

Artículo especial

Últimos estudios clínicos de la Maca sobre el deseo sexual en la mujer

Last clinical studies of the Maca about the sexual desire in the woman

J.L. López Larramendi

Director científico de Fitoterapia Aplicada. FEFE-Fundación tripartita. Director de cursos de fitoterapia del Colegio Oficial de Farmacéuticos. Asesor de Eupharlaw-Infito. Consultor e investigador en fitoterapia

RESUMEN

Existe cada vez una mayor evidencia científica acerca de la Maca (*Lepidium meyenii* Walp., *Lepidium peruvianum* Chacón), debido al gran interés que ha suscitado en el sector sanitario de la medicina sexual por sus importantes acciones y aplicaciones en ginecología y uroandrogía. La Maca (*Lepidium meyenii* Walp., *Lepidium peruvianum* Chacón) planta originaria de los Andes peruanos, ha sido utilizada tradicionalmente como alimento por sus excelentes cualidades energizantes y nutritivas, así como por sus propiedades beneficiosas sobre la falta de deseo y la fertilidad.

Palabras clave: Maca, deseo sexual.

ABSTRACT

There is more and more scientific evidence about the Maca (*Lepidium meyenii* Walp., *Lepidium peruvianum* Chacón) due to the high interest that it arose in the sanitary sector of the sexual medicine given to its important actions and applications in gynecology and uro-andrology. The Maca (*Lepidium meyenii* Walp., *Lepidium peruvianum* Chacón) native plant from the Peruvian Andes, has been used traditionally as food due to its excellent energizing and nutritive qualities and its beneficial properties on the lack of desire and fertility.

Keywords: Maca, sexual desire

Estudios sobre la maca en la mujer

Nuevos estudios clínicos corroboran el efecto de la maca en la disfunción sexual (DS) de la mujer y su indicación en el tratamiento del trastorno del deseo sexual o deseo sexual hipactivo (DSH).

La Maca resulta efectiva en la disfunción sexual ocasionada por fármacos antidepressivos inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), produciendo un incremento de la libido y una mejoría del comportamiento sexual.

En un estudio reciente¹, aleatorizado y doble ciego, realizado en el Hospital General de Massachusetts (Boston, Estados Unidos) principalmente en mujeres (17 mujeres frente a 3 varones; edad 36 ± 13 años) que presentaban DS inducida por diferentes antidepressivos ISRS (sertralina, venlafaxina, fluoxetina, paroxetina, citalopram y fluvoxamina), se administró polvo de raíz de Maca en dos dosis diferentes (1,5 y 3 g/día) durante 12 semanas.

La mejoría sobre la función y conducta sexual se evaluó cada 2 semanas utilizando la escala de la experiencia sexual de

Arizona (ASEX)² y el cuestionario de funcionamiento sexual del Hospital General de Massachusetts (MGH-SFQ)³.

Los resultados obtenidos se clasificaron en dos grupos: el primero se refirió al total de personas incluidas en el estudio ITT – grupo con el principio de intención de tratar (n= 16)– y el segundo a los que completaron el mismo (n= 10).

Los resultados fueron concluyentes:

- La Maca, en el conjunto de las determinaciones practicadas en el estudio, mejoró la función sexual, tanto según la escala ASEX como según el cuestionario MGH-SFQ.
- Al analizar pormenorizadamente los datos en función de la diferencia de dosis (1,5 o 3 g/día) y de grupos (el que completó el estudio y el grupo ITT), se observó una mejoría con ambas dosis y en ambos grupos, que fue significativa en las personas que recibieron 3 g/día en el grupo ITT, tanto en la escala ASEX como en el cuestionario MGH-SFQ (figura 1).
- Se comprobó un incremento de la libido con ambas dosis de polvo de raíz de maca, constatable por la mejora del ítem 1 de la escala ASEX, así como una mayor

Correspondencia:
J.L. López Larramendi
Correo electrónico: aquileavigor@uriach.com

López Larramendi J.L. Últimos estudios clínicos de la Maca sobre el deseo sexual en la mujer. Matronas Prof. 2009; 10 (2): 16-18. Versión de un artículo publicado en Jano Naturaleza y Humanidades Vol. 2; mayo 2009.

