

## **El kanna, un antidepresivo y ansiolítico natural**

J. C. Ruiz Franco

(<http://www.jcruizfranco.es>)

*En esta ocasión tratamos una planta originaria de Sudáfrica con una larga historia, interesantes propiedades farmacológicas y escasos efectos secundarios. Puede tomarse por vía oral, intranasal y sublingual, además de fumarse.*

Este artículo fue publicado originalmente en *Cannabis Magazine*

(<http://www.cannabismagazine.es>)

La sustancia que vamos a tratar este mes, el kanna, no tiene nada que ver con el cannabis, aunque pueda parecerlo por su nombre; ninguna relación en absoluto, si bien es una droga que puede resultar interesante para el consumidor de marihuana, como enseguida veremos.

### **Un poco de historia**

Comencemos, como es habitual, por los datos más científicos, y después iremos adentrándonos en los detalles más atractivos para el drogófilo. “Kanna”, además de “channa” y “kougoed” –otros nombres menos populares por los que se conoce– parecen tener el significado de “cosa masticable” o “algo para masticar”, y son las palabras que han utilizado ciertas tribus sudafricanas para referirse a la planta *Sceletium tortuosum*, perteneciente al género de las aizoáceas y al grupo de las suculentas, que tienen muchos rasgos comunes con los cactus, como por ejemplo la capacidad de retener agua en climas secos. Mide unos veinticinco centímetros de largo, es verde y echa pequeñas flores habitualmente de color amarillo.

Según se ha documentado, han utilizado esta planta varias tribus de pastores y cazadores-recolectores de aquella región del mundo desde tiempos prehistóricos –entre ellos los hotentotes– como embriagante, potenciador del estado de ánimo y estimulante, para aliviar el hambre o la sed, para combatir la fatiga y en ciertas ceremonias espirituales. La forma tradicional de uso por parte de los nativos consistía en masticar la planta –previamente secada– y tragar la saliva.

Relataba una descripción sobre su uso por parte de esas tribus: “Se despertaban sus espíritus animales, brillaban sus ojos y en sus caras se manifestaban risas y alegría. Aparecían miles de encantadoras ideas, además de una agradable jovialidad que les

permitía divertirse con bromas muy simples. Si tomaban la sustancia en exceso, perdían la conciencia y caían en un estado de delirio”.

El primer informe escrito conocido data de 1662, y su autor fue Jan van Riebeeck, fundador y administrador holandés de Ciudad del Cabo, quien se ocupó de temas botánicos, en su intento porque su comunidad pudiera mantenerse en una tierra que en principio les era extraña. Según Nigel Gericke, investigador actual de la planta en Sudáfrica, se trata de una de las sustancias modificadoras de la conciencia más antiguas de la humanidad.



### **Farmacología**

Como era de esperar, la investigación moderna ha querido saber las razones de ese uso ancestral, lo cual de paso ha servido para que los consumidores actuales conozcan las verdaderas propiedades del kanna. Los análisis han permitido observar que contiene entre un 1 y un 1,5 por ciento de alcaloides, principalmente mesembrina, mesembrenona, mesembrenol y tortuosamina. El primero es el que se encuentra en mayor cantidad, por lo que se supone que es el que confiere sus propiedades a la planta. Las investigaciones han permitido concluir que tanto la mesembrina como la mesembrenona y el mesembrenol son inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (ISRS) e inhibidores de la fosfodiesterasa-4 (PDE4), lo cual explicaría las cualidades antidepresivas del kanna y otras que explicaremos a continuación.

Poco podemos decir de la primera característica que no sepa ya el lector: cuando una sustancia inhibe la recaptación de la serotonina, este neurotransmisor no es degradado inmediatamente, sino que permanece más tiempo en el espacio intersináptico y por ello se ve potenciada su acción, ejerciendo en consecuencia su efecto antidepresivo. La

segunda propiedad, la de inhibidor de la fosfodiesterasa-4, es menos conocida. Para los que no somos especialistas en bioquímica, baste decir que las fosfodiesterasas son enzimas que regulan la concentración de ciertos nucleótidos, que a su vez son mensajeros químicos de numerosas funciones orgánicas. Dicho en términos sencillos, la acción bloqueadora sobre la fosfodiesterasa-4 tiene una serie de consecuencias beneficiosas para el cuerpo. De hecho, hay toda una serie de medicamentos con esta acción –algunos ya desarrollados y otros en fase de experimentación– que se aplican en casos de enfermedad pulmonar obstructiva, asma, Alzheimer, Parkinson o depresión. También pueden ejercer efectos antiinflamatorios, antipsicóticos, mejora de la memoria a largo plazo, aumento del estado de alerta y neuroprotección.

Se trata de un campo todavía en fase de estudio, pero ya existen algunos fármacos inhibidores de la fosfodiesterasa-4, como por ejemplo el rolipram, que parecía ser útil para la depresión y el Parkinson, pero cuyo uso clínico se ha abandonado debido a sus efectos secundarios. Otros fármacos inhibidores de la fosfodiesterasa-4 son el apremilast, para los trastornos inflamatorios; el ibudilast, que también afecta a otras fosfodiesterasas además de la 4, y que tiene diversas indicaciones farmacológicas; el piclamilast, también bastante útil, pero que produce unos vértigos muy marcados; y el roflumilast y el cilomilast, indicados para enfermedades pulmonares, seguramente los que mejor se han introducido en el mercado farmacológico.



