

FICHA TECNICA DE CHA DE BUGRE

Descripción:

El Cha de Bugre, originario de Brasil y Sudamérica, es un arbusto cuyo fruto se ha utilizado tradicionalmente en la medicina popular como diurético, estimulante y supresor del apetito. Su nombre científico, *Cordia salicifolia*, refleja la similitud de sus hojas con las del sauce (*Salix*).

El extracto del fruto y hojas contiene alcaloides como cafeína, responsables de su acción estimulante sobre el sistema nervioso central y metabolismo lipídico. Además, posee mucílagos y flavonoides, que contribuyen a sus propiedades antioxidantes, digestivas y moduladoras del apetito.

Se emplea principalmente en suplementos para control de peso, tónicos energéticos y apoyo digestivo. En la medicina popular también se utiliza como diurético para eliminar líquidos retenidos y como apoyo en programas de reducción de grasa corporal.

Mecanismo de acción:

1. Efecto termogénico: La cafeína aumenta la lipólisis y estimula el metabolismo basal, contribuyendo a la quema de grasas.
2. Supresión del apetito: Los alcaloides y taninos producen sensación de saciedad, reduciendo ingesta calórica.
3. Diurético natural: Incrementa la excreción de líquidos y sales, disminuyendo edemas y retención hídrica.
4. Estimulación cognitiva: La cafeína mejora alerta, concentración y rendimiento mental.
5. Propiedades antioxidantes: Flavonoides y taninos neutralizan radicales libres, protegiendo tejidos de estrés oxidativo.

Beneficios:

- Control de peso y metabolismo: Favorece reducción de grasa corporal y ayuda en programas de adelgazamiento.
- Energía y concentración: Incrementa rendimiento físico y mental por efecto estimulante de la cafeína.
- Soporte digestivo: Mucílagos y flavonoides facilitan tránsito intestinal y reducen molestias digestivas.
- Acción diurética: Ayuda a eliminar líquidos retenidos, reduciendo edema y sensación de pesadez.
- Propiedades antioxidantes: Combate estrés oxidativo y protege células de daño metabólico.

Aplicaciones:

- Suplementos en cápsulas o tabletas: Estandarizados para cafeína y flavonoides.
- Extractos líquidos: Para uso interno, solo o en combinación con otros termogénicos naturales.
- Programas de control de peso: Asociado a dieta balanceada y ejercicio físico.
- Bebidas funcionales: Infusiones concentradas y téis energéticos.
- Uso tradicional: Medicina popular brasileña y sudamericana para retención de líquidos, control de peso y fatiga.

Precauciones y contraindicaciones:

- Embarazo y lactancia: Evitar por presencia de cafeína.
- Hipertensión o problemas cardiovasculares: Uso restringido debido a efecto estimulante.

- Trastornos gastrointestinales: Cafeína puede causar irritación gástrica en personas sensibles.
- Interacciones farmacológicas: Potencia efecto de otros estimulantes, anticoagulantes o fármacos diuréticos.
- Efectos secundarios: Palpitaciones, nerviosismo, insomnio o aumento de presión arterial en dosis altas.
- No exceder dosis recomendada: Evita sobreestimulación, insomnio o deshidratación.

Evidencia científica:

1. Estudios en control de peso: Extractos de Cordia salicifolia han mostrado aumento de lipólisis y reducción de adiposidad en estudios preclínicos.
2. Efecto diurético y estimulante: Confirmado por presencia de cafeína y alcaloides bioactivos.
3. Propiedades antioxidantes: Flavonoides y taninos protegen células de estrés oxidativo y procesos inflamatorios leves.
4. Seguridad: Uso seguro a corto plazo; dosis altas pueden causar nerviosismo o problemas gastrointestinales.

Nota: Este es un documento generado por computadora por lo tanto no requiere firma autógrafa.