

La sabiduría milenaria de los hongos curativos

El shiitake, el maitake y el reishi son tres especies con grandes propiedades quimioprotectoras que deberían incluirse en la dieta con cierta asiduidad, según recomienda la experta Josefina Llargués

Llega el otoño, y con él la afición de muchos, cada vez más, por madrugar, confundirse las botas de monte y pertrecharse de una cesta de mimbre y una navaja bien afilada para acercarse al bos-

que y pasar la mañana recolectando setas y hongos de gran valor culinario. Especies como el boletus edulis, el rebozuelo o la trompeta de los muertos, por poner sólo tres ejemplos, que gozan de gran prestigio entre fogones. Lástima que no

broten junto a los robles y las hayas de nuestra tierra especies como el shiitake, maitake o el reishi, hongos con propiedades medicinales enormes y cuya sola pronunciación nos permite viajar a una época de la historia en que la dieta tenía una

importancia que hoy, lamentablemente, ya ha dejado de tener.

Así lo explica Josefina Llargués, autora del libro *Hongos Medicinales* (Ediciones Obelisco) y que ha recibido el premio Gourmand International Cookbook Awards. "Los médicos de la antigüedad y las medicinas ancestrales de China o la India daban gran importancia a la dieta. En pleno siglo XXI, sin embargo, ni la clase médica ni la población de las sociedades modernas otorgan, en general, la importancia que merece al poder terapéutico de los verdaderos alimentos", constata la experta en alimentación y nutrición, quien lamenta la cruda realidad del siglo en que vivimos. "Estamos habituados a llenar el estómago con 'pseudoalimentos'; productos que tienen la apariencia de alimentos pero que distan mucho de serlo, que llenan los lineales de los supermercados y que nos ofrecen una forma rápida de saciar nuestra necesidad vital, pero que nos desvitalizan y enferman".

Por ello, en opinión de la autora de *Hongos Medicinales*, "la alimentación debería ser, sin lugar a dudas, nuestra principal farmacia; lo que se cuece en nuestra cocina es vital para preservar la salud u ofrecer una más pronta recuperación en caso de enfermedad. Los hongos medicinales, igual que la mayoría de alimentos que nos ofrece la naturaleza (verduras y hortalizas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas, germinados, algas...) deberían formar parte de una alimentación saludable, acompañada de un estilo de vida también saludable que evite los hábitos tóxicos y el sedentarismo", indica convencida de lo que dice.

Esta percepción de necesidad de cambio en la dieta de los españoles le llevó a escribir un libro cuyo mayor mérito no ha sido otro que poner de manifiesto, tras la pertinente investigación, que "las propiedades quimioprotectoras de hongos medicinales como el shiitake, maitake o reishi residen principalmente en los β -glucanos presentes en su composición; polisacáridos que muestran una actividad diferente a la de determinados medicamentos con capacidad estimulante del sistema inmunológico, al tonificarlo sin llegar a generar una hiperactivación, motivo por el cual es



“Las propiedades quimioprotectoras de estos hongos medicinales residen principalmente en los betaglucanos presentes en su composición”

interesante incluirlos en nuestra alimentación de forma habitual”, apunta.

Le preguntamos qué propiedades específicas tienen para prevenir el crecimiento de los tumores cancerígenos. Y responde sin atisbo de duda: “La acción de la micoterapia a nivel terapéutico reside precisamente en la recuperación del principio de inmunovigilancia, dado que los betaglucanos contenidos en los hongos poseen la capacidad de estimular la inmunidad innata que desempeña una función de primer orden en la destrucción de las células transformadas”.

Así pues, la clave está en los betaglucanos, cuyas propiedades antitumorales e inmunomoduladoras a dosis terapéuticas podrían resumirse en los siguientes puntos, según apunta la experta: “Prevención de la oncogénesis (formación y desarrollo del tumor), actividad antitumoral directa contra diversos tipos de tumores, actividad inmunopotenciadora contra los tumo-

res en combinación con quimioterapia (si la persona ha optado por utilizar un tratamiento convencional), y efecto preventivo de metástasis”.