### **De interés para el drogófilo**

¿Y qué lugar tiene nuestro querido kanna dentro de todo este maremágnum de terminología bioquímica y farmacológica? Ya hemos mencionado que sus tres alcaloides principales son la mesembrina, la mesembronona y el mesembrenol, y que los tres son inhibidores de la fosfodiesterasa-4, además de ISRS: de estas propiedades

puede beneficiarse el drogófilo si utiliza adecuadamente esta sustancia. Esto incluye que la adquiera a través de una fuente fiable (se vende en numerosas páginas web y se puede conseguir incluso en Ebay; recomendamos al lector que consulte las experiencias y las valoraciones de otros usuarios) y que haga un uso prudencial, sin abusar, ya que de lo contrario estaría excediéndose en esas dos propiedades farmacológicas que hemos comentado. No solemos ofrecer consejos a este respecto, pero sí podemos recomendar que compren kanna pulverizado, la presentación más cómoda de utilizar.

En cuanto a la vía de administración, el kanna se puede ingerir, tras lo cual el efecto tardaría en aparecer, sería gradual y duraría unas cuatro o cinco horas (hay marcas comerciales que lo venden encapsulado, en bolsitas para hacer té o en tintura). Se puede fumar, por ejemplo en uno de los típicos *bongs* que tan bien conocen nuestros lectores; en este caso el efecto aparece muy rápidamente, desaparece también con más rapidez que por vía oral y es más psicoactivo. Para evitar la ansiedad y los mareos que pueden aparecer es recomendable dar una pequeña calada, esperar un minuto, dar otra y esperar otro minuto; de esta forma se conseguirá regular la administración y se llegará a saber cuál es la dosis ideal para cada uno, a fin de lograr el bienestar deseado. El kanna también se puede esnifar, y por esta vía predominan los efectos estimulantes. Se trata de una forma de administración un tanto “sucia”, porque hay que introducirse una cantidad respetable de producto para notar efectos (como el mismo usuario podrá comprobar si lo intenta) y la nariz quedará llena de un material pegajoso que deja un regusto no demasiado agradable. Hemos leído en algunos foros sobre consumidores que han llegado a tener problemas en las vías nasales con esta forma de uso. Si el lector se decanta por ella, debemos recomendarle que sea prudente y que después de la sesión se lave bien las fosas nasales, con una jeringa o una pera de agua. Por último, la vía de administración que recomienda nuestro amigo Franzicuro: sublingual y por las mucosas bucales. Consiste en introducirse bajo la lengua cierta cantidad de kanna pulverizado, dejarlo allí unos segundos, y cuando se haya segregado cierta cantidad de saliva mover la mezcla por toda la boca, llevándola especialmente a las encías y a la parte interna de las mejillas, durante unos diez minutos, y después tragarla. De este modo la sustancia será absorbida por los capilares y en poco tiempo el usuario experimentará sus propiedades, que consistirá en tranquilidad, alivio del estado de ansiedad, mejora del ánimo, cierto optimismo, incremento de la energía y ganas de trabajar o de socializar.

En lo que respecta a las interacciones con otras sustancias, no debe combinarse con drogas con propiedades ISRS o IMAO, debido al posible riesgo de síndrome

serotoninérgico, por un exceso de serotonina. Por lo demás, no hay otras interacciones descritas y muchos usuarios afirman que potencia los efectos psicoactivos del cannabis, así que ya saben: kanna + cannabis es una buena combinación.

El kanna se ha empleado también para estudios farmacológicos sobre la ansiedad (propiedades ansiolíticas), gracias a un extracto estandarizado de la planta llamado Zembrin®. Así se han confirmado sus propiedades ISRS e inhibitoras de la fosfodiesterasa-4. Lo ha comercializado la empresa HG&H Pharmaceuticals y está a la venta en Estados Unidos.

### **Cultivo**

El kanna es fácil de cultivar. Se puede hacer a partir de semilla o de esquejes, y los cuidados son parecidos a los que hay que tener con los cactus: protegerlo del frío extremo, regarlo poco (dejando que la tierra se seque entre riegos) y permitir que le dé bastante luz. En cuanto a la tierra, puede usarse el sustrato comercial para los cactus, mezclado, a partes iguales, con tierra normal que podemos coger del campo.

Quien cultive la planta se puede preparar su propio kanna, cortando las ramas que desee y machacándolas. Después hay que colocar todo el material en una bolsa de plástico sellada y ponerla al sol durante una semana, para que seque y fermente. Ese es el método tradicional de preparación para aprovechar toda su actividad y para reducir sus niveles de oxalatos, que pueden ser perjudiciales para la salud.

Una vez seca, se puede consumir tal como haya quedado, o bien molerla en un molinillo para obtener la forma más fácil de manejar y más concentrada. Ciertamente, causa cierto placer cultivar uno mismo lo que después va a consumir, pero quien no sea amigo de complicaciones puede comprar por Internet kanna molido de buena calidad, a un precio muy económico.

### **Referencias**

- Wikipedia (<http://www.wikipedia.org>). Entrada “Sceletium tortuosum”.
- Gericke, N., Viljoen, AM., “Sceletium – a review update”, *J Ethnopharmacol.* 2008 Oct 28;119(3):653-63.
- Harvey, AL. y otros, “Pharmacological actions of the South African medicinal and functional food plant Sceletium tortuosum and its principal alkaloids”, *J Ethnopharmacol.* 2011 Oct 11;137(3):1124-9.

- Smith MT. y otros, "Psychoactive constituents of the genus *Sceletium* N.E.Br. and other Mesembryanthemaceae: a review", *Journal of Ethnopharmacology* 1996 Mar; 50(3): 119-30.
- Bobon D. y otros, "Is phosphodiesterase inhibition a new mechanism of antidepressant action? A double blind double-dummy study between rolipram and desipramine in hospitalized major and/or endogenous depressives", *Eur Arch Psychiatry Neurol Sci.* 1988;238(1):2-6.