

¿Los suplementos de arroz de levadura roja pueden ayudar a controlar sus niveles de colesterol?

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El arroz de levadura roja es un alimento fermentado que se elabora al mezclar la cepa de levadura *monascus purpureus* sobre el arroz rojo
- › Descubra por qué debe tener cuidado antes de usar arroz de levadura roja y por qué los métodos naturales son mejores

El colesterol es una sustancia cerosa similar a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo. La mayoría de las personas tienen una percepción negativa de él, pero en realidad se encarga de mantener las funciones biológicas adecuadas. De acuerdo con el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, el colesterol es responsable de producir hormonas, vitamina D y otras sustancias que ayudan a digerir los alimentos. Su cuerpo puede producir todo el colesterol que necesita, pero existen algunos alimentos que también lo contienen.¹

El colesterol se divide en dos tipos principales: lipoproteínas de alta densidad (HDL) o colesterol "bueno" y lipoproteínas de baja densidad (LDL) o colesterol "malo". El colesterol HDL se considera esencial porque transporta el exceso de colesterol de otras partes del cuerpo al hígado para eliminarlo.²

Sin embargo, el colesterol LDL es malo porque el exceso se convierte en parte de la placa, la sustancia que obstruye las arterias y que puede provocar un derrame cerebral o un **infarto de miocardio**.³

Debido a que ahora existen más enfermedades cardíacas, las compañías farmacéuticas desarrollaron medicamentos llamados estatinas que sirven para bajar los niveles de colesterol LDL. Sin embargo, existen muchos peligros relacionados y por esa razón los consumidores buscan alternativas "más seguras".⁴

El arroz de levadura roja es uno de esos productos naturales que se promueven por tener propiedades para bajar los niveles de colesterol. Sin embargo, contiene una sustancia llamada monacolina K la cual también se encuentra en las estatinas, como el Mevacor. Como resultado, también podría presentar los efectos secundarios que se relacionan con tomar estatinas y que podrían causar problemas cuando se consumen a largo plazo.⁵

Las estatinas se utilizan para bajar los niveles de colesterol, pero a un precio muy elevado

Existen varios factores de riesgo que aumentan los niveles de colesterol LDL y a su vez influyen en las posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, como una mala alimentación, sobrepeso y la falta de actividad física. Cuando sus niveles son altos, su médico podría recetarle estatinas, que son una clase de medicamentos diseñados para bajar los niveles de colesterol. De acuerdo con WebMD, entre 15 y 20 millones de personas en Estados Unidos toman estatinas para prevenir enfermedades cardíacas.⁶

Aunque tomar **estatinas** es algo muy frecuente, no es una estrategia que le recomendaría a las personas. Las estatinas tienen efectos secundarios graves que pueden empeorar aún más su salud, como:⁷

- **Dolor muscular y debilidad:** Tomar estatinas de forma regular podría hacer que sus músculos desarrollen debilidad, dolor y fatiga, lo que hace que sus pasatiempos y rutinas diarias sean difíciles de realizar. Lo peor es que es posible que las estatinas puedan causar **rabdomiolisis**, una afección grave que podría provocar insuficiencia hepática y daño renal.

- **Daño hepático:** Utilizar estatinas por mucho tiempo aumentará su nivel de enzimas que es una señal de que el hígado está inflamado.
- **Diabetes tipo 2:** Es posible que las estatinas aumenten sus niveles de azúcar en la sangre, lo que podría provocar diabetes tipo 2 si no analiza sus elecciones de estilo de vida.
- **Problemas de memoria:** Existen reportes de personas que desarrollan pérdida de memoria o confusión mientras toman estatinas.

Cómo bajar los niveles de colesterol de forma natural

Ahora que conoce los peligros de utilizar estatinas, ¿qué puede hacer para bajar sus niveles de colesterol de manera segura? En realidad, existen muchas estrategias que puede implementar para mejorar sin depender de los medicamentos. Estas son algunas de mis principales recomendaciones:

- **Consumir una alimentación saludable:** Es necesario reemplazar los **alimentos procesados** que contienen cantidades muy altas de azúcar, grasas trans y conservadores con vegetales y frutas cultivadas de manera orgánica, así como carnes de animales alimentados con pastura. Estas opciones saludables contienen varios nutrientes que ayudarán a promover una salud óptima a largo plazo.

Además, debe aumentar su consumo de grasas saludables como la leche de vacas alimentadas con pastura sin pasteurizar, coco, **aceite de coco**, frutos secos y aguacates. Las grasas de estos alimentos en comparación con la glucosa, son una fuente ideal de energía ya que se queman de una manera más limpia y duran más.

