



EL AJO COMO TRATAMIENTO ADYUVANTE EN EL SÍNDROME METABÓLICO. REVISIÓN SISTEMÁTICA

Nombre: Morales Cano Anayancy.

Grupo: "B"

Grado: Octavo semestre

Materia: Medicina basada en evidencias

Docente: Dr. Alonso Díaz

El síndrome metabólico consiste en un grupo de factores de riesgo que se presentan al mismo tiempo y aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes. Estos trastornos incluyen hipertensión arterial, hiper glucemia, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura, niveles elevados de triglicéridos, dislipidemia aterogénica, y condiciones protrombóticas y proinflamatorias.

Se ha informado que el ajo aumenta la actividad de enzimas antioxidantes como la catalasa, superóxido dismutasa y glutatión peroxidasa. También inhibe la agregación plaquetaria y la oxidación de las LDL (lipoproteínas de baja densidad) y tiene función antitrombótica.

La alicina presente en el ajo incrementa la fosforilación de la proteína cinasa activada por monofosfato de adenosina, la proteína cinasa A y la proteína de unión al elemento de respuesta a AMP. Además, reduce la expresión de la proteína de unión al elemento regulador de esteroides, las cuales participan en el metabolismo de lípidos y en la resistencia a la insulina, y también aumenta la expresión de genes asociados con la lipólisis

En el estudio realizado en Colombia en 2013 se evaluaron los efectos de la administración de extracto de ajo ajo sobre los factores de riesgo que constituyen el síndrome metabólico. Se llevó a cabo un ensayo clínico doble ciego, cruzado, aleatorizado, controlado con placebo para evaluar el efecto de 1,2 g/día de ajo, durante 24 semanas de tratamiento (12 semanas con ajo y 12 semanas de placebo), en 46 sujetos con síndrome metabólico. Los resultados demostraron por primera vez que la administración de ajo durante 12 semanas aumentó los niveles de adiponectina plasmática en pacientes con síndrome metabólico.

Otro estudio realizado en 2016 en Estados Unidos se examinó si el ajo reduce el volumen de la placa coronaria medido por angiografía por tomografía computarizada cardíaca en pacientes con síndrome metabólico. 55 pacientes fueron asignados para consumir 2400 mg de ajo por día (27 pacientes) o placebo (28 pacientes) por vía oral. Los resultados mostraron que el porcentaje de placa

coronaria se redujo significativamente en el grupo del ajo en comparación con el grupo placebo.

En Irán se analizó el efecto de la suplementación con ajo en el síndrome metabólico. Noventa sujetos fueron asignados para recibir 1600 mg/día de ajo en polvo o placebo durante 3 meses. Los resultados mostraron que la suplementación con ajo en comparación con el placebo condujo a un aumento significativo en el colesterol de lipoproteínas de alta densidad y una reducción significativa en la circunferencia de la cintura, presión arterial, triglicéridos, hígado graso, insulina y el apetito.

En 2023 en Irán se examinó el efecto de la suplementación con ajo en polvo sobre el tiempo de tránsito intestinal, el producto de acumulación de lípidos y los índices cardiometabólicos en sujetos con síndrome metabólico. Se realizó un ensayo controlado aleatorio doble ciego durante 3 meses. Noventa sujetos fueron asignados aleatoriamente al grupo de tratamiento (ingesta de 1600 mg/día de ajo en polvo) o al grupo de control (placebo). Se obtuvo como resultado que la suplementación con ajo puede mejorar el tiempo de tránsito intestinal, y los índices cardiometabólicos.

Los resultados muestran la eficacia y utilidad del ajo en el síndrome metabólico. El ajo es un producto económico, eficaz, tolerable y sin los efectos adversos de los fármacos antihipertensivos por lo tanto debería promocionarse su uso por parte de los profesionales sanitarios como tratamiento adyuvante en el síndrome metabólico.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Sanum. (2024, 24 julio). Vol. 8 Núm. 3. Julio 2024. *El ajo como tratamiento adyuvante en el síndrome metabólico. Revisión sistemática.* - Sanum.
<https://revistacientificasanum.com/vol-8-num-3-julio-2024-el-ajo-como-tratamiento-adyuvante-en-el-sindrome-metabolico-revision-sistemática/>