



# La ingesta diaria de extracto de Panax ginseng (G115®) junto a vitaminas y minerales reduce la autopercepción de la fatiga mental y física

Anne-Laure Tardy, PhD, y Lionel Noah, PhD

La fatiga afecta negativamente a la calidad de vida, incluso en personas que, por lo demás, están sanas. Recientes revisiones sistemáticas muestran la plausibilidad mecanicista de estos efectos. Además, un estudio reciente demuestra que una combinación de vitaminas, minerales y extracto seco de raíz de *Panax ginseng* (G115®) mejora varios aspectos de la fatiga en la vida real.

La fatiga es un motivo de consulta frecuente en la atención primaria, que afecta negativamente al rendimiento laboral, la vida familiar y las relaciones sociales [1]. Disminuir la fatiga y mantener una buena salud son de las motivaciones más comunes que impulsan al público en general a tomar suplementos nutricionales. Una vez que se han eliminado las enfermedades subyacentes que causan la fatiga, los médicos suelen promover un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada y suficientes horas de sueño. Sin embargo, buscan recomendaciones y modos de aliviar la fatiga y sus consecuencias más allá de esas medidas generales [1, 2].

El cuerpo necesita vitaminas y minerales para funcionar

correctamente, ya que desempeñan un papel importante en la producción de energía celular, la regulación del oxígeno en el cuerpo, la función inmunitaria así como la estructura y la función de las células cerebrales [3]. Un nivel inadecuado de vitaminas (en particular de las vitaminas B y C) y minerales (hierro, magnesio, zinc) se asocia a la fatiga física y al deterioro de las funciones cognitivas [3]. Una revisión sistemática y un metaanálisis sugieren que la carencia de hierro es una causa potencial de fatiga y muestran que la administración de suplementos de hierro mejora la fatiga, incluso en pacientes no anémicos [4].

Por lo tanto, es muy probable que la administración de

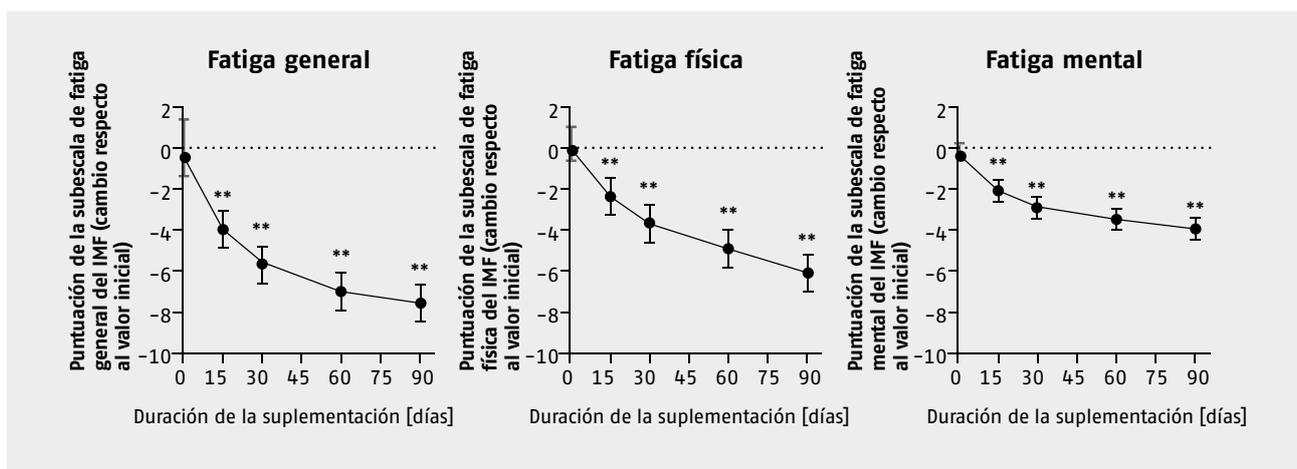


Fig. 1. Efectos de la suplementación junto a una combinación de vitaminas, minerales y extracto seco de raíz de *Panax ginseng* en 103 sujetos sanos que presentaban fatiga. Los datos son las medias con sus intervalos de confianza del 95 % de las subescalas de fatiga general, mental y física del cuestionario IMF. \*\*:  $p < 0,0001$  frente a los valores iniciales tras la corrección de Dunnett.

suplementos de vitaminas y minerales a los individuos produzca beneficios para la salud en cuanto a la fatiga mental y física, así como en las funciones cognitivas y psicológicas, especialmente en un contexto en el que falta elección o disponibilidad de una alimentación rica en nutrientes como la fruta, la verdura y los productos lácteos [3].