- **Optimizar sus niveles de vitamina D:** La vitamina D es un nutriente esencial que desempeña una función muy importante en muchos procesos biológicos. Para mejorar este aspecto, solo basta con salir al mediodía y disfrutar de los rayos del sol durante un corto período de tiempo. Su cuerpo es capaz de producir su propio suministro de vitamina D cuando se expone a los rayos del sol.

- **Siembre su intestino con bacterias saludables:** Los probióticos desempeñan una función importante para gozar de una salud óptima, ya que son una parte esencial de su sistema inmunológico. **Los vegetales fermentados** y los productos lácteos contienen bacterias beneficiosas que trabajarán junto con una alimentación saludable para ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, entre otras.
- **Hacer ejercicio de manera regular:** El ejercicio es una de las formas más fáciles de fortalecer su sistema cardiovascular, en especial cuando se hace de manera regular. Si su agenda está muy ocupada y solo puede dedicar unos minutos de su tiempo, considere hacer el **entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT)**, ya que en comparación con una sesión de ejercicio típica, solo es necesario poco tiempo pero brinda casi los mismos beneficios.

Como se mencionó antes, otro tipo de suplemento llamado arroz de levadura roja se promociona por tener beneficios potenciales para bajar los niveles de colesterol. Pero, ¿es más seguro que las estatinas?

¿Este suplemento puede ayudar a bajar los niveles de colesterol mejor que las estatinas?

El arroz de levadura roja es un alimento fermentado que se elabora al mezclar la cepa de levadura *Monascus purpureus* sobre el arroz rojo. Se ha valorado durante siglos en la antigua China y se cree que es ideal para mejorar la circulación sanguínea y el proceso de digestión.⁸

El beneficio más destacado que se relaciona con el arroz de levadura roja es bajar los niveles del colesterol LDL. La principal sustancia responsable de este efecto se llama monacolina K, que tiene la misma composición que el medicamento lovastatina (Mevacor).

El arroz de levadura roja funciona de la misma manera que una estatina. Ambos funcionan al impedir que se produzca una enzima en el hígado que es necesaria para fabricar colesterol. De hecho, tienen ingredientes activos similares. Como resultado,

ambos productos pueden producir efectos secundarios que pueden dificultar las funciones biológicas normales. Por ejemplo, las estatinas reducen la coenzima Q10 (CoQ10), que es importante para la salud del corazón y la función muscular.

Pero, ¿en realidad funciona el arroz de levadura roja? La investigación que se publicó en BMC Complementary and Alternative Medicine señaló que las personas que tomaron extracto de arroz de levadura roja lograron bajar un 22 % sus niveles de colesterol LDL.⁹ En otro estudio publicado en The American Journal of Clinical Nutrition, se observó un resultado similar.¹⁰

Aunque estos estudios destacan la posible efectividad de los suplementos de arroz de levadura roja, se deben considerar otros factores importantes, como la falta de uniformidad entre los productos, la posibilidad de contaminación y el riesgo de desarrollar efectos secundarios graves.¹¹ En resumen, las desventajas superan las ventajas de los suplementos de arroz de levadura roja. En su lugar, recomiendo bajar sus niveles de colesterol de forma natural al seguir las estrategias que mencioné antes.

Dosis recomendadas para suplementos de arroz de levadura roja

La dosis de los suplementos de arroz de levadura roja varía según el fabricante, pero la mayoría de los productos suelen venir en cápsulas de 600 miligramos. Las instrucciones indican que debe tomar dos cápsulas dos veces al día, por un total de hasta 2 400 miligramos.¹² La investigación demostró que la mayoría de las personas pueden tolerar esa dosis, según The American Journal of Cardiology. Los participantes que tomaron 2 400 miligramos diarios durante 12 semanas, disminuyeron un 30 % los niveles de colesterol LDL.¹³

Posibles efectos secundarios e interacciones del arroz de levadura roja

Los efectos secundarios de tomar arroz de levadura roja son menores, como:

- **Dolores de cabeza**

- Dolores de estómago
- Desmayos
- Mareos
- Acidez

Sin embargo, tenga en cuenta que existe un caso raro en el que podría desarrollar rabdomiolisis, que es la descomposición de las proteínas musculares que se propagan al torrente sanguíneo. Es una afección grave que se caracteriza por debilidad muscular, dolor, fatiga y orina de color **oscuro**.¹⁴ Además, la levadura de arroz rojo podría reaccionar de manera negativa con otros medicamentos y suplementos, como se describe en la siguiente tabla:¹⁵

