



Escuela de Alpinismo y Rescate Italiana  
Tullio Vidoni

## El *Ginkgo biloba*, una planta amiga del alpinista:

Según los estudios, efectuados por un grupo de físicos y médicos de Colorado USA, el *Ginkgo biloba* contribuye de forma efectiva a la prevención del mal de montaña agudo, ocasionado por una ascensión en altura.

La experimentación se llevó a cabo sobre 40 estudiantes, repartidos en dos grupos diferentes y homogéneos. Un grupo estuvo tratado con la subministración de *Ginkgo biloba* y el otro con una sustancia placebo.

Los estudiantes, hospedados a 1,400 metros de altura, asumieron 120 miligramos de *Ginkgo biloba* o de placebo, dos veces al día, por un plazo de cinco días, antes de la ascensión al Pike's Peak (4.300 m.s.n.m.). La cumbre se alcanzó tras un recorrido de dos horas, subiendo con vehículos a motor.

En fin, los resultados de la experimentación rebasaron las expectativas. En el grupo que había asuntado el *Ginkgo biloba*, el mal de montaña se presentó en el 33% de los casos, mientras en el grupo tratado con la sustancia placebo se dio hasta un 68% de casos de mal de montaña.

Además, el mal de montaña que lamentaron los sujetos que habían asuntado el *Ginkgo biloba* se presentó de forma mucho más leve con respecto a los integrantes afectados, del grupo tratado con placebo.

"Seguramente no es milagroso – nos explica Peter Hackett, uno de los científicos que llevaron a cabo la investigación – pero el *Ginkgo biloba* es una sustancia segura, no requiere de receta médica y aun es económica. Los datos recolectados constituyen una buena base para seguir estudiando con más precisión sus aplicaciones.

De hecho, muy antiguo árbol de Asia, el *Ginkgo* no sólo sigue adornando unos jardines en todo el mundo, sino que recientemente se ha revalorado su gran poder terapéutico.

Estudios químicos y farmacéuticos han podido aislar en la corteza y en las ojas de esta planta unos compuestos que ejercen acciones protectoras sobre el aparato vascular, siendo antioxidantes y coadyuvando el paso del oxígeno hacia los tejidos, al igual que indirectamente sobre el sistema nervioso, siendo este muy sensible a las variaciones de la oxigenación y de la oxidación; además disminuye la viscosidad de la sangre inhibiendo la agregación de las plaquetas, así que resulta importante en curas post-isquémicas (anemia local como las que ocurren en caso del infarto cerebral o del ataque de corazón). Los compuestos más representativos son de dos grupos: los fenoles (flavonoides) y unos terpenes (ginkgolides y bilobalides).

Nos parece bien subrayar el hecho que ambos esos grupos son importantes para garantizar las acciones terapéuticas, así que en la compra de un producto que contenga el *Ginkgo* seamos críticos para que nos garantice los efectos requeridos; pues el integrador a base de *Ginkgo* no puede vantar todas las propiedades curativas si no los contiene todos. De tal manera, cuando queremos estar seguros, tenemos que averiguar que el producto sea graduado por lo menos al 24% en flavonoides y al 4% en terpenes totales.

La ciencia clínica de la herbolaria (fitoterapia) comprueba el uso del extracto seco de *Ginkgo biloba*, graduado en flavonoides y terpenes, contra la enfermedad de Alzheimer, falta de memoria, problemas de oclusión arteriosa (atero-esclerosis, fenómeno de Raynaud o sea extremidades – manos, pies, nariz, orejas – que se enfrían fácilmente como puede con frecuencia pasar a unos alpinistas cuando suben en montañas altas), neuropatías centrales y periféricas (de tipo metabólico como la diabética, inflamatoria como la esclerosis múltiple, isquémica como la infartual), mareos de origen cerebral, y, como ya vimos, ...el mal de montaña.





Escuela de Alpinismo y Rescate Italiana

Tullio Vidoni

En este último caso, para prevenir el ya dicho fenómeno de Raynaud, los mareos, el mal de cabeza y la retención de líquidos parece ser suficiente empezar a tomar el extracto de Ginkgo ya sólo unos días antes de la subida; la cantidad suficiente es de 160 mg de extracto seco. Mientras para dar protección antioxidante o ayuda al sistema nervioso, la cantidad tomada tiene que ser doble: 320 mg diarios.

Sólo tengan cuidado del hecho que el extracto de Ginkgo no está indicado en caso de problemas graves al hígado (como hepatitis) o de coagulación (como hemofilia), cuando se están tomando fármacos anti-coagulantes o anti-agregantes (como eparina, warfarin, ácido acetil-salicílico -Aspirina®- etc., ya que los efectos anti-agregantes de plaquetas debidos al Ginkgo se sumarían a aquellos mismos del fármaco sintético, pudiendo provocar hemorragia).

Por lo tanto se puede avanzar la hipótesis de que el *Ginkgo biloba* pueda ponerse como sustancia de apoyo para integrar un plan de aclimatación o atenuar los síntomas del mal de montaña leve, en substitución de los comunes medicamentos (Aspirina®, paracetamol, etc.).

Sin embargo, en ningún caso es recomendable para tratar mal de montaña agudos.

El *Ginkgo biloba* se puede adquirir en las comunes tiendas naturistas.

Francesco Di Ludovico  
info@italiantrek.com