



FIGURA 1. *Rhodiola rosea*. Foto: Amadej Trnkoczy.

Farmacología y clínica de la raíz de rodiola frente al estrés

Ester Risco Rodríguez ^{a,b}

^a Phytonexus, S.L., Carlet (Valencia)

^b Unitat de Farmacologia i Farmacognòsia
Facultat de Farmàcia
Universitat de Barcelona

Dirección de contacto:

Ester Risco Rodríguez
Unitat de Farmacologia i Farmacognòsia
Facultat de Farmàcia
Universitat de Barcelona
Av. Joan XXIII, s/n
08028 Barcelona

ester.risco@phytonexus.com

Resumen

La raíz de rodiola, constituida por las partes subterráneas de *Rhodiola rosea* L., es uno de los principales adaptógenos utilizados en Europa. Entre sus constituyentes, destacan las rosavinas, denominación que incluye tres fenilpropanoides (rosavina, rosina y rosarina) y el salidrósido, también conocido como rodiolósido. A pesar de que tradicionalmente se han utilizado otras especies del género, la importancia de *Rhodiola rosea* radica en la presencia de las rosavinas, ya que son compuestos específicos de esta especie. Su actividad adaptógena ha sido ampliamente estudiada, y se refiere a un efecto protector frente a estados de estrés, tanto a nivel físico como psíquico, incrementando la resistencia a la fatiga. Uno de los principales mecanismos de acción implicados es el control sobre determinados mediadores de estrés, como las proteínas de estrés o chaperonas. Los estudios clínicos avalan su eficacia sobre la mejora de la función cognitiva así como sobre la condición mental en situaciones de fatiga, tanto en administración única como en tratamientos de varias semanas. Además, la raíz de rodiola tiene un efecto antifatiga y mejora del rendimiento físico y la recuperación. Los preparados de rodiola han demostrado ser un tratamiento seguro y bien tolerado a las dosis recomendadas.

Palabras clave

Rhodiola rosea, rodiola, adaptógeno, estrés, fatiga.

Fuente: www.fitoterapia.net

Aspectos farmacológicos e clínicos da raiz de rodiola contra o stress

Resumen

A raiz de rodiola, constituída pelas partes subterrâneas da *Rhodiola rosea* L., é um dos principais adaptogéneos usados na Europa. Entre os seus constituintes, destacam-se as rosavinas, denominação que inclui três fenilpropanóides (rosavina, rosina e rosarina) e salidroside, também conhecido como rodiolósido. Apesar de tradicionalmente se utilizarem outras espécies do género, a importância de *Rhodiola rosea* reside na presença das rosavinas, já que são compostos específicos desta espécie. A principal acção farmacológica estudada é adaptogénica, referida a um efeito protector contra condições de stress, tanto a nível físico como cognitivo, aumentando a resistência à fadiga. Um dos principais mecanismos de acção envolvidos é o controle sobre determinados mediadores de stress, como proteínas do stress ou chaperonas. A maioria dos estudos clínicos refere a sua eficácia na função cognitiva e a melhoria do estado mental em situações de fadiga, tanto na administração única como no tratamento crónico de várias semanas. É importante destacar também o seu efeito antifadiga e a melhoria do desempenho físico e de recuperação. Preparações de rodiola têm provado ser seguras e bem toleradas nas doses recomendadas.

Palabras clave

Rhodiola rosea, rodiola, adaptogéneo, stress, fadiga.

Pharmacology and clinical aspects of rhodiola root against stress

Abstract

Rhodiola root consisting in the underground parts of *Rhodiola rosea* L., is one of the main adaptogens used in Europe. Its main constituents are rosavins, a name under which three phenylpropanoids (rosavin, rosin and rosarin) are included, and salidroside, also known as rhodioloside. Although other species of *Rhodiola* have been traditionally used, the importance of *Rhodiola rosea* comes from the presence of rosavins, since they are species-specific compounds. Its adaptogen, activity has been largely studied and it refers to a protective effect against stress conditions, both physical and psychological, increasing resistance to fatigue. One of the main mechanisms of action involved is the control of certain mediators of stress, as stress proteins or chaperones. The clinical studies show its efficacy on the improvement of cognitive function as well as mental status in fatigue situations, both after single administration and long-term treatment of several weeks. Additionally, rhodiola root has an anti-fatigue effect, and improves physical performance and recovery. Rhodiola preparations have proven to be safe and well tolerated at recommended doses.

Key words

Rhodiola rosea, rhodiola, adaptogen, stress, fatigue.