Niacina	CoQ10 o ubiquinona
Hierba de San Juan	Ciclosporina (Neoral o Sandimmune)
Gemfibrozilo (Lopid)	Acetaminofén (Tylenol)
Anticoagulantes, como warfarina (Coumadin), clopidogrel (Plavix) y aspirina	Antibióticos como fluconazol (Diflucan), itraconazol (Sporanox) y eritromicina (Erythrocin o Ilosone)
Estatinas como lovastatina (Mevacor), pravastatina (Pravachol) y simvastatina (Zocor)	Medicamentos que podrían dañar el hígado, como amiodarona, carbamazepina, isoniazida, metotrexato, metildopa, fenitoína y ácido valpórico
Inhibidores de CYP3A4, como claritromicina (Biaxin), diltiazem (Cardizem), indinavir (Crixivan), ritonavir (Norvir) y saquinavir (Fortovase o Invirase)	

Es mucho más saludable bajar sus niveles de colesterol de forma natural

De acuerdo con la información proporcionada, no puedo recomendar suplementos de arroz de levadura roja porque son lo mismo que las estatinas. Recomiendo implementar las estrategias naturales que mencioné antes para controlar sus niveles de colesterol en lugar de depender de medicamentos como las estatinas o suplementos como el arroz de levadura roja. De esta manera, reduce el riesgo de desarrollar cualquier complicación al mantenerse lo más saludable posible a través de un enfoque holístico.

Preguntas frecuentes sobre los suplementos de arroz de levadura roja

P: ¿El arroz de levadura roja baja los niveles de colesterol?

R: De acuerdo con estudios publicados, el arroz de levadura roja podía tener un efecto para bajar los niveles de colesterol. En un ejemplo publicado en *Annals of Internal Medicine*, los investigadores descubrieron que los participantes que tomaron extracto de arroz de levadura roja dos veces al día durante 24 semanas bajaron sus niveles de colesterol LDL en 43 miligramos por decilitro (mg/dL) a la mitad del estudio, y 35 mg/dL al final del período de prueba.¹⁶

P: ¿Cuántos miligramos debo tomar para bajar el nivel de colesterol?

R: La dosis recomendada es de dos cápsulas dos veces al día. Una sola tableta tiene alrededor de 600 miligramos, lo que totaliza hasta 2400 miligramos cuando se siguen las instrucciones de forma correcta.

P: ¿Para qué sirve el arroz de levadura roja?

R: El arroz de levadura roja es conocida por su supuesta capacidad para bajar los niveles de colesterol LDL.¹⁷

P: ¿El arroz de levadura roja es seguro?

R: La seguridad del arroz de levadura roja aún está en duda, ya que contiene monacolina K, la cual también se encuentra en las estatinas.

P: ¿El arroz de levadura roja es peligroso?

R: Tomar arroz de levadura roja podría provocar un efecto secundario raro conocido como rabdomiolisis. En esta afección, experimentará dolores musculares y debilidad. Consulte de inmediato a su médico si desarrolla tales síntomas.¹⁸

P: ¿Dónde se puede comprar arroz de levadura roja?

R: Los suplementos de arroz de levadura roja se pueden comprar en lugares como Walmart, Whole Foods y establecimientos de alimentos naturales. También se pueden comprar en línea.¹⁹

P: ¿El arroz de levadura roja es un anticoagulante?

R: Sí, tomar arroz de levadura roja puede aumentar el riesgo de sangrado, en especial cuando se mezcla con otros anticoagulantes.

Fuentes y Referencias

- ^{1, 2} National Heart, Lung and Blood Institute, "What Is Cholesterol?"
- ³ WebMD, "LDL: The 'Bad' Cholesterol"
- ⁴ Medical News Today, July 17, 2017

- ⁵ University of Maryland Medical Center, "Red Yeast Rice"
- ⁶ WebMD, "Side Effects of Cholesterol-Lowering Statin Drugs"
- ⁷ Mayo Clinic, "Statin Side Effects: Weight the Benefits and Risks"
- ⁸ Mount Sinai, Red yeast rice
- ⁹ BMC Complementary and Alternative Medicine, 2013 July 18;13:178
- ¹⁰ The American Journal of Clinical Nutrition, 1999 Feb;69(2):231-6
- ¹¹ Pharmacy & Therapeutics, 2009 June;34(6):313-327
- ¹² Drugs.com, "Red Yeast Rice"
- ¹³ The American Journal of Cardiology, 2010 Jan 15;105(2):198-204
- ¹⁴ Healthline, "Rhabdomyolysis: Causes, Symptoms and Diagnosis"
- ¹⁵ Everyday Health, "What Is Red Yeast Rice?"
- ¹⁶ Annals of Internal Medicine, 2009 June 16;150(12):830-9, W147-9
- ¹⁷ WebMD, "Red Yeast Rice"
- ¹⁸ Transplantation. 2002 Oct 27;74(8):1200-1
- ¹⁹ USA Today, June 23, 2017