

Los hongos: Una bendición única

Los hongos constituyen un alimento con un alto contenido en nutrientes, y se sabe que algunas de sus especies, debido a su naturaleza, ayudan a regular el sistema inmune

19/09/2014 - Autor: Ebubekir Pasazade - Fuente: Revista Cascada

Hasta hace poco, se pensaba que los hongos eran plantas, pero, debido a sus cualidades específicas, en la actualidad se han clasificado dentro de un reino distinto al animal y al vegetal. Existen numerosas especies de hongos, entre las que se incluyen aquellas que se hallan presentes a niveles microscópicos y que pueden provocar enfermedades y aquellas otras que se emplean en el campo de la medicina.

Algunas de las especies de mayor tamaño, como las *macrolepiotas proceras*, pueden ingerirse como alimento, aunque se deben reconocer aquellas que son comestibles, dado que algunas pueden causar la muerte tras su ingestión.

El frenético estilo de vida que la mayoría de nosotros compartimos hoy en día provoca estrés, lo que a su vez puede provocar la aparición de enfermedades cardíacas o del sistema nervioso. La cultura de la comida basura se ha introducido en nuestras vidas, debido a los ajustados horarios laborales; normalmente, este tipo de dieta provoca una ingestión excesiva de grasas. Las horas que nos pasamos sentados en una silla de nuestra oficina, sin actividad física, provoca una acumulación en el cuerpo de aquella energía que no se usa, y de ahí que las enfermedades cardiovasculares se hayan convertido en uno de los riesgos más comunes que amenaza la vida de las personas que habitan en los países desarrollados. Durante los últimos cincuenta años, se ha realizado una labor de investigación considerable con objeto de analizar y prevenir los factores de riesgo que provocan arteriopatías coronarias.

Los hongos constituyen un alimento con un alto contenido en nutrientes, y se sabe que algunas de sus especies, debido a su naturaleza, ayudan a regular el sistema inmune, evitando la formación de tumores y reduciendo la presión sanguínea, sin que se hayan observado efectos secundarios. La estructura física de los hongos se compone de un 88 a un 91 % de agua, por lo que los hongos frescos tienen un alto contenido en proteínas, que son más digestivas que las presentes en otro tipo de vegetales. Además de las proteínas necesarias para gozar de un buen estado de salud, los hongos se componen de vitaminas del complejo B y sustancias minerales.

Algunas especies actúan como fuentes de sanación de numerosas formas. Se ha descubierto que los complejos proteínicos polisacáridos que se obtienen de especies como *Pleurotus spp.*, *Ganoderma lucidum (reishi)*, *Grifola frondosa (maitake)*, *Lentinula edodes (shiitake)* previenen la diseminación de células tumorales y el SIDA.

Por otro lado, las investigaciones llevadas a cabo han demostrado que los hongos están dotados de efectos antivirales, antibacterianos y antimicóticos; son de utilidad en el

tratamiento de enfermedades tales como los resfriados, los dolores estomacales y de cabeza, y la hepatitis B; pueden reducir la fatiga y los problemas de insomnio, así como los niveles de colesterol en sangre. Además, los hongos pueden tener efectos positivos en enfermedades como la arteriosclerosis, la insuficiencia renal y la hipertensión arterial, aparte de fortalecer el sistema inmunitario, retrasando así los efectos negativos asociados con el envejecimiento.

Las investigaciones han demostrado que los hongos, debido a la presencia de vitaminas del complejo B, favorecen el sistema nervioso. Los hongos constituyen una buena alternativa para el tratamiento de la anemia, enfermedad provocada por una deficiencia de ácido fólico, que regula los niveles de azúcar en sangre. Los hongos se recomiendan con frecuencia a aquellos pacientes aquejados de enfermedades de riñón o hepáticas, además de constituir una rica fuente de proteínas para las personas que padecen de gota, ya que provoca la formación de muy poca cantidad de ácido úrico al final del proceso de metabolismo en la digestión. A continuación se muestra una información más detallada de algunas especies de hongos:

Shiitake (lentinula edodes)

Esta especie se cultiva y comercializa en Japón y China, donde se la conoce como «*el elixir de la vida*» o «*el secreto de la longevidad*», por lo general, se emplea en los banquetes de boda. Este hongo es eficaz fundamentalmente para la prevención de la apoplejía y la arteriosclerosis, y se utiliza también en numerosos programas de investigación del cáncer, debido a su actividad antitumoral. Un polisacárido conocido como lentinan, presente en esta especie, puede suprimir el sarcoma 180, un tumor sólido, virtud que añade valor a este tipo de hongo. Durante las sesiones de quimioterapia, a los pacientes se les recomienda el consumo de hongos de la especie *shiitake*.

En Japón, a partir del hongo *shiitake* se han obtenido unos cincuenta tipos distintos de enzimas, entre las que se incluyen la pepsina y la tripsina, las cuales se emplean en el tratamiento de algunas enfermedades gástricas; también la enzima asparaginasa, que forma parte del tratamiento de la leucemia infantil. Esta especie es rica en proteínas, vitaminas y minerales, y la ingestión de 100 gramos de hongos frescos proporciona sólo 28 calorías, lo que los convierte en una buena alternativa, al ser un alimento con una ingesta energética limitada. Los hongos tienen un bajo contenido en vitaminas A y E, pero una gran cantidad de ergosterol (provitamina D2), el cual puede transformarse en vitamina D2 con ayuda de la luz solar o artificial. La vitamina D2 puede ajustar el equilibrio del fósforo y el calcio, favoreciendo así el desarrollo de los músculos y los huesos, además de prevenir el raquitismo. Se ha descubierto además que el contenido en eritadenina, presente en este tipo de hongo, reduce el colesterol en sangre en un porcentaje de un 25 a un 45 %. Además, ha quedado demostrado que esta especie es de utilidad para la totalidad de enfermedades citadas más arriba, ya que regula la circulación sanguínea, la apoplejía, la arteriosclerosis, la insuficiencia renal y la hipertensión arterial, y a que destruye las bacterias, los virus y los hongos patógenos.

Pleurotus spp.

El alto contenido en proteínas de esta especie sólo es superado por las leguminosas, y el de sales minerales —calcio, fósforo y hierro—, dobla a los que se hallan contenidos en la

ternera o en las aves de corral. El *pleurotus* es el hongo con mayores niveles de vitamina B1 (tiamina) y vitamina B2 (riboflavina).

La hemaglutinina, una sustancia que provoca la aglutinación de los glóbulos rojos, se encuentra presente en las especies *pleurotus ostreatus* y *pleurotus spodoleucus*. Ocho de los dieciocho aminoácidos presentes en la *pleurotus ostreatus* resultan esenciales para la vida de los humanos. Los extractos que se obtienen de las esporas del *pleurotus* provocan la producción de interferón, que es el principal mecanismo de defensa frente a las infecciones víricas. Se ha descubierto además que dichas esporas ayudan a prevenir la gripe y la parálisis en animales de laboratorio.

Algunos hongos han demostrado su eficacia en el fortalecimiento del sistema inmune. Se sabe que las sesiones de quimioterapia que se emplean fundamentalmente para combatir el cáncer, entre otras enfermedades, provocan numerosos efectos secundarios, algunos de los cuales entrañan gravedad y pueden desencadenar otro tipo de enfermedades. Los efectos tóxicos de ciertos medicamentos pueden dar paso a otras infecciones, provocando daños en los riñones y en el hígado. Gracias a Dios, el Sanador, el hongo constituye una de las millones de fuentes de sanación natural, a la espera de ser descubiertas.