

# La terapia con lisina interrumpe la reproducción del virus

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › La lisina es un aminoácido esencial que ha demostrado tener resultados positivos para tratar el COVID-19, ya que disminuye en un 70 % los síntomas de infección en el 80 % de los pacientes en las primeras 48 horas
- › El tratamiento utilizó una dosis de 2 000 mg con una dieta restringida en arginina y sin café ni cafeína. Varios de los pacientes tuvieron una prueba de PCR negativa después de seguir con el tratamiento por 3 días y un grupo pequeño demostró que la fiebre bajo de 4 a 18 horas
- › La lisina se ha estudiado y utilizado contra los tipos 1 y 2 del virus del herpes simple; los mejores resultados se observaron en pacientes que también evitaron consumir alimentos con arginina
- › La lisina aporta otros beneficios que incluyen menos ansiedad, una menor calcificación vascular, cicatrización más rápida y una presión arterial más baja en personas que consumen alimentos con pocos niveles de lisina
- › La mejor manera de equilibrar sus niveles de lisina y arginina es al realizar cambios en la alimentación. Los investigadores advierten que, si consume suplementos durante una enfermedad viral, debe evitar los suplementos de zinc o calcio, comenzar con dosis bajas si su condición es delicada y monitorearse con frecuencia si tiene un marcapasos

La evidencia sugiere que la lisina, un aminoácido esencial que su cuerpo utiliza para producir proteínas,<sup>1</sup> podría ayudar a prevenir o tratar infecciones virales.<sup>2,3</sup> Los virólogos también sugirieron que la lisina podría ayudar a prevenir o tratar el COVID-19.<sup>4</sup>

Los últimos meses nos han demostrado que el COVID-19 ya no se puede considerar como una amenaza importante para la salud pública. El virus ya es endémico, al igual que la gripe estacional o el resfriado común. Sin embargo, para implementar el Gran Reinicio y para “reconstruir mejor”, los promotores del miedo necesitan que esta crisis continúe.

Así como la influenza muta y crea nuevas variantes, el SARS-CoV-2 mutará en el medio ambiente. Por suerte, a medida que los virus mutan dentro de una población, también tienden a volverse más benignos.<sup>5</sup>

Una estrategia para mantener el miedo en la población es censurar cualquier tratamiento exitoso. Sin tratamientos exitosos, la sociedad se vería obligada a concentrarse en una vacuna. Y, sin embargo, como he escrito en los últimos meses, existen varias estrategias que puede seguir para reducir su riesgo de infectarse o de recibir tratamiento si está infectado.

Estas estrategias incluyen optimizar sus niveles de vitamina D, quercetina y zinc, y utilizar la hidroxiquina e ivermectina.<sup>6</sup> Si no conociera ningún tratamiento exitoso, podría ser vulnerable a las advertencias de Chicken Little de que el cielo se cae.

Las primeras advertencias fueron sobre la cantidad de muertes que podríamos experimentar por el COVID-19. Cuando esto no se materializó, el siguiente paso fue dar a conocer la creciente cantidad de "casos" que parecían confirmar predicciones nefastas y provocaron pánico.

Sin embargo, esos casos se respaldaron por una metodología de prueba de PCR errónea con recuentos de umbral tan altos que incluso las personas sanas y no infectadas dieron positivo. Esto provocó confinamientos, uso del cubrebocas y paros comerciales. Pero incluso con todos los cierres y otras medidas para detener el contagio, apareció la variante Delta, que parece afectar tanto a las personas vacunadas como a las personas sin vacunar.<sup>7,8</sup>

El cielo todavía no se ha caído, pero los expertos prometen que a menos que cumplamos con los mandatos de las vacunas, el distanciamiento social y las pruebas programadas, el mundo llegará a su fin. Consideremos cómo un aminoácido podría

ayudar a detener la reproducción del virus y aumentar la cantidad de estrategias que puede utilizar para prevenir o tratar el COVID-19.<sup>9</sup>

