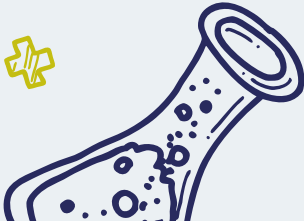
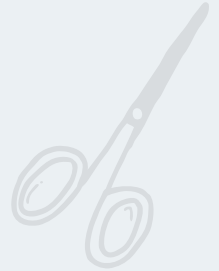


Melena de León

Interna Constanza Raddatz Rain



Índice

01

¿Qué es la Melena de León?

03

La HE en niños

02

Beneficios
adicionales

04

En conclusión...





¿Qué es la Melena de León?



La *Hericium Erinaceus* (HE), es un hongo comestible que debido a su composición química que incluye polisacáridos, terpenoides y compuesto fenólicos, ha demostrado su capacidad para estimular el factor de crecimiento neuronal (NGF) y se ha estudiado su potencial para la prevención y mejorar la calidad de vida en pacientes con enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.





Beneficios adicionales

- Mejora calidad de vida en pacientes con leucemia y cáncer gástrico..
- Aumenta la diversidad de microbiota intestinal.
- Reduce la inflamación y protege la salud intestinal.
- Y lo más importante... tiene efecto neuroprotector.



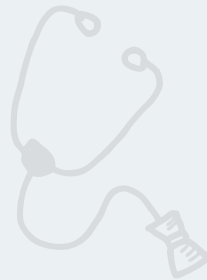
La HE en niños

Según estudios recientes en niños es “probable” que mejore la maduración del sistema nervioso central (SNC) después de su consumo diario de forma oral durante 6 a 12 meses. Según el estudio desarrollado en una muestra de 147 niños con discapacidad intelectual el uso de este suplemento puede ayudar a que mejoren su comunicación, controlar la sensibilidad sensorial y fomentar la independencia social.





En conclusión...

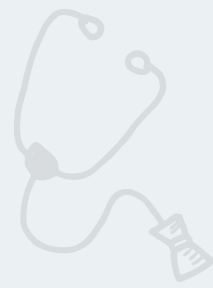


No podemos determinar que la melena de León ayude a la concentración por la poca evidencia que hay al respecto. Se han mostrado resultados positivos en un corto periodo de tiempo, sin embargo no hay evidencia robusta de su uso al respecto.



Por otro lado, no se recomienda un consumo superior a 12 meses porque no hay evidencia concreta de su efecto después de los 12 meses. Aún se desconoce el efecto secundario que puede generar en la microbiota de los pacientes, debido a su propiedad antioxidante, antiinflamatorio y antimicrobiano.





Referencias



- Dimitrov, P., Petrova, A., Bell, V., & Fernandes, T. (2026). Characterization of Children with Intellectual Disabilities and Relevance of Mushroom *Herichium* Biomass Supplement to Neurocognitive Behavior. *Nutrients*, 18(2), 248. <https://doi.org/10.3390/nu18020248>
- Mohan, K., Ravichandran, N., Rajendran, H., Roshni, J., Sivakumar, M., Velayudam, J., Ahmad, S. F., Al-Mazroua, H. A., & Ahmed, S. S. (2025). Phytoconstituents of *Herichium erinaceus* Exert Benefits for ADHD Conditions by Targeting SLC6A4: Extraction, Spectroscopic Characterization, Phytochemical Screening, In Vitro, and Computational Perspectives. *ACS omega*, 10(5), 4261–4275. <https://doi.org/10.1021/acsomega.4c05522>
- Contato, A. G., & Conte-Junior, C. A. (2025). Lion's Mane Mushroom (*Herichium erinaceus*): A Neuroprotective Fungus with Antioxidant, Anti-Inflammatory, and Antimicrobial Potential-A Narrative Review. *Nutrients*, 17(8), 1307. <https://doi.org/10.3390/nu17081307>
- Menon, A., Jalal, A., Arshad, Z., Nawaz, F. A., & Kashyap, R. (2025). Benefits, side effects, and uses of *Herichium erinaceus* as a supplement: a systematic review. *Frontiers in nutrition*, 12, 1641246. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1641246>

