienestar: aportan nutrientes y, según la evidencia disponible, podrían apoyar defensas, glucosa y corazón (en la figura 1 se plasman los posibles beneficios de estos tres hongos comestibles sobre el cuerpo humano). Aun así, faltan estudios concluyentes en personas. Si decides incorporarlos con fines terapéuticos, hazlo de la mano de profesionales para ajustar la forma de consumo y las cantidades, y descartar efectos adversos o interacciones.

Referencias

1. Vanaclocha BV. *Fitoterapia: vademécum de prescripción*. Elsevier; 2019, 840 p.
2. Camilleri E, Blundell R, Baral B, Karpiński TM, Aruci E, Atrooz OM. Unveiling the full spectrum of maitake mushrooms. *Heliyon*. 2024;10(9):e30254.
3. Németh Z, Paulinné Bukovics M, Sümegi LD, *et al*. The Importance of Edible Medicinal Mushrooms. *Int J Mol Sci*. 2025;26(2):827.
4. Ahmad I, Arif M, Xu M, Zhang J, Ding Y, Lyu F. Therapeutic values and nutraceutical properties of shiitake. *Trends Food Sci Technol*. 2023;134:123-35.
5. Seweryn E, Ziała A, Gamian A. Health-Promoting of Polysaccharides Extracted from *Ganoderma lucidum*. *Nutrients*. 2021;13(8):2725.

Ixtlilxochitl Flores Fong Coordinadora de la licenciatura en Nutrición, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

Angélica Villarruel López Departamento de Farmacobiología, Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingeniería (CUCEI), UdeG.

Yair Adonai Sánchez Nuño Candidato a doctor en Ciencias en Microbiología y la Biotecnología Molecular, CUCEI, UdeG. Departamento de Alimentación y Nutrición, CUCS, UdeG.

Contacto: yair.sanchez@academicos.udg.mx