## **El aminoácido detiene la reproducción del virus**

Bio-Virus Research Inc realizó un pequeño estudio<sup>10</sup> y la preimpresión se publicó en septiembre de 2020. La empresa<sup>11</sup> se dedica tanto a las vacunas como a los enfoques terapéuticos para la enfermedad. En este artículo hablan sobre los resultados que obtuvieron al usar L-lisina contra el COVID-19.<sup>12</sup>

El tratamiento se basó en un informe publicado en 2016.<sup>13</sup> en el que los investigadores utilizaron L-lisina contra el MERS-CoV in vitro. Dado que la L-lisina funciona contra todas las variantes del herpes, los investigadores creían que sería razonable esperar que tuviera el mismo efecto con esta familia viral.<sup>14</sup>

La efectividad de la lisina se evaluó en casi 140 pacientes, 8 de los cuales vivían en los Estados Unidos. La mayoría de los pacientes estaban en la República Dominicana y tenían edades entre los 16 y los 77 años. De acuerdo con los investigadores, casi el 80 % de los participantes con síntomas intensos demostraron una reducción del 70% en las primeras 48 horas.

Los pacientes que estaban en el hospital se dieron de alta en un promedio de tres días después iniciar el tratamiento. Los escritores enfatizaron que la lisina es un tratamiento para la afección y no una cura. En cambio, eso depende de la respuesta inmunológica de cada persona. Al observar a los participantes, hubo un "tiempo increíblemente corto para reducir la fiebre, tal vez debido a que se detuvo la tormenta de citoquinas".<sup>15</sup>

El tratamiento utilizó un rango de dosis entre 1 000 y 4 000 miligramos (mg). Sin embargo, la dosis promedio fue de 2 000 mg. Los científicos dijeron que "rara vez" administraron 4 000 mg y no recomiendan exceder los 3 000 mg, ya que esto podría causar una acumulación de bradicinina y más tos. Los participantes en este estudio tomaron 1 000 mg dos veces al día el día 1 y, si era necesario, aumentaron de 500 a 1,000 mg el día 2 y en adelante.

Los investigadores administraron la lisina en incrementos escalonados, comenzaron una hora antes del desayuno y después a las 3 pm el día 1. La segunda dosis podría aumentar el día 2, lo que permitió que existiera una tercera dosis a las 9 pm si fuera necesario.

## **Acciones antivirales de la lisina dependientes de la arginina**

Los investigadores recomiendan que la lisina se tome al menos una hora antes de los alimentos con 2 tazas de agua. La recomendación de las 2 tazas de agua fue para ayudar en la absorción, anticoagulación y calmar el apetito del participante y así ayudar a reducir el consumo de arginina.<sup>16</sup>

La lisina y la arginina actúan de forma concertada en el organismo. La proporción entre lisina y arginina influye en los virus y en su sistema inmunológico. La intención del investigador era reducir la cantidad de arginina en el cuerpo al restringir los alimentos con alto contenido de arginina y al mismo tiempo aumentar los niveles de lisina con suplementos.

Aunque la cantidad de lisina y arginina en el café es casi idéntica,<sup>17</sup> los investigadores restringieron por completo el café y otras bebidas con cafeína, ya que hacían que los síntomas regresaran.

Los investigadores hacen referencia a un estudio<sup>18</sup> que demostró que la lisina suprime los virus de ARN y ADN al interferir con la asimilación de arginina en el virus. La lisina también impide que la arginina se absorba. Los investigadores proponen que también existe una vía más compleja que utiliza la lisina con respecto a impedir el SARS-CoV-2.<sup>19</sup>

Un estudio más nuevo<sup>20</sup> publicado en 2021 evaluó los efectos de la lisina y la arginina y sus derivados éster sobre la influenza A y el SARS-CoV-2. Los investigadores descubrieron que, en el estudio de laboratorio, la lisina y el derivado del éster podrían bloquear de forma efectiva la infección y la arginina aumenta la infección viral de ambos virus. Estos hallazgos sugirieron:<sup>21</sup>