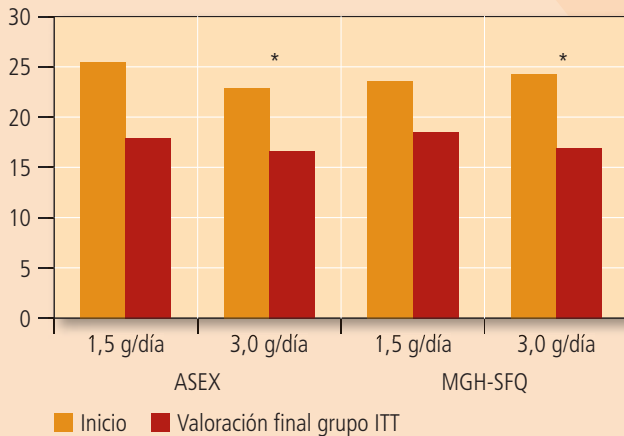


Figura 1. Cambio en escalas ASEX y MGH-SFQ sobre las 12 semanas (pre/posttratamiento) en el grupo ITT (Dording et al¹). *Diferencia significativa (P < 0,05).

satisfacción sexual y capacidad para alcanzar el orgasmo en el tratamiento con la dosis mayor (3 g/día), en especial en el grupo ITT (tabla 1).

- Durante el tratamiento, la Maca no influyó ni ocasionó alteraciones en el curso de la depresión ni en los síntomas de ansiedad, ya que no se observó una variación sig-

nificativa en las escalas de Hamilton de depresión (HAM-D) y de ansiedad (HAM-A), originándose sólo un pequeño descenso en la HAM-D con la dosis más alta.

- La Maca fue bien tolerada.

Como conclusión de este nuevo e importante estudio, puede decirse que la Maca es efectiva en las mujeres con DS ocasionada por la administración de antidepresivos ISRS, siendo la respuesta dependiente de la dosis. Produce un incremento de la libido y mejora el comportamiento sexual.

Se constata que la Maca reduce significativamente la ansiedad, la depresión y la disfunción sexual en la mujer posmenopáusica.

Estudios anteriores, en especial los llevados a cabo por Meissner et al.⁴⁻⁷, concluían que la Maca aliviaba de forma notoria la severidad de los síntomas de la menopausia, de acuerdo con los valores obtenidos en el índice de Kupperman y en la escala de Greene, consiguiéndose una mejoría significativa en los sofocos, la sudoración nocturna, el nerviosismo y los trastornos del sueño, el sentimiento de cansancio y la falta de vitalidad, así como un mayor interés por la vida sexual, con incremento de la libido.

Tabla 1. Experiencias sexuales, satisfacción y número de orgasmos alcanzados, en controles bisemanales durante el tratamiento (adaptada de Dording et al¹)

ITT-Todos los sujetos (N = 16)	# N° de experiencias sexuales	# N° de experiencias agradables	# N° de orgasmos
Visita inicial	3,5 (SD = 2,8)	1,7 (SD = 1,6)	1,3 (SD = 1,5)
Visita final	4,0 (SD = 2,4)	3,0 (SD = 2,4)	1,8 (SD = 2,8)
Significación	z = -0,88; P = 0,38	z = -1,83; P = 0,07	z = -0,81; P = 0,42
ITT: dosis baja (1,5 g/día) (n = 7)			
Visita inicial	4,0 (SD = 3,4)	2,3 (SD = 1,9)	1,3 (SD = 1,6)
Visita final	3,3 (SD = 1,7)	2,6 (SD = 1,8)	1,0 (SD = 1,3)
Significación	z = -0,42; P = 0,67	z = -0,17; P = 0,86	z = -0,41; P = 0,68
ITT: dosis alta (3 g/día) (n = 9)			
Visita inicial	3,1 (SD = 2,4)	1,2 (SD = 1,2)	1,3 (SD = 1,5)
Visita final	4,6 (SD = 3,7)	3,4 (SD = 2,9)	2,5 (SD = 3,6)
Significación	z = -1,98; P = 0,048*	z = -2,34; P = 0,019*	z = -1,40; P = 0,16
Personas que finalizaron tratamiento: todas (n = 10)			
Visita inicial	3,1 (SD = 3,1)	1,5 (SD = 1,5)	0,8 (SD = 0,9)
Visita final	2,6 (SD = 1,3)	2,0 (SD = 1,4)	1,2 (SD = 1,3)
Significación	z = -0,24; P = 0,81	z = -0,62; P = 0,54	z = -0,88; P = 0,38
Personas que finalizaron tratamiento: dosis baja (1,5 g/día) (n = 6)			
Visita inicial	4,0 (SD = 3,7)	2,0 (SD = 1,9)	0,8 (SD = 1,2)
Visita final	2,8 (SD = 1,3)	2,2 (SD = 1,6)	1,2 (SD = 1,3)
Significación	z = -0,68; P = 0,50	z = -0,11; P = 0,92	z = -0,38; P = 0,71
Personas que finalizaron tratamiento: dosis alta (3 g/día) (n = 4)			
Visita inicial	1,8 (SD = 1,0)	0,8 (SD = 0,5)	0,8 (SD = 0,5)
Visita final	2,3 (SD = 1,3)	1,8 (SD = 1,3)	1,3 (SD = 1,5)
Significación	z = -1,00; P = 0,32	z = -1,30; P = 0,19	z = -0,82; P = 0,41