Los extractos de raíz de ginseng chino/coreano (*Panax ginseng* C. A. Meyer) se han utilizado durante siglos en la medicina tradicional para la debilidad generalizada. Además, varios estudios preclínicos (in vitro y en animales) y clínicos controlados y aleatorizados demostraron el beneficio de la suplementación con *Panax ginseng* en varios parámetros relacionados con la fatiga [5]. En particular, en los últimos 40 años se ha estudiado un extracto de ginseng estandarizado específico que contiene un 4 % de ginsenósidos (G115®) en preparados que pueden o no contener vitaminas y minerales [6, 7].

Recientemente, se ha realizado un estudio abierto de 3 meses de duración en sujetos sanos que presentaban fatiga no relacionada con una enfermedad durante más de dos semanas. La suplementación diaria de una combinación de vitaminas, minerales y G115® condujo a una disminución consistente y significativa ( $p < 0,0001$ ) de la autopercepción de la fatiga en comparación con el inicio del estudio. La fatiga se evaluó al inicio y después de 15, 30, 60 y 90 días de suplementación, utilizando el cuestionario validado del Inventario Multidimensional de Fatiga (IMF) [8]. En comparación con los valores iniciales, la autopercepción media de la fatiga general se redujo en  $-7,55$  unidades [IC del 95%:  $-8,44$ ;  $-6,66$ ] ( $-41,8$  %,  $p < 0,0001$ ) a los 90 días. Todos los índices de percepción evaluados (incluida la fatiga mental y física) mejoraron de forma significativa y constante desde dos semanas después de la administración del suplemento hasta el final del estudio (**Fig. 1**). Se concluyó que la ingesta diaria de extracto de *Panax ginseng* G115® en combinación con vitaminas y minerales mejoraba la autopercepción de la fatiga y la energía en una población adulta con fatiga.

## Literatura

1. Rosenthal TC, Majeroni BA, Pretorius R, Malik K. Fatigue: an overview. *Am Fam Physician* 2008;78:1173–9.
2. Guessous I, Favrat B., Cornuz J., Verdon F. Fatigue: review and systematic approach to potential causes. *Rev Med Suisse* 2006;2(89):2725–31.
3. Tardy AL, Pouteau E, Marquez D, Yilmaz C, Scholey A. Vitamins and minerals for energy, fatigue and cognition: a narrative review of the biochemical and clinical evidence. *Nutrients* 2020;12:228.
4. Yokoi K, Konomi A. Iron deficiency without anaemia is a potential cause of fatigue: meta-analyses of randomised controlled trials and cross-sectional studies. *Br J Nutr* 2017;117:1422–31.
5. Jin T-Y, Rong P-Q, Liang H-Y, Zhang P-P, et al. Clinical and preclinical systematic review of *Panax ginseng* C. A. Mey and Its compounds for fatigue. *Front Pharmacol* 2020;11:1031.
6. Bilia AR, Bergonzi MC. The G115 standardized ginseng extract: an example for safety, efficacy, and quality of an herbal medicine. *J Ginseng Res* 2020; 44(2):179–93; doi: 10.1016/j.jgr.2019.06.003.
7. Scaglione F, Pannaci M, Petrini O. The Standardised G115® *Panax ginseng* C.A. Meyer Extract. A Review of its Properties and Usage. *Evid Based Integr Med* 2005;2:195–206.
8. Tardy AL, Bois De Fer B, Cañigueral S, Kennedy D, et al. Reduced self-perception of fatigue after intake of *Panax ginseng* root extract (G115®) formulated with vitamins and minerals – an open-label study. *Int J Environ Res Public Health* 2021;18:6257.

Conflicto de intereses: A.-L. Tardy y L. Noah son empleados de Sanofi.

Divulgación: Redacción y publicación médicas financiadas por Sanofi.

## Información sobre el manuscrito

Presentado el día: 15.11.2021

Aceptado el día: 23.05.2022

Publicado el día: 24.06.2022