

Vínculo evidente entre las estatinas y el Alzheimer

Publicación traducida y adaptada por MSL para AMORCC

Querido lector:

Una nueva e impactante investigación sugiere que el impulso de las grandes farmacéuticas de engancharlo a tomar crónicamente medicamentos con estatinas podría ser el principal culpable de la explosión de casos de Alzheimer en Estados Unidos y Europa.

No es de sorprenderse, pues el establishment médico ha estado librando una guerra contra el colesterol durante décadas. Millones de personas se han asustado al creer que los niveles altos de colesterol equivalen a una enfermedad cardíaca, a menos que sigan las órdenes de los médicos y tomen estatinas todos los días.

Las grandes farmacéuticas han ganado miles de millones con su industria de medicamentos que destruyen el colesterol. Es posible que incluso te hayan intimidado para que tomes medicamentos de estatinas de mercado masivo como Lipitor, Crestor y Zocor usted mismo.

El problema es que todo se basa en una mentira: el colesterol no causa enfermedades cardíacas. Estudio tras estudio lo demuestra. El famoso Estudio Cardíaco de Framingham, el estudio cardíaco más extenso jamás realizado, no pudo vincular el colesterol con el riesgo de ataque cardíaco.¹

Después de décadas de reducir los niveles de colesterol, las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte en Estados Unidos. Contrario a lo que probablemente hayas escuchado, el colesterol es una de las sustancias más vitales de tu cuerpo...

Tu cerebro está hecho de eso

Tus hormonas sexuales y suprarrenales están hechas de esto

Tu cuerpo no puede digerir la grasa sin él

Tus paredes celulares están hechas de eso mismo

No se puede producir vitamina D sin él

¡Es una idea terrible declarar la guerra a una parte tan vital de tu cuerpo!



Un estudio de la Escuela de Medicina Keck de la Universidad del Sur de California (USC) revela que las partículas de colesterol en el líquido cefalorraquídeo, el líquido que se encuentra en el tejido que rodea el cerebro y la médula espinal, desempeñan un papel protector crucial contra el Alzheimer. ²

Eso significa que décadas de forzar a las personas a tomar estatinas que combaten el colesterol no sólo no han logrado reducir las tasas de enfermedades cardíacas, sino que estos medicamentos tóxicos también han contribuido casi con certeza a la epidemia de esta terrible enfermedad que agota la mente en Estados Unidos, Europa y otros lugares, con especial énfasis en quienes más apegados están a las prácticas de medicina alópata occidental.

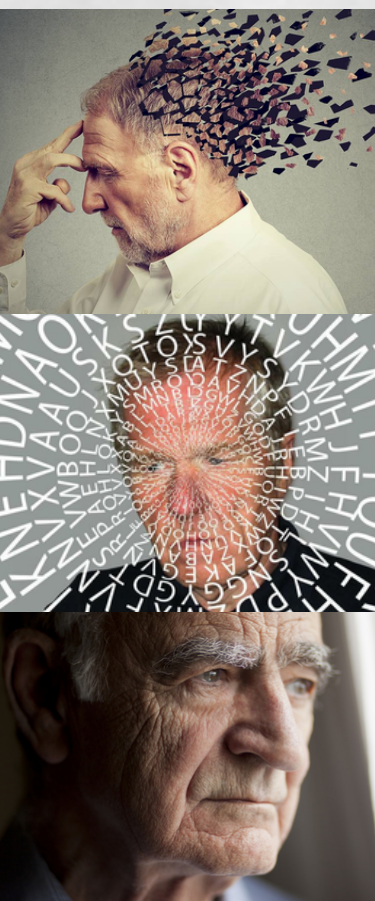
El vínculo es evidente.

Los casos de Alzheimer han aumentado en el mismo período desde que se introdujo la primera estatina comercial en 1986. Y el número de sus víctimas podría triplicarse fácilmente en los próximos 50 años. Los investigadores de la USC tomaron muestras de líquido cefalorraquídeo de personas de 60 años o más y midieron la cantidad de pequeñas partículas de colesterol en cada muestra. El equipo descubrió que un mayor número de partículas de colesterol en el líquido se asociaba con la protección contra el Alzheimer y niveles más bajos de péptidos beta amiloides, los sellos clásicos del Alzheimer, que se acumulan en el cerebro en forma de placas y obstruyen las comunicaciones entre las células cerebrales, causando pérdida de memoria y confusión. ³

El estudio sugirió que el colesterol es crucial para eliminar los péptidos beta amiloides antes de que se agrupen en placas.

El Doctor en Medicina Al Sears nos aconseja no preocuparnos en absoluto por nuestros niveles de colesterol, a menos que sean demasiado bajos. Cuanto más alto sea el número en nuestro HDL – el llamado "colesterol bueno", mejor será nuestra salud. No importa qué tan alto sea el número de LDL.