*"Los suplementos con lisina y la recomendación de reducir el consumo de alimentos con arginina pueden considerarse regímenes profilácticos y terapéuticos contra estos virus, al mismo tiempo que proporcionan un paradigma para el desarrollo de antivirales de amplio espectro".*

De manera asombrosa, varios de los pacientes hospitalizados en el estudio que utilizaron lisina dieron negativo en la prueba de PCR para el SARS-CoV-2 el día 3.<sup>22</sup> Los investigadores también descubrieron que los cinco pacientes que no comían debido a la falta de apetito tuvieron una reducción en el tiempo que les llevó reducir sus síntomas. La suposición que hicieron los investigadores fue que los participantes no consumían arginina, lo que aceleró el tiempo de respuesta.

Este pequeño grupo de personas experimentó una reducción en la fiebre y síntomas no febriles de 4 a 18 horas. Aunque los síntomas parecieron disminuir muy rápido, los niveles de dímero D fueron altos en algunos participantes. En los participantes, solo un pequeño porcentaje presentó fiebre después de 24 horas. Los investigadores descubrieron que lo que ofrecía los mejores resultados era la combinación de suplementos de lisina y restricción de arginina.

Los investigadores escribieron sobre la evidencia pasada que demuestra que la lisina influye en la interleucina-10, la interleucina-6, el factor de necrosis tumoral y la interleucina-1 beta, que todos están implicados en la fiebre. Los datos demuestran que la lisina tiene un efecto inhibitorio sobre la interleucina-6 y aumenta las citoquinas antiinflamatorias de la interleucina-10.

Los investigadores también escribieron sobre la evidencia que demuestra que la lisina disminuye la producción de óxido nítrico, que limita la patogénesis de la inflamación y reduce las citoquinas proinflamatorias. Esto sugiere que, de forma independiente de su papel en la supresión de la arginina, la lisina también podría suprimir la reproducción viral.

**La lisina es efectiva contra el herpes labial**

Los investigadores<sup>23</sup> escribieron que, en 1974, un investigador del equipo de Bio-Virus Research propuso en un artículo publicado en The Lancet<sup>24</sup> de que la lisina podría ser efectiva contra el virus del herpes. Cuatro años después, un estudio de seguimiento clínico confirmó la efectividad<sup>25</sup> y otro estudio en 1981<sup>26</sup> demostró que la lisina inhibe la arginina in vitro.

En 2016, los expertos estimaron que el 13.2 % del mundo de entre 15 y 49 años vivía con el virus del herpes simple tipo 2.<sup>27</sup> Los datos de la encuesta NHANES 2005-2010 demuestran que las personas de 14 a 49 años tenían una prevalencia del 53.9 % del virus del herpes simple tipo 1 y del 15.7 % del virus del herpes simple tipo 2 durante ese período de tiempo.<sup>28</sup>

Una búsqueda bibliográfica publicada en 2017<sup>29</sup> concluyó que, sin una alimentación baja en arginina, los suplementos con lisina de 1 gramo por día no fueron efectivos. Los estudios que utilizaron 3 gramos por día parecieron reducir la cantidad de brotes de herpes.

La efectividad de la lisina con el virus del herpes se relaciona con la dependencia del virus del herpes de la arginina para reproducirse.<sup>30</sup> Aplicar la lisina de forma directa al herpes labial también puede reducir la duración del brote.

## **Equilibre el consumo de lisina y arginina**

Su cuerpo necesita un equilibrio entre lisina y arginina para funcionar de manera óptima. Los alimentos que contienen lisina<sup>31</sup> incluyen carne magra, atún, queso ricotta bajo en grasa y leche. Los alimentos que contienen arginina incluyen harina a base de soya, harinas de semillas, semillas, frutos secos, huevo y chocolate.<sup>32</sup> La alimentación de muchas personas es más rica en arginina que en lisina.

