

Alicina: ¿Qué es? beneficios, precauciones y más

¿Qué es la alicina?



La alicina es un compuesto producido cuando el [ajo](#) es triturado o picado. Disponible en forma de suplemento dietético, se ha encontrado que reduce la inflamación y ofrece beneficios antioxidantes. Se dice que tomar suplementos de alicina ayuda con una serie de problemas de salud, además de combatir enfermedades importantes como la enfermedad cardíaca y el cáncer.

¿Cómo se forma la alicina?

El ajo fresco contiene un aminoácido llamado aliina. Cuando el diente de ajo es triturado o picado, libera una enzima conocida como alinasa.

La interacción entre aliina y alinasa provoca la formación de alicina, que se considera el principal componente biológicamente activo del ajo.

¿Para qué se usa la alicina?

En la medicina alternativa, se dice que la alicina protege contra los siguientes problemas de salud:

- [Aterosclerosis](#)
- [Diabetes](#)
- [Hipertensión arterial](#)
- [Colesterol alto](#)

Además, los suplementos de alicina a veces se utilizan para mejorar el rendimiento del ejercicio.

Beneficios de la alicina

Muchos estudios científicos han demostrado que el ajo puede ofrecer una variedad de beneficios para la salud, como un mejor control de la presión arterial y la prevención de la aterosclerosis. Si bien la investigación sobre los efectos específicos de la alicina en la salud es bastante limitada, existe cierta evidencia de que el uso de suplementos de alicina puede ofrecer ciertos efectos beneficiosos. Aquí hay un vistazo a varios hallazgos de la investigación disponible sobre alicina:

1) **Colesterol**

Varios estudios han demostrado que la alicina puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.

En un pequeño estudio publicado en el Journal of the American College of Nutrition en 2001, por ejemplo, 46 personas con colesterol alto fueron sometidas a una dieta baja en grasas y asignadas a 12 semanas de tratamiento con placebo o tabletas de polvo de ajo recubiertas diseñadas para administrar 9,6 mg de alicina.

(Aplicado a muchos medicamentos orales, se cree que el recubrimiento entérico maximiza la absorción de los ingredientes activos del producto al protegerlos de los efectos dañinos de los ácidos estomacales).

Al final del período de estudio, los 22 participantes que recibieron suplementos de ajo mostraron una reducción significativamente mayor en el colesterol total y el colesterol LDL ("malo") (en comparación con los miembros del grupo placebo). Sin embargo, la alicina no aumentó significativamente los niveles de colesterol HDL ("bueno").

También hay alguna evidencia de que los efectos potencialmente reductores del colesterol de la alicina podrían ayudar a combatir el endurecimiento de las arterias. Esta evidencia incluye hallazgos de un estudio basado en ratones publicado en la revista Pathobiology en 2005, en el que la alicina parecía promover la descomposición del colesterol LDL y reducir la acumulación de placa en las arterias de los animales.

2) **Presión arterial alta**

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>

Un estudio preliminar publicado en el Israel Medical Association Journal sugiere que la alicina puede ayudar a regular la presión arterial. En pruebas en ratas con presión arterial alta, los autores del estudio observaron que los animales alimentados con una dieta enriquecida con alicina experimentaron una reducción significativa en la presión arterial sistólica (el número más alto en la lectura de la presión arterial).

3) Dolor muscular

La alicina puede ayudar a aliviar el daño muscular relacionado con el ejercicio, según un estudio publicado en el European Journal of Applied Physiology en 2008. Para el estudio, un grupo de atletas tomó suplementos de alicina o un placebo durante dos semanas antes (y dos días después) un entrenamiento basado en una caminadora. Los resultados revelaron que los que recibieron alicina **experimentaron menos dolor muscular** después de su entrenamiento (en comparación con los que recibieron el placebo).

Precauciones

El uso de suplementos que contienen alicina puede desencadenar una variedad de efectos secundarios, que incluyen:

- Diarrea
- Ardor de estómago
- Gases
- Náuseas.

Debido a la falta de ensayos clínicos que evalúen los efectos de los suplementos de ajo, se sabe poco sobre la seguridad del uso a largo plazo o regular de tales suplementos o sobre cómo podría interactuar con los medicamentos recetados o de venta libre.

Dado que la alicina también puede aumentar el riesgo de hemorragia, **es fundamental evitar los suplementos que contienen alicina antes de someterse a una cirugía**. Si actualmente está usando medicamentos anticoagulantes o suplementos como warfarina (Coumadin®), aspirina, ginkgo o vitamina E, hable con su médico antes de tomar suplementos que contengan alicina.

También tenga en cuenta que no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con problemas médicos o que están tomando medicamentos.

Referencias:

Gonen A1, Harats D, Rabinkov A, Miron T, Mirelman D, Wilchek M, Weiner L, Ulman E, Levkovitz H, Ben-Shushan D, Shaish A. "El efecto antiaterogénico de la alicina: posible modo de acción".

Patobiología. 2005; 72 (6): 325-34.

Kannar D1, Wattanapenpaiboon N, Savige GS, Wahlqvist ML. "Efecto hipocolesterolémico de un suplemento de ajo con recubrimiento entérico". J Am Coll Nutr. 2001 Jun; 20 (3): 225-31.

Su QS1, Tian Y, Zhang JG, Zhang H. "Efectos de la suplementación con alicina en los marcadores plasmáticos de daño muscular inducido por el ejercicio, IL-6 y capacidad antioxidante". Eur J Appl Physiol. 2008 Jun; 103 (3): 275-83.

Chan JY1, Yuen AC, Chan RY, Chan SW. "Una revisión de los beneficios cardiovasculares y las propiedades antioxidantes de la alicina". Phytother Res. 2013 de mayo; 27 (5): 637-46.

Elkayam A1, Peleg E, Grossman E, Shabtay Z, Sharabi Y. "Efectos de la alicina en los factores de riesgo cardiovascular en ratas espontáneamente hipertensas". Isr Med Assoc J. 2013 Mar; 15 (3): 170-3.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.