Además de tirar sus estatinas a la basura de inmediato, lo que recomienda encarecidamente, aquí son tres pasos simples para aumentar el HDL de manera rápida y fácil:



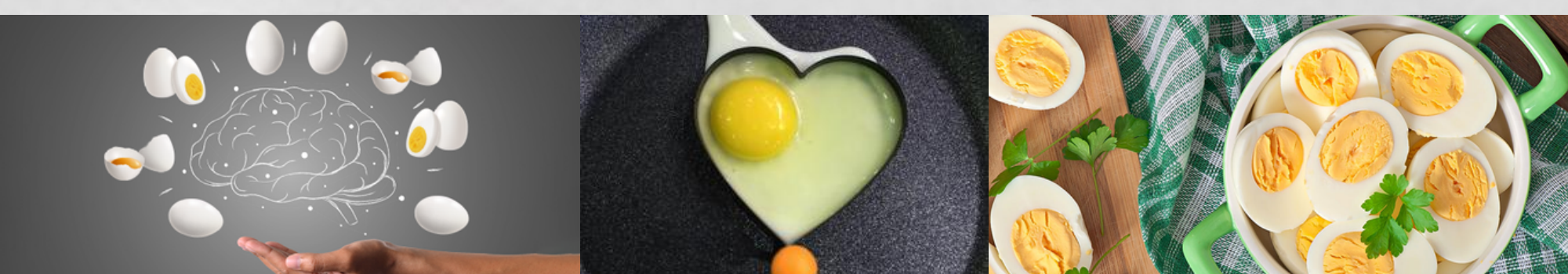
Tomar Aceite de hígado de bacalao: Esta es una de las fuentes más ricas de omega-3 en la tierra, y cuanto más omega-3 obtengamos, mayor será nuestro HDL. Los estudios demuestran que consumir sólo de 1,5 a 2 gramos de omega-3 al día aumenta significativamente el HDL. Hay 15 gramos de omega-3 en sólo una cucharada de aceite de hígado de bacalao.⁴

Afortunadamente, se pueden elegir muchos suplementos de aceite de hígado de bacalao que ya no tienen el sabor a pescado, como nos pasó cuando nuestra madre intentó dárnoslo.

Consumir Astaxantina: Este "carotenoide" es el pigmento que le da al salmón su color rosado, y puede aumentar el HDL de manera más efectiva que cualquier otra cosa que exista. Los estudios japoneses han demostrado que la astaxantina puede aumentar los niveles de HDL hasta en un 15%.⁵

Una de las mejores fuentes es el salmón. Pero habrá que asegurarse de que sea salmón capturado en la naturaleza, que contiene mucha más astaxantina natural que el salmón criado en granjas. También se puede obtener astaxantina en otros mariscos de color rosado, como la langosta, el cangrejo y los camarones. Un suplemento hará el truco si no te gusta el pescado. Recomienda tomar 10 mg de astaxantina al día.

Comer más huevos: Los huevos de pollos criados en libre pastoreo son una fuente increíble de colesterol saludable. Los huevos contienen alrededor de 425 mg por cada 100 g. Los huevos orgánicos también tienen un 65% menos de carbohidratos que los huevos normales, un 10% más de proteínas y un 319% más de omega-3.



El panel de expertos en dietas del gobierno federal advirtió contra el colesterol alto en la dieta en los huevos durante años, pero se equivocaron y recientemente lo admitieron.

El consejo es volver a poner huevos en el menú, yema y todo. Se puede disfrutar de huevos fritos, escalfados, revueltos, endiablados y hechos en tortillas, flanes y quiches, sin el menor impacto negativo en tu salud.

Referencia:

1. Gordon, et al. "Las lipoproteínas de alta densidad como factor positivo contra la enfermedad coronaria." Framingham Study Am J Med, mayo de 1997; 62 (5): 707-714.

2. Martínez AE, et al. "La hipótesis de las partículas pequeñas de HDL de la enfermedad de Alzheimer." Alzheimer y demencia: La Revista de la Asociación de Alzheimer. 13 de abril de 2022

3. Hayden MR, Tyagi SC. "A es para amilina y amiloide en la diabetes mellitus tipo 2." JOP. Julio de 2001; 2(4):124-39.

4. Bernstein A, et al. "Un metanálisis muestra que el DHA increases aumenta el HDL in en personas sin enfermedad coronaria." J Nutr. Enero de 2012; 142(1):99-104.

5. Yoshida H, Yanai H. " La administración de astaxantina natural aumenta el colesterol HDL sérico y la adiponectina en sujetos con hiperlipidemia leve." Atherosclerosis. Abril de 2010; 209(2):520-3.

Fuente original de publicación en inglés: <https://alsearsmd.com/>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal