

Ajo, antibiótico natural y potente antioxidante

*Son muchos los beneficios que se atribuyen a la especie *Allium sativum*, pero quizás los más conocidos son los que tienen relación con sus efectos antivirales y antimicrobianos*



pequeños dientes, está envuelto en una fina túnica, como de papel, y es identificable por su característico olor.

Muy apreciado por sus aplicaciones culinarias como condimento, y especialmente en nuestra dieta Mediterránea, el ajo tiene también destacadas aplicaciones en fitoterapia. "La Farmacopea Europea, describe la planta con acción medicinal como el bulbo de *Allium sativum* L. cortado, liofilizado o desecado a una temperatura no superior a 65 °C y pulverizado, con un contenido mínimo del 0,45% de alicina, respecto a la droga seca", explica Marta Nogués, responsable del departamento técnico de Natur Import.

La Agencia Europea del Medicamento (EMA) aprueba su uso tradicional como coadyuvante en la prevención de la aterosclerosis y alivio de los síntomas del resfriado común. Aunque se le atribuyen otros usos tradicionales como antiséptico, antimicrobiano, analgésico, antihipertensivo, antiparasitario, antioxidante y antifúngico.

"Podemos introducirlo a nuestra dieta en forma de ajo crudo o tomarlo a través de los complementos alimenticios que aseguran óptimas concentraciones de los activos más interesantes", asegura.

Efecto sobre el sistema inmune

En una revisión sobre los efectos de los compuestos fitoquímicos del género *Allium* sobre el sistema inmune y la respuesta inflamatoria, se sugiere que existen numerosos trabajos científicos que ponen de manifiesto "el efecto positivo de los compuestos organosulfurados de vegetales del género *Allium* sobre el sistema inmune y los procesos inflamatorios". En particular, se destacan la alicina,

El ajo (*Allium sativum*) está en el ADN de nuestra cultura culinaria, ya que como asegura el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente de España (MAPA), "nuestros platos más sabrosos se edifican sobre él". Se producen en el país alrededor de 280 toneladas al año.

Es una planta perenne de la familia de las Liliáceas cuyo bulbo, compuesto de

Se trata de un alimento milenario, que ha sido gran amigo de civilizaciones como la egipcia, la griega y la romana, ya que lo consideraban una medicina excelente. En la Edad Media, por ejemplo, era clave en la prevención contra las pestes y epidemias, y como energizante natural. Y ahora, en la actualidad, son múltiples los estudios científicos que respaldan sus propiedades.

"aunque su inestabilidad dificulta su aplicación real en suplementos nutracéuticos y otros compuestos" y los derivados de la propiína, que aseguran "resultan más prometedoras como ingredientes funcionales inmunopotenciadores".

Protector cardiovascular

Este alimento contiene sustancias con acción antiagregante plaquetaria. El ajo maduro contiene lipasas que ayudan a reducir los lípidos y el colesterol. "Para el tratamiento de hiperlipemias e hipertensión en adultos la ESCOP recomienda dosis equivalentes a 6-10 mg de alicina (aproximadamente 3-5 mg de alicina) al día, cantidad que normalmente equivale al contenido de un diente de ajo o 0,5-1 g de polvo de ajo desecado", apunta Marta Nogués.

Ayuda contra los resfriados y otras infecciones

El ajo ha sido utilizado por las civilizaciones más antiguas como ayuda natural para combatir los resfriados y gran variedad e infecciones (bacterianas, víricas y fúngicas). "La EMA recomienda para el resfriado común (a partir de 12 años): extracto seco (5:1, etanol 34%): 100-200 mg, 1-2 veces al día (dosis diaria: 100-400 mg)", apunta la experta.

Favorece nuestras digestiones

Otro de los beneficios destacados es que estimula la secreción de jugos estomacales y posee propiedades antisépticas, lo que ayuda a mantener a raya el crecimiento de gérmenes. "Contiene oligofruktanos que son un tipo de azúcares que nuestras bacterias intestinales aprovechan como alimento, lo que favorece el aumento de bifidobacterias beneficiosas", añade Marta Nogués.

Asimismo, el extracto de ajo envejecido es un potente antioxidante con efectos reductores de lípidos establecidos atribuidos en gran parte a un ingrediente clave llamado S-alil cisteína. De hecho, en un estudio se sugirió que era efectivo para proteger contra los efectos nocivos de la glicación y los radicales libres en la diabetes y el envejecimiento.

Protege el hígado

El hígado acumula sustancias tóxicas resultantes de la toma de fármacos, aditivos alimentarios, toxinas procedentes

de bacterias intestinales y del medio ambiente, que necesitan ser eliminadas, y el ajo resulta de gran utilidad. Por eso, comenta la experta, "el ajo es sobre todo un alimento desintoxicante para nuestro organismo y que nos ayuda en las funciones de detoxificación hepática gracias a su contenido en compuestos azufrados".

Indicaciones y contraindicaciones

En algunas ocasiones un consumo muy elevado de ajo fresco puede producir diarrea y molestias gástricas (ardores, náuseas y vómitos). Estos efectos no han sido observados con el extracto de ajo envejecido. "Debido a su efecto antiagregante plaquetario, se aconseja utilizar con precaución en caso de hemorragias activas, pre y posoperatorios, trombocitopenia y pacientes con úlcera gástrica o gastritis", añade Marta Nogués. Además explica que algunos estudios también indican que el ajo podría reducir la actividad de los medicamentos antirretrovirales, por lo que se aconseja supervisión profesional.

En cuanto a las indicaciones más comunes, enumera las siguientes:

- Cuidar arterias y sistema circulatorio: prevención de la aterosclerosis.
- Hiperlipidemias que no responden suficientemente al tratamiento dietético.
- Coadyuvante en el tratamiento de la hipertensión arterial.
- Coadyuvante en el tratamiento de las hipercolesterolemias.



Marta Nogués

"Podemos introducir el ajo a nuestra dieta a través de complementos alimenticios, que aseguran óptimas concentraciones de los activos más interesantes",
Marta Nogués,
Natur Import

- Coadyuvante en el tratamiento de la Candidiasis.
- Catarros y otras infecciones del tracto respiratorio superior.

FICHA TÉCNICA *Allium sativum* L.

HÁBITAT (FUENTE: MAPA): Es originario de Europa. Su raíz es bulbosa y está compuesta por 8 o 10 bulbillos, los cuales constituyen lo que vulgarmente se conoce como «cabeza de ajo».

COMPOSICIÓN: Bulbo de ajo (*Allii sativi bulbi pulvis*). Según la Farmacopea Europea, consiste en el bulbo de *Allium sativum* L. cortado, liofilizado o desecado a una temperatura no superior a 65 °C y pulverizado, con un contenido mínimo del 0,45% de alicina, respecto a la droga seca.

USOS/INDICACIONES: Las indicaciones terapéuticas son la profilaxis de la aterosclerosis; tratamiento de niveles elevados de lípidos en sangre si no se controlan suficientemente con la dieta; tratamiento de apoyo de la hipertensión; reducir la gravedad de las infecciones del tracto respiratorio superior y las afecciones catarrales.

CONTRAINDICACIONES: Debido a su efecto antiagregante plaquetario, se aconseja utilizar con precaución en caso de hemorragias activas, pre y posoperatorios, trombocitopenia y pacientes con úlcera gástrica.

Fuente: *Fitoterapia.net*