

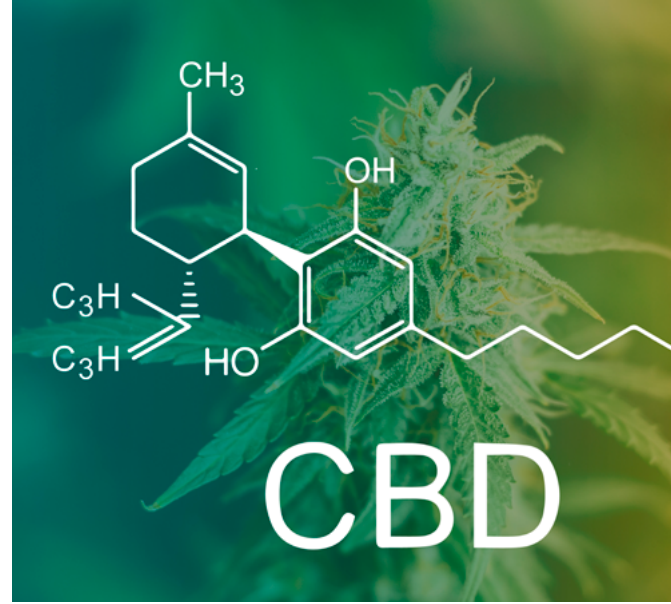


EL ABC DEL CBD

Selecciones
READER'S DIGEST



En el mercado hay una enorme cantidad de productos que contienen CBD, como bebidas, cremas, aceites y otros. Conozcamos más sobre esta sustancia que está revolucionando al mundo.



¿QUÉ ES EL CBD?

El CBD, o cannabidiol, es un compuesto que procede de las plantas de cáñamo y marihuana. Por sí solo, no te hace “viajar”. El ingrediente que puede alterar tu estado mental es el delta-9-tetrahidrocannabinol (THC), que procede de la planta de marihuana.

Normalmente, los productos con CBD contienen muy poco o nada de THC. Esto se debe a que el CBD suele proceder de la planta del cáñamo, que es prima de la planta de la marihuana (ambas son *Cannabis sativa*).

¿Por qué interesa tanto a la gente? Se cree que el CBD imita las moléculas de naturales del cuerpo conocidas como cannabinoides endógenos. En el cuerpo tenemos el sistema endocannabinoide, que interviene en la regulación del sueño, el apetito, el estado de ánimo, el metabolismo, el dolor y otras funciones de nuestro organismo.

¿ES SEGURO EL CBD?

La mayoría de los expertos coinciden en que el CBD es seguro, aunque hay que saber que puede interactuar con numerosos medicamentos, desde anticoagulantes hasta analgésicos de venta libre como el ibuprofeno. Además, si el CBD se consume con alcohol, leche o alimentos que contengan grasa, la cantidad que se absorbe podría ser mayor de lo normal y podría tener más efectos secundarios.

Los efectos secundarios del CBD, sobre todo en dosis elevadas, incluyen somnolencia, fatiga, boca seca, hipotensión, diarrea y, en algunos casos, problemas hepáticos. También existe la posibilidad de que un producto esté contaminado con sustancias que no figuran en la etiqueta o que contenga más o menos CBD del que dice que contiene.

TIPOS DE PRODUCTOS

Se dividen en cuatro categorías generales: los que se inhalan (vaporizadores), los que se frotan (cremas), los que se ingieren (gomitas, cápsulas, chocolate y otros) y los sublinguales que se absorben bajo la lengua, dice Martin A. Lee, cofundador y director de Project CBD, organización sin fines de lucro de California que promueve la investigación sobre el CBD. Se diferencian en el tiempo que tardan en hacer efecto y en la duración de este.



Si te interesa consumir CBD, infórmate bien para garantizar que el producto que elijas sea de la mejor calidad.