Estadísticamente significativo (p < 0,05).

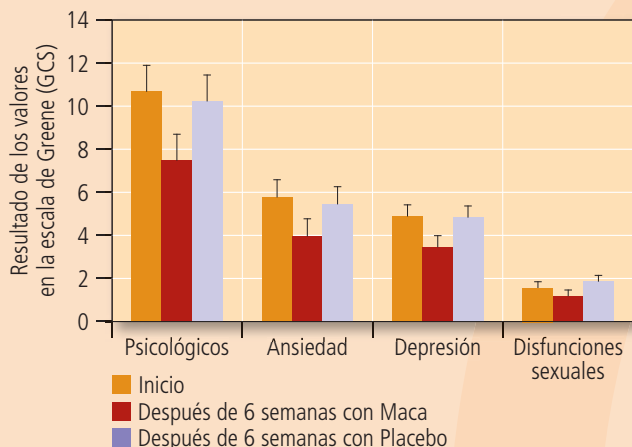


Figura 2. Valores en la escala de Greene (GCS) respecto a valor basal, después de la administración de Maca y de placebo (adaptada de Brooks et al⁹).

Estos efectos explican la extendida utilización de la Maca entre las mujeres de las regiones peruanas de altitud elevada para paliar las manifestaciones del climaterio⁸.

Por último, se ha realizado un estudio clínico⁹, doble ciego, aleatorizado, controlado y cruzado, con 14 mujeres posmenopáusicas a las que se administró 3,5 g/día durante 6 semanas de un preparado de este vegetal. Los resultados indican que la Maca en esta dosis produce un efecto beneficioso sobre los síntomas climatéricos sin modificar los valores hormonales de estradiol (E2), hormona foliculoestimulante (FSH), hormona luteinizante (LH) y globulina transportadora de hormonas sexuales (SHBG). La escala de Greene mostró una reducción significativa de los valores en el área de los síntomas psicológicos, incluyendo las subescalas de ansiedad, depresión y DS (figura 2), que no se correlacionó con una actividad hormonal estrogénica o androgénica que pudiera haber desarrollado la maca. Como conclusión, puede afirmarse que la Maca es eficaz para reducir los síntomas de ansiedad y depresión y la DS en la posmenopausia, etapa de la vida de la mujer en que este problema resulta más acuciente¹⁰.

Estas acciones positivas son independientes de una acción hormonal. Este efecto se atribuye a unos principios específicos de este vegetal (figura 3), las macamidas¹¹ y los macaenos (se ha comprobado un efecto dependiente de la dosis de un extracto^{12,13} con una alta proporción de ambos sobre el incremento de la libido), aunque podrían coadyuvar los glucosinolatos e isotiocianatos, los esteroides, los ácidos grasos, los flavonoides y ciertos aminoácidos como la arginina, compuestos todos ellos de la maca.

