

AGLIO: PROPRIETA'

L'aglio (*Allium sativum* [L.](#)) è una pianta coltivata bulbosa della famiglia delle [Liliaceae](#) o meglio, secondo schemi tassonomici più attuali, [Alliaceae](#). Il suo utilizzo primo è quello di condimento, ma è ugualmente usato a scopo terapeutico per le proprietà congiuntamente attribuitegli dalla scienza e dalle tradizioni popolari.

L'Aglio è uno degli alimenti che per varie ragioni viene spesso evitato e è poco incluso nella dieta di tutti i giorni. Eppure l'aglio ha delle caratteristiche molto importanti e delle proprietà salutari considerevoli. Per questo motivo andrebbe mangiato con maggior frequenza. Vediamo oggi in questo articolo tutte le proprietà e i benefici dell'aglio

uno dei più antichi rimedi contro: infiammazioni in genere, intestinali, sia dei villi che della parete viscerale, anche se queste sono croniche; [parassiti](#), funghi ([candida](#) ecc. – vedi anche aceto di mele, mirra, estratto di semi di pompelmo e [stevia](#)), vermi e verme solitario; previene la dissenteria; preventivo per l'arteriosclerosi.

I "**principi attivi**" conosciuti dell'aglio sono: olio essenziale contenente principalmente bisolfuro di allilpropile, bisolfuro di allile, trisolfuro di allile, solfuro di divinile, allilvinilsolfossido ed altri polisolfuri allilici; tali sostanze volatili posseggono proprietà battericide in vitro.

Le due principali sostanze presenti negli estratti di Aglio sono:

l'Allicina, (estere allilico dell'acido alliltiosolfonico) che da anche il tipico odore, ed è una molecola a base di zolfo che si forma dall'alliina per triturazione dei bulbi, sostanza antimicotica e batteriostatica che conferisce all'Aglio la qualità di buon disinfettante ed antibiotico naturale intestinale.

l'Ajoene sostanza dalle proprietà antitrombotiche, utile per la circolazione sanguigna

Tra gli altri componenti trovati in letteratura (non sempre in seguito confermati): la allisatina I e II, acido solfocianico, isosolfocianato di allile, un glicoside (scoldinina A e B).

Le "proprietà" derivano anche e non solo dagli effetti di questi composti solforati: azione vasodilatatrice, ben osservata quella cutanea, l'aglio è un revulsivo secondo una vecchia dizione farmacologica, ossia contuso e spalmato sulla cute genera un alone iperemico abbastanza esteso, fino ad avere effetto "vescicatorio" con formazione di vescicole e flittene.

I principi dell'olio essenziale vengono eliminati dall'apparato respiratorio in maniera predominante questo potrebbe spiegare il blando effetto fluidificante mucolitico riferito.

Per la sua azione [fluidificante](#) del sangue l'aglio in forti dosi è sconsigliato in caso di emorragia, di ulcera gastro-duodenale e in gravidanza a dosi elevate. La dose tossica è stata calcolata in circa 595 g per un uomo adulto. Conviene tener presente inoltre che la sua somministrazione abbassa i tempi di coagulazione. E' quindi, **sconsigliata l'assunzione** in **gravidanza e allattamento**.

L'ingestione dei bulbi freschi, di estratti o di olio, può provocare nausea, vomito e diarrea, specie nei cani e gatti.

Uno studio dell'Università di Berlino ha dimostrato che l'aglio e' in grado di "pulire" le arterie, due volte e mezzo piu' dell'HDL, il cosiddetto "colesterolo buono".

Ricercatori del [Weizmann Institute of Science](#), in Israele, assieme ai colleghi del [Rehovot's Kaplan Hospital](#), descrivono un nuovo approccio al cancro in un articolo pubblicato nel numero di maggio di [Molecular Cancer Therapeutics](#).

Contiene: acqua 61%, idrocarbonati 30,5%, proteine 6,5%, grassi 0,3%, ceneri 1,2% con magnesio, potassio, sodio, calcio, fosforo, nitrati, zolfo, ferro, iodio, rame, manganese, zinco, bromo, arsenico, silicio, ecc.), vitamine B1, B6, B12, C, D, H; principi antibiotici.