Los beneficios de la lisina no se limitan a su sistema inmunológico. Por ejemplo, los estudios demostraron que la lisina puede reducir los niveles de ansiedad<sup>33,34</sup> y la calcificación vascular.<sup>35</sup> La investigación en animales demuestra que la lisina es necesaria para cicatrizar heridas<sup>36</sup> y ayuda a formar colágeno.<sup>37</sup>

Uno de los síntomas de la deficiencia de lisina es la presión arterial alta. En un estudio<sup>38</sup> realizado a 50 adultos con mala alimentación en lisina y presión arterial alta, los suplementos ayudaron a bajar la presión arterial. Por supuesto, las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben consultar con su médico antes de tomar un suplemento de lisina.

Una de las mejores formas de equilibrar los niveles de lisina y arginina es al realizar cambios en la alimentación. Sin embargo, durante una enfermedad viral, los suplementos con lisina a niveles inferiores a 3 gramos por día podrían ayudar a reducir la duración de la enfermedad. Si decide consumir un suplemento de lisina, los investigadores del estudio de lisina incluyen varias advertencias:<sup>39</sup>

- Los pacientes con condiciones delicadas o asintomáticos durante más de un mes deben tener cuidado al usar lisina y comenzar con una dosis baja durante los primeros días.
- Los pacientes con COVID-19 deben evitar el café, ejercicio, los alimentos ricos en arginina y la marihuana.
- Dado que la lisina puede elevar los niveles de zinc y calcio, se deben evitar los suplementos con zinc o calcio mientras toma lisina.
- La lisina también puede incrementar el gasto cardíaco y la resistencia pulmonar, por lo que los pacientes que utilizan un marcapasos deben estar bajo observación clínica.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> [Medical News Today, December 17, 2018](#)
- <sup>2</sup> [Antiviral Chemistry and Chemotherapy, 2015;24\(1\)](#)
- <sup>3</sup> [Journal of Experimental Medicine, 2017;214\(12\)](#)
- <sup>4, 10, 12, 14, 15, 16, 19, 22, 23, 39</sup> [Research Gate, 2020; preprint](#)
- <sup>5</sup> [CNN Health March 7, 2020](#)
- <sup>6</sup> [Front Line COVID-19 Critical Care Alliance](#)
- <sup>7</sup> [Business Insider, July 16, 2021](#)
- <sup>8</sup> [Deseret News, July 20, 2021](#)
- <sup>9</sup> [YouTube, August 14, 2020](#)
- <sup>11</sup> [Bio-Virus Research, Inc, About](#)

- <sup>13</sup> Journal of Antivirals & Antiretrovirals, 2016; 8(4) 142
- <sup>17</sup> USDA, Brewed Coffee
- <sup>18, 25</sup> Dermatologica, 1978;156(5)
- <sup>20, 21</sup> Viruses, 2021; 13(7)
- <sup>24</sup> The Lancet, 1974;(7848)
- <sup>26</sup> Chemotherapy, 1981;27(3)
- <sup>27</sup> Bulletin World Health Organization, 2020;98(5)
- <sup>28</sup> The Journal of Infectious Diseases 2014
- <sup>29</sup> Integrative Medicine, 2017;16(3)
- <sup>30</sup> Medical News Today, March 13, 2019
- <sup>31</sup> My Food Data, Top 10 Foods Highest in Lysine
- <sup>32</sup> Nutrition Data, Foods Highest in Arginine
- <sup>33</sup> PNAS, 2003;100(26)
- <sup>34</sup> PNAS, 2004;101(22)
- <sup>35</sup> JASN, 2014;25(9)
- <sup>36</sup> Communicative and Integrative Biology, 2013;6(5)
- <sup>37</sup> Essays in Biochemistry, 2012;52
- <sup>38</sup> BMC Nutrition, 2017;3(67)