



descripción

Durante siglos, el azafrán ha sido una de las especias más valiosas del mundo. Los pistillos de azafrán (*Crocus sativus*) se cosechan manualmente y se necesitan más de 100.000 pistillos para producir un kilo de azafrán. El azafrán seco se ha utilizado durante miles de años como hierba medicinal y agente colorante. El uso medicinal se debe principalmente a la medicina tradicional china y a la tradición ayurvédica, donde el azafrán se utiliza principalmente por sus propiedades para mejorar el estado de ánimo, la depresión, la ansiedad, como afrodisíaco y por su efecto positivo en la digestión. Hoy en día, más y más usos tradicionales están siendo confirmados por investigaciones científicas. Especialmente se han descubierto que los ingredientes crocina y safranal tienen efectos promotores de la salud, por ejemplo, en la depresión, enfermedad de Alzheimer, trastornos oculares (incluyendo la degeneración macular) y la obesidad. Debido a esto, el azafrán es también un producto muy relevante en el cuidado de la salud contemporáneo.

actuación

Crocina es un pigmento carotenoide soluble en agua que da a la especia azafrán su color rojo-naranja. Crocina es un poderoso antioxidante, al igual que el safranal que es otro ingrediente interesante del *Crocus sativus*. Entre otras cosas, el safranal es responsable del característico y potente aroma del azafrán. Ambas sustancias inhiben la recaptación de (entre otros) la serotonina, lo que mejora la disponibilidad de serotonina en el sistema nervioso,

contribuyendo de este modo al tratamiento de la depresión.

indicaciones

- **Depresión** Los antidepresivos más importantes todavía tienen numerosos efectos adversos, que afectan al rendimiento de conducción, además de que causan una boca seca, estreñimiento, disfunción sexual e incluso pueden llevar a un comportamiento agresivo y tendencias suicidas. Además, con el tiempo, algunos pacientes ya no responden a estos antidepresivos, a causa de que la terapia adherida no es óptima. Varios ensayos clínicos doble ciego en personas que sufren de depresión leve a moderada han demostrado que el efecto antidepresivo de *Crocus sativus* es mayor que la de placebo y es comparable a la de la fluoxetina y la imipramina. Análisis de las fracciones bioactivas, han revelado que crocina-1 es principalmente responsable del efecto antidepresivo. El mecanismo de acción detrás de éste, parcialmente se asemeja al de la imipramina; en tanto que inhiben la recaptación de la serotonina, norepinefrina y dopamina. El efecto inicial ya se puede observar en la primera semana, pero el máximo efecto se consigue después de aproximadamente seis semanas. Los efectos adversos de *Crocus sativus* no se presentan nunca o rara vez, es decir, se trata de una alternativa natural para el tratamiento de la depresión leve a moderada con pocos o ningún efecto adverso.
- **Enfermedad de Alzheimer y pérdida de memoria.** La enfermedad de Alzheimer se caracteriza por la deposición de placas amiloides en el cerebro. Los procesos oxidativos estimulan la formación y deposición de estas placas. Los estudios in Vitro han revelado que el extracto de azafrán tiene propiedades antioxidantes muy buenas y que inhibe la formación de amiloides insolubles, dependiendo de la dosis y la duración de la administración. La sustancia que parece ser la principal responsable de esto es trans-crocina-4. En un estudio a doble ciego, en el que participaron 54 pacientes con enfermedad de Alzheimer, se comprobó que el extracto de

azafrán era tan eficaz como el donepezilo en niveles de Alzheimer leve a moderado. Otros estudios han demostrado un efecto general positivo sobre la capacidad de aprendizaje y memoria; esto parece ser que es debido a la permeabilidad de membrana mejorada en la sinapsis como resultado de la administración de *Crocus sativus*. El azafrán, así como los ingredientes activos crocetina y crocina, por lo tanto, pueden ayudar en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas, especialmente en relación con el daño a la memoria.

