

	<b>FICHA TÉCNICA</b>			
	Nombre del Product : Camote silvestre 500 mg en cápsulas			
<b>Codigo:</b>	<b>Versión:</b>	<b>Fecha de Emisión:</b>	<b>Fecha de proxima revision:</b>	<b>Sustituye:</b>
FT-QA-011-00	0.0	05-nov-23	05-nov-26	Ninguno

**Wild Ñame GENTE SANA®**

- DENOMINACIÓN GENERICA**  
Suplemento Alimenticio
- NOMBRE COMERCIAL DEL SUPLEMENTO ALIMENTICIO**  
Camote silvestre 500 mg en cápsulas
- PRESENTACIÓN**  
Frasco con 60 cápsulas de 500mg. Contenido Neto 30 g
- INTENCIÓN DE USO**  
Complemento de vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos.
- MODO DE USO**  
Tomar 2 cápsulas (500 mg) al día para adultos.
- FÓRMULA CUALITATIVA Y CUANTITATIVA**

Ingredientes	Ctd. por porción (1.0 g)*	Cantidad por 100 g	Función
<b>ACTIVOS</b>			
Camote Silvestre ( Discorea Villosa )	600 mg	60 g	Fuente de vitaminas

\*La cápsula (cápsula de gelatina natural #0) aporta aprox. 103 mg a la fórmula. Peso de la cápsula

Aporte a la cantidad de 500g (603 g)

\*\*En conformidad con lo establecido en el acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.

## 7 INDICACIÓN TERAPEUTICA

La *Dioscorea villosa*, conocida comúnmente como ñame silvestre, ha sido empleada en la medicina tradicional para tratar afecciones como dolores menstruales, síntomas relacionados con la menopausia, regulación del azúcar en sangre, calambres y dolor muscular.

Tanto el bulbo como las raíces de esta planta contienen **diosgenina**, un compuesto químico que puede intervenir en la síntesis de diversas hormonas beneficiosas para el cuerpo humano, como el **estrógeno** y la **dehidroepiandrosterona (DHEA)**.

### Síntomas de menopausia

El ñame silvestre se emplea frecuentemente como un remedio natural para favorecer el equilibrio hormonal, especialmente en mujeres que experimentan síntomas del síndrome premenstrual o de la menopausia. Aunque no genera hormonas por sí mismo, la diosgenina que contiene puede apoyar los mecanismos naturales del cuerpo en la producción hormonal. Algunos especialistas en medicina tradicional proponen su uso como una opción alternativa a la terapia de reemplazo de estrógenos para aliviar las molestias asociadas con la menopausia. Se considera que el ñame silvestre puede ayudar a elevar o mantener estables los niveles de estrógeno, contribuyendo así a reducir síntomas como los sofocos, sudoraciones nocturnas y alteraciones en el estado de ánimo.

### Artritis reumatoide

La raíz del ñame silvestre podría ejercer efectos antiinflamatorios. En la medicina tradicional, ha sido utilizada para aliviar los síntomas de la artritis, una afección que provoca dolor, inflamación y rigidez en las articulaciones. La **diosgenina**, uno de sus principales compuestos, ha mostrado propiedades antiinflamatorias, lo que sugiere que podría ayudar a disminuir el dolor al influir en los mecanismos del cuerpo que regulan la inflamación.

### Regulación del azúcar en sangre

El ñame silvestre también contiene una sustancia química llamada dioscoretina, que ha demostrado regular los niveles de azúcar en sangre. El ñame silvestre podría ser útil para regular los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes. Un estudio en animales publicado en el *Journal of Lipid Research* indicó que la diosgenina presente en el ñame silvestre podría ayudar a elevar el colesterol HDL (bueno) y a reducir el LDL (el colesterol "malo"). Además, otro estudio en ratas reveló que la suplementación con harina de ñame redujo la tasa de absorción de azúcar en sangre, lo que condujo a un mejor control de la glucemia. Estos efectos se atribuyen al almidón resistente y a la fibra del ñame.

### Calambres y dolor muscular

El ñame silvestre presenta propiedades antiespasmódicas, es decir, sustancias que reducen los espasmos musculares. Esta propiedad significa que el ñame silvestre podría ser útil para reducir los calambres y el dolor muscular relacionados con el síndrome premenstrual (SPM) o los cólicos menstruales.

## 8 FARMACOCINÉTICA

### Absorción

Se considera que, una vez ingerida, la diosgenina es absorbida a través de las membranas mucosas del intestino.

### Distribución

Algunos estudios indican que, tras su absorción, la diosgenina se dirige principalmente al hígado, las glándulas suprarrenales y el sistema digestivo.

### Metabolismo

El metabolismo de la diosgenina parece llevarse a cabo principalmente en el hígado.

### Excreción

Se estima que la eliminación de la diosgenina ocurre mayormente a través de la bilis.

## 9 RESTRICCIONES DE USO DURANTE EL EMBARAZ Y LA LACTANCIA

Generalmente aceptable. Estudios controlados en mujeres embarazadas no muestran evidencia de riesgo fetal.

Consulte a su médico

## 10 CONTRAINDICACIONES

Efecto similar al del estrógeno, por lo que su consumo no es recomendable si se sufren afecciones como cáncer de mama, cáncer de útero, cáncer de ovario, endometriosis o fibromas uterinos.

## 11 PRECAUCIONES GENERALES

No exceder de la producción recomendada

## 12 PERIODO DE VALIDEZ

2 años

### 13 TABLA NUTRICIONAL

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Por porción: Dos (2) Cápsulas de 500 mg (1.0 g)		
Porciones por envase: 30		
Producto: Wild Ñame	Por porción	Por 100 g
<b>Contenido energético</b>	3.1 Kcal	310 Kcal
<b>Proteínas</b>	<b>0.04 g</b>	<b>4 g</b>
<b>Grasas (Lípidos)</b>	<b>0.02 g</b>	<b>2 g</b>
<b>Carbohidratos (Hidratos de carbono)</b>	<b>0.69 g</b>	<b>69 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0.27 g</b>	<b>7 g</b>
Camote Silvestre (Discorea Villosa)	<b>600 mg</b>	<b>60 g</b>

### 14 BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Kandola, A. (2023, 21 julio). What are the health benefits of wild yam? <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322423#benefits-and-uses>
- ✓ Dr. Axe. (2024, 5 diciembre). Wild Yam Benefits, Uses, Supplements, Dosage and Side Effects <https://draxe.com/nutrition/wild-yam/>
- ✓ Bantilán, C. (2020, 15 abril). Does wild yam root have any benefits? Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/wild-yam-root#health-claims>
- ✓ WILD YAM: Overview, Uses, Side Effects, Precautions, Interactions, Dosing and Reviews. (s. f.). <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-970/wild-yam>
- ✓ Romm, A., Clare, B., Stansbury, J. E., Ryan, L., Trickey, R., Lee, L., & Hywood, A. J. (2010). Menstrual Wellness and Menstrual Problems. En Elsevier eBooks (pp. 97-185). <https://doi.org/10.1016/b978-0-443-07277-2.00007-6>
- ✓ WholisticMatters. (2024, 31 octubre). Wild yam benefits: Natural Anti-Inflammatory & hormonal support. <https://wholisticmatters.com/herb-detail/wild-yam/#:~:text=Mechanism%20of%20Action%20&%20Pharmacology:&text=Dioscin%2C%20the%20glycoside%20form%20of,and%20eliminated%20via%20the%20bile.>