Purifica il sangue, antisettico, antielmintico, anti ulcera gastrica, anti cancerogeno, ipotensivo, balsamico, anti nicotino, ipoglicemizzante, antireumatico, riduttore dei trigliceridi, toglie stanchezza, utile nelle arteriosclerosi, normalizza il battito cardiaco ed accresce l'ampiezza del battito stesso.

L'abbinamento con [Carbone vegetale](#), funge da anti spasmodico intestinale.

L' **Aglio** abbinato con [Biancospino](#) in capsule o gel, e' un ottimo prodotto per chi ha [problemi circolatori](#), di [cuore](#), di [ansia e stress](#).

E' una pianta dotata di numerose attività medicamentose, la più interessante delle quali è quella antiaggregante piastrinica.

L'**allicina** e altre sostanze presenti nell'Aglio si sono dimostrate capaci di ridurre fortemente l'aggregazione piastrinica, cioè la capacità delle piastrine di raggrupparsi tra loro e di formare dei coaguli. Questa azione è importante perchè la riduzione dell'aggregazione piastrinica riduce il rischio del verificarsi di fenomeni trombotici nei vasi sanguigni che possono avere conseguenze molto gravi.

Azione sul colesterolo

Questa pianta ha la **capacità di ridurre il colesterolo**. Se la colesterolemia non supera i 200 mg./dl. non si nota alcun effetto, mentre se i livelli di colesterolo nel sangue superano i 250 mg./dl. si notano riduzioni significative. Gli studi effettuati dimostrano che l'estratto secco possiede l'azione migliore sul colesterolo, mentre la polvere di aglio e il macerato oleoso di aglio sono assai poco attivi nel ridurre il colesterolo.

Uno studio recente fatto su pazienti anziani ha dimostrato che l'ingestione di **estratto secco di aglio** titolato in allicina alla dose di 300 mg al giorno per 2 anni ha avuto effetti benefici sull'elasticità dell'aorta, proteggendo il vaso dall'evoluzione della malattia aterosclerotica.

Il fatto che l'Aglio sia dotato di azione antiaggregante piastrinica e sia capace di abbassare il colesterolo ne fa un buon rimedio per aiutare a **prevenire l'aterosclerosi**, soprattutto in soggetti a rischio per questa malattia come obesi, diabetici, ipertesi, persone con colesterolo alto eccetera.

Azione sulla pressione arteriosa

Uno degli effetti per cui l'aglio è più conosciuto è quello di **abbassare la pressione arteriosa**. Quest'azione è legata alla capacità dell'aglio di causare vasodilatazione, in particolare nei piccoli vasi sanguigni del distretto cutaneo. Negli studi sinora effettuati si è notato un calo della pressione arteriosa sistolica (massima) da 176 mm/Hg (valore medio globale) a 154 mm/Hg (valore medio globale) dopo 3 mesi con 600 mg. al giorno di estratto secco di aglio, e della pressione arteriosa diastolica (minima) da 99 mm/Hg (valore medio globale) a 85 mm/Hg (valore medio globale) nelle stesse condizioni sperimentali.

Azione anti-infettiva

L'Aglio è usato tradizionalmente per la sua **azione antibatterica**, rivolta contro molti germi capaci di infettare le **prime vie respiratorie**, che può essere sia batteriostatica, cioè capace di arrestare la crescita e la riproduzione dei batteri, sia battericida, cioè capace di distruggere i germi con cui viene a contatto.

Questa pianta è anche dotata di **attività antifungina**, soprattutto sui funghi che infettano lo strato superficiale della cute.

Interessante è anche l'attività **antivirale** dell'aglio.

Recenti studi indicano che questa pianta può essere attiva contro le verruche per applicazione diretta su di esse di aglio fresco pestato, anche se ciò provoca spesso reazioni allergiche locali anche rilevanti.