- **La degeneración macular y la retinitis pigmentosa.** La degeneración macular es un trastorno común en las personas mayores y una de las principales causas de la ceguera; la retina pierde gradualmente su función con la edad. La causa principal de la degeneración macular es la reducción del flujo sanguíneo en la retina y la coroides. Se ha descubierto que crocina aumenta significativamente el flujo de sangre tanto en la retina como en la coroides y ayuda a restaurar la función del ojo. Este efecto es debido a la capacidad de crocina para dilatar los vasos sanguíneos, lo que posiblemente permite a los tejidos del ojo recibir mayores niveles de oxígeno y nutrientes.

Un estudio in vivo en animales ha demostrado también que safranal, un ingrediente principal de, entre otros, los pistilos de *Crocus sativus*, retrasa la degeneración celular en las células fotorreceptoras y reduce los trastornos de la red de vasos sanguíneos del ojo. El estudio concluyó también que los pacientes con retinitis pigmentosa también pueden beneficiarse de la administración de safranal.

- **Pérdida de peso.** Hay algunas pruebas de que *Crocus sativus*, en la forma de Satiereal (un extracto de azafrán destilado que está disponible comercialmente), en combinación con una dieta sana adecuada, puede conducir a una mayor pérdida de peso. Sesenta mujeres sanas que estaban con sobrepeso moderado participaron en un estudio aleatorio y controlado con placebo y doble ciego, que duró ocho semanas, y en el que midieron el efecto de tomar Satiereal en el peso corporal y en la frecuencia de picar entre comidas. Dos veces al día, la mitad

de los participantes tomaron 176,5 mg de extracto de azafrán (Satiereal), mientras que la otra mitad tomó un placebo. Después de ocho semanas, se comprobó que satiereal había logrado una reducción significativamente mayor en el peso corporal. Además, hubo una reducción en la frecuencia media de los tentempiés. El efecto de realzar el ánimo que tiene también el azafrán, que tiene un efecto positivo sobre la saciedad, puede haber sido el responsable de la reducción de la frecuencia de tentempiés. Se puede concluir que la suplementación con Satiereal puede ayudar a lograr los objetivos de la dieta.

- **Afrodisiaco.** Tradicionalmente, *Crocus sativus* es un afrodisiaco. El uso de éste en problemas de erección fue comprobado en un pequeño estudio que involucró a 20 hombres.

contraindicaciones

La seguridad durante el embarazo y la lactancia no ha sido investigada. Tradicionalmente, las dosis extremadamente altas de azafrán se daban para inducir un aborto; no se sabe si las dosis normales de azafrán hacen que el útero se contraiga. Evitar su uso en caso de alergia al azafrán o a alguno de sus ingredientes. En comparación con otras hierbas, las reacciones alérgicas después de tomar el azafrán son muy raras.

efectos secundarios

En estudios en humanos realizados con el extracto de azafrán no se encontraron efectos adversos significativos en las dosis que se administraron. Actualmente se ha descubierto que los efectos adversos encontrados en el pasado fueron debidos a la utilización de un azafrán falso (incluyendo *Colchicum autumnale*). Además, el azafrán no baja la libido, que es a menudo el caso de los antidepresivos tradicionales. Las dosis extremadamente altas pueden, sin embargo, ser tóxicas, pero esto nunca se ha visto en dosis inferiores a los 1500 mg. por día.

interacciones

El extracto de azafrán puede afectar la eficacia de otros medicamentos. Debido a su efecto, es más probable que afecte a medicamentos que regulan estados de ánimo.

dosis

Se han realizado investigaciones en depresión y otros trastornos del estado de ánimo con dosis que corresponden a 0,3 mg. de safranal (aproximadamente 90 mg de extracto de azafrán Satiereal) por día. Dosis más altas se utilizan para pérdida de peso (aproximadamente 180 mg de Satiereal por día)

sinergismo

No se conocen efectos sinérgicos del *Crocus sativus*.

