

Proprietà terapeutiche dell'Aglio - Ha la capacità di ridurre il colesterolo, di abbassare la pressione arteriosa, di ridurre fortemente l'aggregazione piastrinica

Nutrizione

Inviato da : Anna Pupa

Publicato il : 4/10/2023 8:50:00



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 perché 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 stolato 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 conosciuto è quello di abbassare la pressione arteriosa. Questa azione è legata alla capacità dell'aglio di causare vasodilatazione, in particolare nei piccoli vasi sanguigni del distretto cutaneo.

Negli studi finora effettuati si è notato un calo della pressione arteriosa sistolica (massima) da 176 mmHg (valore medio globale) a 154 mmHg (valore medio globale) dopo 3 mesi con 600 mg, al giorno di estratto secco di aglio, e della pressione arteriosa diastolica (minima) da 99 mmHg (valore medio globale)



85 mm³/kg (valore medio globale) nelle stesse condizioni sperimentali.

Azione anti-infettiva

L'Aglio \hat{A} 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 \hat{A} è anche dotata di attività antifungina, soprattutto sui funghi che infettano lo strato superficiale della cute.

Interessante \hat{A} 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.

\hat{A}