El reishi (*Ganoderma Lucidum*) es conocido como el hongo de la inmortalidad debido a que “es un hongo adaptógeno, capaz de estimular el organismo en general, favoreciendo su adaptación a condiciones ambientales estresantes y actuando como soporte antisenescente. No en vano, se le considera el antiaging natural. Posiblemente, gracias a su contenido en germanio, tiene la capacidad, entre otras propiedades, de oxigenar la sangre, favoreciendo su fluidificación y mejorando la oxigenación de los tejidos”, indica Llargués.

El nombre genérico del maitake (*Grifola frondosa*), por su parte, “hace referencia al grifo, animal mitológico mitad león mitad águila, significa ‘hongo que baila’. Cuenta la leyenda que su denominación deriva del hecho de que



“Los betaglucanos contenidos en los hongos poseen la capacidad de estimular la inmunidad innata que desempeña una función de primer orden en la destrucción de las células transformadas”

al encontrarlo la persona danzaba de alegría, tanto por su delicioso sabor y propiedades medicinales, como porque podía cambiar su peso en plata”, explica la experta al tiempo que añade que “el maitake es uno de los hongos medicinales más apreciados en Japón desde hace milenios. El Dr. Hiroaki Nanba, el científico japonés que más ha estudiado las posibles aplicaciones del maitake en cánceres humanos, lo considera el rey de los hongos por su inestimable valor terapéutico”.

Por eso, continúa, “administrado en extracto estandarizado a dosis terapéuticas, este hongo medicinal ha demostrado una reducción significativa de los efectos colaterales de los tratamientos convencionales de cáncer, así como una mejora sustancial de la calidad de vida del paciente, especialmente en aquellos cánceres con tendencia metastásica”.

Por último, el shiitake (*Lentinus edodes*) también puede ayudar a mejorar la salud de las personas. No en vano, “la

MTCH y recientes investigaciones dejan patente que los lentinanos aislados del shiitake utilizados a dosis terapéuticas y en extracto estandarizado, pueden actuar como agente inmunomodulador en distintos tipos de cáncer: mama, pulmón, páncreas, estómago, próstata, hígado, colorrectal, leucemia o sarcomas, así como en otro tipo de enfermedades como trastornos circulatorios, hiperuricemia, hipertensión arterial, problemas hepáticos en general, hipertrofia benigna de próstata, en caso de debilidad y agotamiento, etc.”

Directas al plato

Aunque su libro se ha basado principalmente en las mencionadas tres especies, existe otra serie de hongos medicinales como el coriolus, chaga, cordyceps, o la melena de león, también con grandes propiedades medicinales sobre el organismo. “Estos hongos gozan también de múltiples y estudiadas propiedades terapéuticas en el tratamiento de numerosas enfermedades. La intención de mi libro, sin embargo, es incorporar

las setas en la cocina diaria desde una perspectiva preventiva y curativa, por lo que me he centrado en el shiitake, maitake y reishi, descritos anteriormente y de larga tradición culinaria y medicinal, que podemos encontrar en los mercados o tiendas especializadas en forma fresca o seca en el caso del shiitake y el maitake, y en forma seca en el caso del reishi”, apunta.

Por todo ello, Llargués recomienda incluir los hongos de los que habla en su libro en la dieta. “En salteados, potajes, sopas, cremas, tortilla... Pueden incluirse dos o tres veces por semana”, indica no sin antes recurrir al sabio refranero español para asegurar que más vale prevenir que curar. “No se puede ilustrar de forma más clara y concisa la importancia de seguir un estilo de vida saludable desde la más tierna infancia. En la prevención radica la base de la salud. Es mucho más fácil reparar una pequeña gotera que el tejado entero y, en mi opinión, esta premisa debería extrapolarse a la salud”.

En definitiva, máximo cuidado de la salud desde la premisa de que salud y gastronomía son compatibles en el mismo plato. “Por supuesto, se pueden preparar deliciosas recetas con alimentos saludables que nos aporten energía y equilibren nuestro organismo y nuestras emociones. Una cocina sencilla y nutritiva, rica en alimentos del reino vegetal por encima de los del reino animal, si la persona consume proteína animal, es la base para preservar y recuperar la salud. Los productos de temporada, ecológicos y de proximidad, deberían llenar nuestra despensa y ser los protagonistas de nuestra cocina diaria”. ■■■