referencias

1. Abe K, Saito H, Effects of saffron extract and its constituent crocin on learning behaviour and long-term potentiation, *Phytother Res.* 2000 May;14(3):149-52.
2. Akhondzadeh, Basti A, Moshiri E, Noorbala AA, Jamshidi AH, Abbasi SH, Akhondzadeh S., Comparison of petal of *Crocus sativus* L. and fluoxetine in the treatment of depressed outpatients: a pilot double-blind randomized trial., *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry.* 2007 Mar 30;31(2):439-42. Epub 2006 Dec 15.
3. Akhondzadeh S, Fallah-Pour H, Afkham K, Jamshidi AH, Khalighi-Cigaroudi F., Comparison of *Crocus sativus* L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a pilot double-blind randomized trial [ISRCTN45683816, .BMC Complement Altern Med. 2004 Sep 2;4:12.
4. Assimopoulou AN, Sinakos Z, Papageorgiou VP, Radical scavenging activity of *Crocus sativus* L. extract and its

- bioactive constituents, *Phytother Res.* 2005 Nov;19(11):997-1000.
5. Dwyer AV, Whitten DL, Hawrelak JA., Herbal medicines, other than St. John's Wort, in the treatment of depression: a systematic review., *Altern Med Rev.* 2011 Mar;16(1):40-9.
 6. El-Alfy AT, Abourashed EA, Matsumoto RR., Nature against depression., *Curr Med Chem.* 2012;19(14):2229-41
 7. Falsini B, Piccardi M, Minnella A, Savastano C, Capoluongo E, Fadda A, Balestrazzi E, Maccarone R, Bisti S, Influence of saffron supplementation on retinal flicker sensitivity in early age-related macular degeneration, *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2010 Dec;51(12):6118-24. Epub 2010 Aug 4.
 8. Fernández-Sánchez L, Lax P, Esquivá G, Martín-Nieto J, Pinilla I, Cuenca N., Safranál, a saffron constituent, attenuates retinal degeneration in P23H rats, *PLoS One* 2012;7(8)
 9. Ghadrdoost B, Vafaei AA, Rashidy-Pour A, Hajisoltani R, Bandegi AR, Motamedi F, Haghighi S, Sameni HR, Pahlvan S., Protective effects of saffron extract and its active constituent crocin against oxidative stress and spatial learning and memory deficits induced by chronic stress in rats. *Eur J Pharmacol.* 2011 Sep 30;667(1-3):222-9. Epub 2011 May 18.
 10. Gout B, Bourges C, Paineau-Dubreuil S., Satiereal, a *Crocus sativus* L extract, reduces snacking and increases satiety in a randomized placebo-controlled study of mildly overweight, healthy women., *Nutr Res.* 2010 May;30(5):305-13.
 11. Karimi G, Hosseinzadeh H, Khaleghpanah P. Study of antidepressant effect of aqueous and ethanolic of *Crocus sativus* in mice. *Iranian J Basic Med Sci.* 2001;4:11-15.
 12. Khalili M, Hamzeh F., Effects of active constituents of *Crocus sativus* L., crocin on streptozocin-induced model of sporadic Alzheimer's disease in male rats. *Iran Biomed J.* 2010 Jan-Apr;14(1-2):59-65.
 13. Moshiri E, Basti AA, Noorbala AA, Jamshidi AH, Hesameddin Abbasi S, Akhondzadeh S., *Crocus sativus* L. (petal) in the treatment of mild-to-moderate depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled trial, *Phytomedicine.* 2006 Nov;13(9-10):607-11. Epub 2006 Sep 18.
 14. Ochiai T, Shimeno H, Mishima K, Iwasaki K, Fujiwara M, Tanaka

