



DIMENSIÓN FUNGI · MANUAL DE CONSUMO

Shiitake

Cómo tomarlo según lo que busques, en qué momento del día, y qué hábitos lo acompañan para que rinda de verdad.

CONTENIDO

1. Qué es el Shiitake
2. Cómo tomarlo
3. Según lo que busques
4. Cómo combinarlo
5. Preguntas
6. Los estudios detrás de este manual

guias.dimensionfungi.com.co

1 Qué es el Shiitake

El shiitake (*Lentinula edodes*) es el hongo que ya conoces aunque no lo sepas: el segundo más cultivado del mundo, protagonista de la cocina asiática desde hace más de mil años. Y ahí está su gracia dentro de esta familia — es **un alimento antes que un suplemento**, con siglos de mesa detrás.

Lo que lo distingue es el **lentinano**, su betaglucano propio, de los polisacáridos más estudiados de todos los hongos. Y tiene algo que nos encanta contar: su mejor estudio en gente sana no usó extracto ni cápsula — usó **el hongo entero, comido a diario**, y midió cambios reales en las células de defensa.

Eso deja el mensaje más honesto de este manual: si ya cocinas con shiitake, vas ganando. La cápsula no compite con el plato — resuelve la **constancia**, que es lo que un hongo de defensas necesita y lo que la cocina de la semana no siempre garantiza.

2 Cómo tomarlo

Nuestra recomendación general es de **1 a 2 cápsulas al día**. Una es un buen punto de partida si nunca lo has tomado; dos es lo habitual cuando ya sabes cómo te sienta y buscas un efecto sostenido.

1 cápsula al día

Para empezar, o si el shiitake también aparece seguido en tu cocina. Tómala en la mañana.

2 cápsulas al día

Cuando buscas el apoyo sostenido a las defensas. Juntas en la mañana, o repartidas en el día.

¿Con comida o sin comida?

Cualquiera de las dos funciona. Viniendo de un hongo que es comida, con el desayuno es lo más natural — y lo más fácil de no olvidar.

¿Por qué en la mañana?

Más por hábito que por reloj: no despierta ni calma, así que técnicamente sirve a cualquier hora. La mañana gana porque es cuando menos se olvida — y en un hongo cuyo valor está en la constancia, no olvidarlo *es* el mecanismo.

¿Por cuánto tiempo?

Los estudios que lo evaluaron trabajaron con **4 a 6 semanas** — de los plazos más cortos de esta familia con cambios medidos. Como referencia práctica, date 8 semanas seguidas antes de sacar conclusiones. No necesita pausas ni ciclos.

Sobre la cantidad: el estudio de referencia usó 5 a 10 gramos diarios del hongo deshidratado comido como alimento, que no es directamente comparable con nuestras cápsulas. La recomendación de 1 a 2 al día está pensada para un uso diario sostenible en el tiempo.

3 Según lo que busques

No todo el mundo lo toma por lo mismo. Busca tu objetivo abajo: encontrarás cuándo tomarlo, qué esperar y —sobre todo— qué hábitos conviene sumarle. El hongo hace una parte; el resto lo hace lo que construyas alrededor.

Defensas

«Quiero apoyar mis defensas todos los días»

Es su caso estrella y de los mejor medidos de todo nuestro catálogo: en adultos sanos que comieron shiitake a diario durante un mes, la proliferación de un tipo de células de defensa subió 60%, otra se duplicó, aumentó la IgA —la primera línea de defensa de las mucosas— y **bajó un marcador de inflamación**. Defensas más activas y menos inflamación a la vez.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, todos los días

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: Cuatro semanas fue el plazo del estudio — corto para lo que acostumbra esta familia. Aún así, piénsalo como hábito de fondo, no como rescate del día que amaneces mal.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Dormir 7 a 8 horas — es la variable que más pesa en las defensas y la que más se descuida
- Comer vegetales de varios colores en la semana, y suma hongos al plato: shiitake incluido
- Moverte a diario, sin llegar al agotamiento constante
- Cuidar el estrés sostenido: mantenerse en alerta todo el tiempo desgasta justo lo que quieres cuidar

Respaldo: Journal of the American College of Nutrition, 2015

Defensas con los años

«Quiero cuidar mis defensas al pasar de los 50»

Con los años el sistema de defensa pierde filo — es normal y tiene nombre: inmunosenescencia. El shiitake es de los pocos hongos estudiados justo en ese grupo: en adultos mayores sanos, seis semanas de su betaglucano aumentaron los linfocitos B frente al placebo, con buena tolerancia. Un resultado puntual pero medido donde importa.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, de forma continua

CUÁNTO

2 cápsulas al día

Plazo: Seis semanas en el estudio. A esta edad la constancia pesa más que nunca: es acompañamiento de fondo, para sostener.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Moverte todos los días, aunque sea caminar: es lo que más respalda la investigación en este grupo
- Proteína suficiente en cada comida — con los años el cuerpo la aprovecha peor y hay que dársela mejor
- Vacunas al día: el apoyo de fondo no reemplaza la protección específica
- Vida social sostenida — el aislamiento desgasta las defensas tanto como el mal sueño

Respaldo: Journal of Dietary Supplements, 2011

Rutina diaria

«Quiero un básico confiable en mi rutina de bienestar»

Para quien busca un punto de entrada a los hongos funcionales sin promesas grandilocuentes: un hongo que es comida, con siglos de mesa, del que además se ha verificado en laboratorio que sus preparaciones activan las células de defensa — solas y en compañía de reishi y maitake. El básico sensato de la familia.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, junto al desayuno