Conclusiones

Según los últimos estudios clínicos realizados con la Maca en relación con su acción sobre el deseo sexual, se pue-

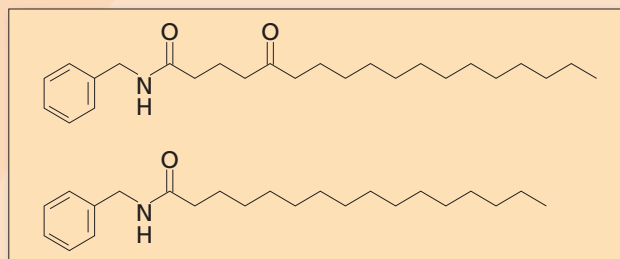


Figura 3. Macamidas

de afirmar que resulta efectiva en la DS de mujeres que estén tomando antidepresivos ISRS y que es un tratamiento que debe aconsejarse en el DSH, puesto que incrementa la libido, además de mejorar el comportamiento sexual. En mujeres posmenopáusicas, alivia la sintomatología climatérica, como la depresión y la ansiedad, así como la DS, sin ocasionar modificación en los valores de hormonas sexuales.

Bibliografía

- Dording CM, Fisher L, Papakostas G, Farabaugh A, Sonawalla S, Fava M, et al. A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of Maca root (*L. meyenii*) for the management of SSRI-induced sexual dysfunction. *CNS Neurosci Ther.* 2008; 14: 182-191.
- McGahuey CA, Geleuberg AJ, Laukes CA, Moreno FA, Delgado PL, McKnight KM, et al. The Arizona Sexual Experience Scale (ASEX): reliability and validity. *J Sex Marital Ther.* 2000; 26: 25-40.
- Labbate LA, Lare SB. Sexual dysfunction in male psychiatric outpatients: validity of the Massachusetts General Hospital Sexual Functioning Questionnaire. *Psychother Psychosom.* 2001; 70: 221-225.
- Meissner HO, Reich-Bilinska H, Mrozikiewicz PM, Mscisz A, Lowicka A. Hormone-balancing and pharmacological effects of therapeutic doses of Lepidium peruvianum Chacon (Maca-GO) in post-menopausal women. 16th Annual Meeting of the North American Menopause Society, 2005.
- Meissner HO, Mscisz A, Reich-Bilinska H, Kapczynski W, Mrozikiewicz P, Bobkiewicz-Kozłowska T, et al. Hormone-balancing effect of pre-gelatinized organic Maca (*Lepidium peruvianum Chacon*): (II) Physiological and symptomatic responses of early-postmenopausal women to standardized doses of Maca in double blind, randomized, placebo-controlled, multi-centre clinical study. *Int J Biomed Sci.* 2006; 2: 360-374.
- Meissner HO, Kapczynski W, Mscisz A, Lutomski J. Use of gelatinized Maca (*Lepidium peruvianum Chacon*) in early-postmenopausal women – a pilot study. *Int J Biomed Sci.* 2005; 1: 33-45.
- Meissner HO, Reich-Bilinska H, Kedzia B, Mscisz A. Therapeutic effect of pre-gelatinized Maca (*Lepidium peruvianum Chacon*) used as non-hormonal alternative to HRT in peri-menopausal women. *Int J Biomed Sci.* 2006; 2: 143-159.
- Castillo C, Encinas E, Quevedo R, Torres D. La maca y la menopausia: estudio correlacional comparativo. Instituto de Plantas, Alimentos y Hierbas Medicinales del Perú (INPLAHMEP), 2005.
- Brooks NA, Wilcox G, Walter KZ, Ashton JF, Cox MB, Stojanovska L. Beneficial effects of *Lepidium meyenii* (Maca) on psychological symptoms and measures of sexual dysfunction in postmenopausal women are not related to estrogen or androgen content. *Menopause.* 2008; 15: 1.157-1.162.
- Dennerstein L, Alexander JL, Kotz K. The menopause and sexual functioning: a review of the population-based studies. *Annu Rev Sex Res.* 2003; 14: 64-82.
- Zhao J, Muhammad I, Dunbar DC, Mustafa J, Khan IA. New alkamides from Maca (*Lepidium meyenii*). *J Agric Food Chem.* 2005; 53: 690-693.
- Zheng BL, He K, Kim CH. Effect of a lipidic extract from *Lepidium meyenii* in sexual behavior in mice and rats. *Urology.* 2000; 55: 598-602.
- Cicero AF, Placente S, Piazza A. Hexanic Maca extract improves rat sexual performance more effectively than methanolic and chloroformic Maca extracts. *Andrologia.* 2002; 34: 177-179.