

GARCINIA

Nombre científico: Garcinia cambogia H.



Generalidades: Se trata de un arbusto o pequeño árbol perenne, presenta copa redondeada y ramas horizontales o caídas. Las hojas son compuestas, de color verde oscuro, brillante, situadas de dos en dos en cada nudo. Sus flores son naranjas rojizas apelonadas. El fruto es grande, lobular y aplastado como una

pequeña calabaza de color amarillo o anaranjado. La Garcinia es oriunda de Asia, sur de África y Polinesia.

La parte utilizada es la corteza seca de los frutos, que deben cosecharse durante la estación lluviosa.

Composición química: la corteza del fruto contiene un 30% de ácido hidroxycítrico (HCA), mientras que del látex del árbol se han aislado cambogín y camboginol. También una mezcla de compuestos fenólicos como bioflavonoides, xantonas y benzofenonas.

Acciones farmacológicas:

- ❖ efecto supresor del apetito
- ❖ efecto protector de las paredes de los vasos sanguíneos
- ❖ propiedades antisépticas y antibacterianas

Es ideal en tratamientos para perder peso ya que ayuda a reducir la conversión de los hidratos de carbono en grasa, favoreciendo, por tanto que no se acumule la grasa no necesaria en el cuerpo. Algunos estudios afirman que esto es así gracias a que el ácido hidroxycítrico inhibe la producción de las enzimas que intervienen en la transformación de azúcares en grasas. La Garcinia tiene un

efecto saciante o calmante del apetito pero lo hace actuando sobre el hígado y no sobre el cerebro como algunos fármacos. La diferencia es que al no atravesar la barrera hematoencefálica no produce estimulación del sistema nervioso evitando, pues, los efectos secundarios de algunos fármacos inhibidores del apetito (depresión, hipertensión, nerviosismo, taquicardia o insomnio).

En cambio el ácido hidroxycítrico (HCA) produce sensación de saciedad al estimular los gluco-receptores del hígado. Esto lo consigue ya que por un lado reduce la producción de grasas y por otro aumenta la producción de glucógeno. Ayuda al metabolismo a "quemar mejor" los alimentos ya que aumenta la producción de calor del cuerpo (termogénesis), evitando así la problemática de los metabolismos lentos (personas con la temperatura de su cuerpo siempre muy baja). El hecho de que acelere la quema del exceso de grasa en el hígado la *Garcinia cambogia* está indicada en hiperlipidemias y problemas cardiovasculares donde es importante el control del colesterol.

Es recomendable en muchos problemas de circulación (consultar al médico o especialista) ya que tiene un efecto protector de las paredes de los vasos sanguíneos. A la vez sus propiedades antisépticas y antibacterianas ayudan a evitar infecciones.

La *Garcinia cambogia* es un complemento alimenticio ideal para deportistas ya que por un lado le ayuda a no almacenar grasas y por otro favorece la producción y almacenamiento de glucógeno que es como la gasolina de reserva de la cual echamos mano cuando hacemos deporte.

Contraindicaciones: no presenta.

Dosis recomendada: 2 cápsulas 2 veces por día, 1 hora antes de las comidas. Cada cápsula contiene 200 mg de *Garcinia*.