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: El plazo del hábito: mientras lo sostengas, suma. Y si además lo cocinas, mejor — aquí cápsula y sartén son aliados.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Engancharlo a algo que ya haces todos los días (el desayuno, el café): así se construye un hábito que dura
- Cocinar con hongos en la semana — salteados, en sopa, en arroz: comida y funcional a la vez
- Comida real la mayoría de los días: el suplemento suma sobre esa base, no la reemplaza
- Revisar tu rutina cada pocos meses: qué te está sirviendo, qué sobra, qué falta

Respaldo: BMC Complementary and Alternative Medicine, 2019

4 Cómo combinarlo

El shiitake se lleva bien con el resto de nuestros hongos, y como no despierta ni calma, encaja a cualquier hora. La regla simple: **lo que despierta va en la mañana, lo que calma va en la noche.**

Con Cola de Pavo

La dupla de defensas: los dos se han estudiado por esa vía y se toman juntos en la mañana sin estorbarse.

Con Maitake

Vecinos de toda la vida — se han estudiado juntos en laboratorio y se complementan por el mismo frente inmune.

Con Reishi

Shiitake en la mañana, reishi en la noche. Sus extractos se han estudiado en compañía, cada uno en su turno.

Con Melena de León

El básico de defensas junto al de la cabeza despejada: los dos en la mañana, cada uno a lo suyo.

5 Preguntas

¿No basta con comerlo?

Comerlo es buenísimo — de hecho el mejor estudio de este manual se hizo comiéndolo a diario. El punto es la constancia: comer shiitake todos los días durante meses es más difícil de sostener que una cápsula con el desayuno. Si cocinas con él seguido, la cápsula completa los días que no.

¿La cápsula es igual que el hongo fresco?

No es idéntica: el fresco trae fibra, sabor y todo el contexto del alimento; la cápsula concentra y estandariza. Van al mismo lugar por caminos distintos, y por eso decimos que aquí sartén y cápsula son aliados, no rivales.

¿En cuánto tiempo voy a sentir algo?

Los cambios del estudio de referencia se midieron a las 4 semanas — en sangre, no en sensaciones. Es probable que no «sientas» nada puntual: el trabajo de un hongo de defensas es silencioso. Date 8 semanas de constancia como vara práctica.

¿Se puede tomar con café?

Sí, sin problema. No compiten ni se estorban.

¿Cuánto me dura un frasco?

Depende de la presentación y de si tomas 1 o 2 al día. En [la app de Dimensión Fungi](https://guias.dimensionfungi.com.co/app/) (guias.dimensionfungi.com.co/app/) puedes registrar tu rutina y te avisa cuando se está acabando, para que no te quedes sin frasco a mitad del proceso.

¿Necesita ciclos o descansos?

No. A diferencia de nuestras microdosis, el shiitake se puede tomar de forma continua, sin pausas programadas.

¿Lo puedo tomar junto con otros hongos?

Sí, es lo más común. Mira la sección de combinaciones: la idea es repartirlos según el momento del día, no acumularlos todos en la misma toma.

¿Puedo tomarlo en ayunas?

Sí, sin problema. Si notas pesadez —le pasa a poca gente—, pásalo al desayuno y listo.

¿Hay alguien que no debería tomarlo?

Si eres alérgico a los hongos comestibles, este obviamente no es para ti. Y existe una reacción rara al shiitake crudo o poco cocido —una dermatitis pasajera— descrita sobre todo en Asia; con el hongo procesado en cápsula no es lo esperable, pero si notas una reacción en la piel, suspende y consulta.

6 Los estudios detrás de este manual

Todo lo que dice este manual sobre plazos y momentos sale de estos trabajos. Cada uno tiene su ficha con lo que midió, en cuánta gente y qué encontró —incluido en qué población se estudió, que no siempre es la misma que la de quien lo toma—, y desde ahí puedes ir al artículo original.

BMC COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE · 2019

Reishi, shiitake y maitake juntos sobre macrófagos humanos

Estudio in vitro que midió el contenido de betaglucanos de preparaciones comerciales de reishi, shiitake y maitake, y evaluó si sus extractos —solos y combinados— modifican la expresión de citoquinas en macrófagos humanos.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/maitake-formula-macrofagos/

JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION · 2015

Comer shiitake a diario y marcadores de inmunidad

En 52 adultos sanos, comer 5 o 10 g diarios de shiitake deshidratado durante 4 semanas aumentó la proliferación de células $\gamma\delta$ -T un 60% y duplicó la de NK-T, subió la IgA salival y redujo la proteína C reactiva.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/shiitake-dai-2015/

JOURNAL OF IMMUNOTOXICOLOGY · 2014

Extractos de maitake y shiitake sobre células inmunes

Los extractos de maitake y de shiitake activaron respuestas inmunes en cultivos celulares, con producción de citoquinas. Es un estudio de laboratorio: el maitake es de los hongos funcionales con menos ensayos publicados en personas sanas.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/maitake-activacion-inmune/

JOURNAL OF DIETARY SUPPLEMENTS · 2011

Betaglucano de shiitake en adultos mayores sanos

En 42 adultos mayores sanos, seis semanas de un betaglucano soluble de shiitake aumentaron significativamente los linfocitos B circulantes frente al placebo. El resto de marcadores no cambió, y no hubo efectos adversos serios.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/shiitake-betaglucano-mayores/

¿Te quedan dudas?

Escríbenos y te ayudamos a elegir según lo que estés buscando.

WhatsApp +57 324 440 0734

Léelo completo en
guias.dimensionfungi.com.co/manual-shiitake/

Este manual es material informativo sobre un producto de bienestar. No sustituye la orientación de un profesional de la salud.