



# CARTÍLAGO-TIBURÓN

ALIMENTO: HUESOS, ARTICULACIONES, ARTRITIS  
ARTROSIS, MENOPAUSIA, OSTEOPOROSIS

**"LOS TIBURONES AL FIN SON APRECIADOS, GRACIAS A UN MATERIAL CORREOSO Y ELÁSTICO DE SU ESQUELETO. AUNQUE SE DICEN MUCHAS COSAS DEL CARTÍLAGO DE TIBURÓN, ENTRE ELLAS, QUE CONTRIBUYE A MEJORAR SUS HUESOS Y POR SUS EFECTOS EN MEDICINA PREVENTIVA".**

## USOS

Puede ayudar a combatir el cáncer  
Puede aliviar el dolor articular de la artritis, mitigar lesiones de psoriasis y ayudar a curar aftas.

## QUE ES

Así como los huesos forman el armazón del cuerpo humano, el cartílago de tiburón lo hace en los tiburones. Esta sustancia elástica, mas blanda que el hueso, pero correosa y fibrosa, también esta presente en la nariz y alrededor de las articulaciones en humanos. En años recientes, los productos de cartílago se han popularizado en todo el mundo como un remedio muy anunciado para diversos males. Se extrae de la cabeza y de las aletas del tiburón: primero se lava y se seca, y luego se tritura para obtener un fino polvo blanco.

Sin embargo, se ha discutido mucho sobre la eficacia de este suplemento. No hay pruebas sólidas de sus beneficios para la salud; únicamente entusiastas testimonios. De hecho, la preocupación ecológica ha aumentado, pues al parecer la población de tiburones está disminuyendo con rapidez a causa de la pesca excesiva.

## CÓMO ACTÚA

La mayoría de os investigadores acepta con escepticismo lo que se afirma sobre el cartílago; que puede contribuir al tratamiento de numerosas enfermedades, desde cáncer y sida hasta artritis y herpes. Algunos creen que los ácidos gástricos digieren el cartílago, volviendo ineficaces los suplementos orales; otros afirman que aunque el organismo absorba el cartílago, no existen beneficios terapéuticos demostrables. En caso de que el cartílago en verdad contenga ingredientes medicinales, éstos están presentes sólo en cantidades mínimas. A pesar de que se ha realizado algunos estudios prometedores, se necesitan investigaciones más pormenorizadas para confirmar o refutar la eficacia de este polémico suplemento.

**PRINCIPALES BENEFICIOS.** Una investigación realizada en la década de 1980 suscitó interés en la principal afirmación del cartílago: su supuesto poder para combatir el cáncer. Al observar que los tiburones rara vez tienen cáncer, los investigadores empezaron a estudiar diversas sustancias de estos animales y notaron que el cartílago evita el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos. Como este crecimiento es vital para los tumores, ya que les proporciona sangre rica en oxígeno y nutrientes para sobrevivir y crecer, los investigadores especulan acerca de las propiedades del cartílago y dicen que podría combatir el cáncer. (Las terapias oncológicas que inhiben el crecimiento de los vasos sanguíneos recientemente fueron noticia de primera plana, cuando se logró aislar en el laboratorio dos fármacos que reducen tumores: angiostatín y endostatín.)

Se han promovido diversas teorías acerca de los supuestos efectos anticancerígenos del cartílago; algunos estudios "in vitro" y en animales indican que puede ser beneficioso en el tratamiento del cáncer. Pero lo que funciona en tubos de ensayo o en animales con frecuencia dista mucho de surtir efectos en los seres humanos. Los estudios, en general, no han logrado demostrar beneficios importantes en pacientes con cáncer, incluso tras haberle administrado dosis elevadas de cartílago. Un importante producto de suplemento admitió hace poco que "es probable que no sea eficaz" contra el cáncer.

## OTROS BENEFICIOS.

El cartílago de tiburón puede tener propiedades antiinflamatorias que lo hacen útil para tratar enfermedades como la artritis reumatoide y la enfermedad cutánea llamada psoriasis.

En un estudio, los animales que recibieron extracto de cartílago tuvieron menos dolor e inflamación causados por las sustancias que irritan la piel.

Este suplemento también puede mitigar los síntomas de la artrosis. Al facilitar el suministro de nutrientes a los cartílagos de las articulaciones, estimulando así la regeneración del cartílago al tiempo que aminora las desintegración (sin embargo, casi todos los médicos creen que hay remedios más eficaces para esto, como la glucosamina.) Debido a sus posibles efectos para reforzar la inmunidad, se ha propuesto al cartílago de tiburón como tratamiento para aftas y otras infecciones como el herpes.

**COMO TOMARLO:** Para trastornos como las artritis: suelen recomendarse dosis de alrededor de 2.000 mg de cartílago de tiburón, 3 veces al día. En el tratamiento del cáncer: Los médicos a veces recomiendan dosis altas, de 1.000 mg por cada kilogramo de peso corporal; esto sería equivalente a 68.000 mg para 68 kg de peso, lo que representa un gasto sustancial par aun suplemento que no tiene un valor comprobado.

## RECOMENDACIONES.

Algunos investigadores sugieren que se tome el suplemento en ayunas, para reducir al mínimo los ácidos gástricos que podrían destruir cualquier ingrediente activo. Debido a las grandes cantidades recomendadas para tratar el cáncer (en algunos casos el equivalente a más de 100 cápsulas al día), el polvo puede ser más cómodo y barato. A quienes les desagrada el sabor a pescado de muchos productos, quizá encuentre que los comprimidos o cápsulas son mejores opciones.

## ULTIMOS HALLAZGOS

Según un estudio canadiense reciente, el cartílago de tiburón ayuda a curar la psoriasis, que se caracteriza por la inflamación excesiva y el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos en la piel. Los investigadores aplicaron un irritante químico en los brazos de nueve voluntarios sanos, para recrear la enfermedad. El extracto de cartílago de tiburón fue eficaz para reducir la inflamación al administrarlo tópicamente, antes de aplicar el irritante. En un estudio complementario, también mitigó erupciones de psoriasis.

Aunque el cartílago de tiburón se ha dado a conocer por sus propiedades anticancerígenas, al parecer no tuvo efecto en un estudio de *Cancer Treatment Research Foundation*. Unos 60 pacientes con cáncer avanzado de mama, próstata y de otros tipos tomaron varias cucharadas de cartílago de tiburón tres veces al día. A los 10 meses, el suplemento no tuvo un efecto visible en los tumores.

## PRESENTACIONES.

**Envases de 90 y 180 cápsulas de 650 mg.**