- H, Shoyama Y, Toda A, Eyanagi R, Soeda S., Protective effects of carotenoids from saffron on neuronal injury in vitro and in vivo., *Biochim Biophys Acta*. 2007 Apr;1770(4):578-84. Epub 2006 Dec 5.
15. Ordoudi SA, Befani CD, Nenadis N, Koliakos GG, Tsimidou MZ, Further examination of antiradical properties of *Crocus sativus* stigmas extract rich in crocins, *J Agric Food Chem*. 2009 Apr 22;57(8):3080-6.
 16. Papandreou MA, Kanakis CD, Polissiou MG, Efthimiopoulos S, Cordopatis P, Margarity M, Lamari FN, Inhibitory activity on amyloid-beta aggregation and antioxidant properties of *Crocus sativus* stigmas extract and its crocin constituents, *J Agric Food Chem*. 2006 Nov 15;54(23):8762-8
 17. Papandreou MA, Tsachaki M, Efthimiopoulos S, Cordopatis P, Lamari FN, Margarity M, Memory enhancing effects of saffron in aged mice are correlated with antioxidant protection., *Behav Brain Res*. 2011 Jun 1;219(2):197-204.
 18. Piccardi M, Marangoni D, Minnella AM, Savastano MC, Valentini P, Ambrosio L, Capoluongo E, Maccarone R, Bisti S, Falsini B, A longitudinal follow-up study of saffron supplementation in early age-related macular degeneration: sustained benefits to central retinal function. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012:429124. Epub 2012 Jul 18.
 19. Sarris J, Panossian A, Schweitzer I, Stough C, Scholey A, Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence, *Eur Neuropsychopharmacol*. 2011 Dec;21(12):841-60.
 20. Thushara RM, Hemshekhar M, Santhosh MS, Jnaneshwari S, Nayaka SC, Naveen S, Kemparaju K, Girish KS., Crocin, a dietary additive protects platelets from oxidative stress-induced apoptosis and inhibits platelet aggregation., *Mol Cell Biochem*. 2012 Oct 12.
 21. Ulbricht, Basch, *Natural Standard – Herb and Supplement Guide*, online at <http://www.naturalstandard.com/databases/herbssupplements/saffron.asp?>
 22. Wang Y, Han T, Zhu Y, Zheng CJ, Ming QL, Rahman K, Qin LP., Antidepressant properties of bioactive fractions from the

- extract of *Crocus sativus* L., *J Nat Med.* 2010 Jan;64(1):24-30.
23. Xuan B, Zhou YH, Li N, Min ZD, Chiou GC., Effects of crocin analogs on ocular blood flow and retinal function., *J Ocul Pharmacol Ther.* 1999 Apr;15(2):143-52.
24. Yamauchi M, Tsuruma K, Imai S, Nakanishi T, Umigai N, Shimazawa M, Hara H., Crocetin prevents retinal degeneration induced by oxidative and endoplasmic reticulum stresses via inhibition of caspase activity. *Eur J Pharmacol.* 2011 Jan 10;650(1):110-9. Epub 2010 Oct 14.
25. Akhondzadeh S, Shafiee Sabet M, Harirchian MH, Togha M, Cheraghmakani H, Razeghi S, et al. A 22-week, multicenter, randomized, double-blind controlled trial of *Crocus sativus* in the treatment of mild-to-moderate Alzheimer's disease. *Psychopharmacology.* 2010;207(4):637-43.

Voornaam*

Achternaam*

Uw profiel

Selecteer profiel

E-mail*

Ja, schrijf mij in voor de tweewekelijkse nieuwsbrief en blijf op de hoogte van de nieuwste inzichten over gezondheid, events en webinars.

Ja, ik ga akkoord met de [Privacy Statement](#) van Natura Foundation

Download

Gerelateerde indicaties

depresión



Natura Foundation ha formado en los últimos veinte años a más de 5.000 terapeutas, lo que le ha convertido en el instituto científico líder en medicina ortomolecular y nutricional y en PNI clínica.

Contacto

Juan Ramón
Jiménez, 6
03730 Jávea
Alicante

966 463 815
info@naturafoundation.es

Síguenos en



Partners



[Condiciones generales](#)

[Declaración de privacidad](#)

[Exención de responsabilidad](#)

Copyright