

Monolaurina: usos, beneficios, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es la monolaurina?



La monolaurina es una sustancia derivada del ácido láurico, un ácido graso de cadena media (y ácido graso saturado) que se encuentra en el aceite de coco y en la leche materna humana. Disponible en forma de suplemento dietético, se dice que la monolaurina ofrece una serie de beneficios para la salud.

También un tipo de aditivo alimentario, la monolaurina, se utiliza como ingrediente en cosméticos y detergentes también.

¿Por qué la gente usa monolaurina?

Se dice que la monolaurina ayuda en el tratamiento de los siguientes problemas de salud:

- [Acné](#)
- [Síndrome de fatiga crónica](#)
- Resfríos

- Herpes labial
- [Gripe](#)
- [Herpes](#)
- Enfermedad de Lyme

Además, los defensores afirman que la monolaurina puede estimular el sistema inmune y eliminar bacterias y virus.

Beneficios de la monolaurina

Aunque los ensayos clínicos que evalúan los efectos de la monolaurina en la salud son actualmente deficientes, algunas investigaciones preliminares sugieren que la monolaurina puede ofrecer ciertos beneficios para la salud.

Por ejemplo, un estudio de laboratorio publicado en *Journal of Applied Microbiology* en 2015 probó la efectividad de 15 compuestos de plantas y nutrientes contra la *Borrelia burgdorferi* y *Borrelia garinii* (bacteria conocida por causar la enfermedad de Lyme). Las pruebas indicaron que la monolaurina y la baicaleína (un compuesto encontrado en la *Scutellaria baicalensis*) eran los compuestos antimicrobianos más eficaces.

Además, un estudio de 2015 publicado en el *BMC Infectious Diseases* examinó el uso de cápsulas vaginales que contienen *Lactobacillus rhamnosus* DSM 14870 y *Lactobacillus gasseri* DSM 14869 en combinación con el tratamiento antibiótico para la vaginosis bacteriana o la candidiasis vaginal candida recurrente.

Los investigadores encontraron que las tasas de curación a 6 y 12 meses para la vaginosis bacteriana fueron del 67% y las tasas de curación a 6 y 12 meses para la candidiasis vulvovaginal fueron del 100% y 89% en mujeres que recibieron fluconazol y cápsulas probióticas vaginales, y 100% y 70% en mujeres que solo recibieron fluconazol.

Un estudio previo publicado en *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, descubrió que los geles vaginales que contienen glicerol monolaurato autoadministrado cada 12 horas durante dos días, redujeron la *Candida* y *Gardnerella vaginalis*, en comparación con un gel de control, que redujo los recuentos de la *Gardnerella* solamente.

Posibles efectos secundarios

Debido a la falta de investigación, se sabe poco sobre la seguridad de una dosis alta o el uso a largo plazo de la monolaurina.

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.

Aunque la monolaurina puede ser prometedora en el tratamiento de ciertas afecciones, no debe usarse como un sustituto del tratamiento estándar para ninguna afección (evitar o retrasar la atención puede tener consecuencias graves).

El aceite de coco, con su alto contenido en ácido láurico, a veces se dice que es bueno para tratar ciertas condiciones, sin embargo, algunas investigaciones sugieren que el aceite de coco puede no ser útil para superar las infecciones.

Consideraciones

Si bien la monolaurina puede ser muy atractiva, no se puede ser contundente con respecto a la efectividad o la seguridad ya que hay una falta de ensayos clínicos a gran escala que confirmen estos efectos.

Si todavía está considerando intentarlo, asegúrese de consultar primero a su proveedor de atención médica para evaluar los pros y los contras y analizar si es adecuado para usted.

Varios remedios naturales pueden ofrecer efectos similares a los supuestos beneficios de la monolaurina. Por ejemplo, hay algunas pruebas de que la crema de capsaicina y las enzimas proteolíticas (como la bromelina) pueden ayudar con algunos de los síntomas del herpes zóster.

Además, los remedios como la lisina, el bálsamo de limón y el reishi, pueden ayudar con el herpes labial (una afección causada por el virus del herpes simple).

Para obtener ayuda para fortalecer su sistema inmunológico, asegúrese de seguir una dieta alta en alimentos que mejoren el sistema inmune, dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y [controlar sus niveles de estrés](#).

Además, [aumentar el consumo de ajo](#), jengibre y ácidos grasos omega-3 podría mejorar la función inmune. Algunos estudios también indican que tomar suplementos que contienen probióticos (un tipo de bacteria beneficiosa) puede ayudar a estimular el sistema inmune.

Referencias:

Pendharkar S, Brandsborg E, Hammarström L, Marcotte H, Larsson PG. Colonización vaginal por lactobacilos probióticos y resultado clínico en mujeres tratadas convencionalmente por vaginosis bacteriana e infección por hongos. BMC Infect Dis. 2015 3 de julio; 15: 255.

Strandberg KL, Peterson ML, Lin YC, Pack MC, Chase DJ, Schlievert PM. El monolaurato de glicerol inhibe Candida y Gardnerella vaginalis in vitro e in vivo, pero no a Lactobacillus. Antimicrob

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>

Agents Chemother. 2010 Feb; 54 (2): 597-601.

Goc A, Niedzwiecki A, Rath M. Evaluación in vitro de la actividad antibacteriana de fitoquímicos y micronutrientes frente a *Borrelia burgdorferi* y *Borrelia garinii*. J Appl Microbiol. Dec 2015; 119 (6): 1561-72.

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.