

El ajo y sus efectos para reducir el colesterol



Si se pregunta cómo reducir el colesterol de forma natural, es posible que no sepa cómo el ajo puede beneficiar sus niveles de colesterol.

El ajo (*Allium sativum*) es una planta estrechamente relacionada con el puerro y la cebolla y tiene una variedad de propósitos útiles. Se lo conoce principalmente por el sabor que agrega a una variedad de alimentos. Además, el ajo contiene la **alicina química**, la que se ha demostrado que mata bacterias y hongos y alivia ciertos trastornos digestivos.

Lea también: [¿Cuales son los síntomas del colesterol alto?](#)

También disminuye las propiedades de coagulación de la sangre. Sin embargo, la atención más notable que el ajo ha recibido en los últimos años es **su posible utilidad para reducir los niveles de colesterol**.

¿El ajo realmente funciona?

El ajo es uno de los suplementos herbales más ampliamente utilizados para reducir los niveles de colesterol. Entonces, ¿funciona? Sí y no. La mayoría de los estudios de investigación con animales y humanos sugieren que el ajo puede reducir los niveles de colesterol. En la mayoría de los estudios que produjeron resultados de reducción del colesterol, se consumió aproximadamente medio gramo o un gramo de ajo por día. Además, parecía que el ajo redujo los niveles de colesterol y triglicéridos totales en hasta 20 mg / dL en humanos. Los niveles de colesterol LDL

(colesterol "malo") disminuyeron muy modestamente (si es que lo hicieron) mientras que el colesterol HDL (colesterol "bueno") no se vio afectado por la administración de ajo. Las habilidades para reducir el colesterol del ajo **parecen depender de la dosis**.

Es decir, cuanto más ajo tome, menor será su colesterol. En los pocos estudios que analizaron los efectos a largo plazo del colesterol, parece que **el efecto reductor del colesterol del ajo puede ser solo temporal**.

Lea también: [¿La soja puede reducir el colesterol?](#)

Además, existe cierto debate sobre qué forma (polvo, extracto, aceite, tableta, crudo) de ajo es la mejor para reducir los niveles de colesterol.

Algunos estudios sugieren que el ajo en polvo puede tener cantidades menores de alicina, uno de los ingredientes activos del ajo. Esto, también, sigue bajo debate.

Es importante tener en cuenta que estos estudios son muy conflictivos. Si bien hay muchos estudios que concluyen que el ajo funciona bien para reducir los niveles de colesterol, también hay otros estudios que entran en conflicto con esto, el ajo contendiente es ineficaz para reducir el colesterol. Por lo tanto, hasta que se realicen más estudios, es posible que el ajo no sea la mejor opción para usted si solo depende de él para reducir el colesterol.

¿Qué debería saber sobre tomar ajo?

La mayoría de los estudios que examinaron la efectividad del ajo en el colesterol utilizaron entre 500 y 1000 mg de colesterol en su estudio. Las preparaciones de ajo varían ampliamente, desde polvos usados ??en tabletas hasta ajo crudo usado en la cocina.

Lea también: [¿El chocolate negro puede reducir el colesterol?](#)

Asegúrese de decirle a su proveedor de atención médica que está tomando suplementos de ajo para reducir su colesterol, ya que pueden interactuar con ciertas enfermedades o medicamentos que está tomando.

Posibles efectos secundarios

El efecto secundario más notable del ajo es la presencia de su olor persistente y distintivo presente en la respiración y el cuerpo. Algunas preparaciones comerciales pueden jactarse de disminuir este efecto secundario, pero aun así debe tener en cuenta que podría ocurrir este efecto secundario indeseable.

Además, si está tomando cualquier tipo de anticoagulante (anticoagulantes como Coumadin®,

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

(warfarina) o necesita de una cirugía pronto, **no debe tomar ajo sin antes consultar a su proveedor de atención médica** ya que esto puede disminuir su capacidad de coagular su sangre.

Aunque no existe un límite definido sobre la cantidad de ajo que puede consumir al día, algunos estudios han sugerido que demasiado ajo puede ser perjudicial para el hígado. Un estudio concluyó que las dosis de ajo superiores a 0,25 g / kg o más por día pueden dañar el hígado. Por ejemplo, si pesara 150 libras (68 kilos), esto equivaldría aproximadamente a consumir 70 gramos de ajo hoy. Esto equivaldría a comer 18 dientes de ajo o tomar más de 100 tabletas comercialmente disponibles (1 tableta = 400 mg).

Referencias:

Gorinstein S, Leontowicz M. [Influencia dependiente de la dosis del ajo comercial \(*Allium sativum*\) en ratas alimentadas con dieta que contiene colesterol](#). J Agric Food Chem. 2006 31 de mayo; 54 (11): 4022-7.

Tattelman E. [Efectos del Ajo en la Salud](#). Am Fam Physician 2005; 72: 103-6.

Ajo: una guía de Herb Society of America.

Rana SV, Pal, R, Vaiphei, K, Singh K. [Hepatotoxicidad del ajo: una dosis segura de ajo](#). Trop Gastroenterol. 2006 ene-mar; 27 (1): 26-30.

Van Doorn M, Santo SM, Meijer P. [Efecto del ajo en polvo sobre la proteína C reactiva y los lípidos plasmáticos en sujetos con sobrepeso y fumadores](#). American Journal of Clinical Nutrition, 2006, 84 de diciembre, 1324-1329.