

# NUTRIÇÃO E SAÚDE

JOCELEM MASTRODI SALGADO

joclemsalgado@usp.br



## Saiba mais

Os estudos também mostram que os princípios ativos do alho podem exercer propriedades anticancerígenas. Alguns desses princípios são inibidores das nitrosaminas, substâncias tóxicas associadas ao câncer de estômago.

## Alho

# Prevenção de doenças

Vegetal tem sido usado por mais de quatro mil anos na medicina tradicional

**E**is um tempero que tem fama de "curador", embora seja mais conhecido por seu odor impregnante: o alho. O vegetal discretamente empregado na cozinha tem sido usado por mais de quatro mil anos na medicina tradicional. É atribuída a ele a capacidade de interferir numa série de doenças, incluindo as cardiovasculares, o câncer e as infecções.

O alho pertence à família das liliáceas, a mesma da cebola, cebolinha, alho-poró e a cebola de cheiro. Existem pelo menos oitenta e oito espécies de alho em todo o mundo.

É reconhecido por médicos e botânicos há milhares de anos por seus benefícios à saúde do homem. Um papiro egípcio datado de 1550 a.C. apresenta mais de oitocentas fórmulas terapêuticas, das quais vinte e duas são remédios baseados no alho. Naqueles tempos, esses "remédios", chás, alimentos ou poções eram receitados para doenças que incluíam desde fraqueza (corpo debilitado), dores de cabeça até tumores de garganta. Hipócrates, o pai da Medicina, declarava que o alho era excelente na cura de tumores e eficiente diurético. Aristóteles o recomendava na cura da raiva.

Os romanos davam alho tanto para os escravos quanto para os soldados, pois acreditavam que aumentava a força dos homens. Médicos indianos e chineses utilizavam o alho na limpeza de feridas e no tratamento de dor de cabeça, febre, disenteria e cólera. Há relatos de que os fenícios levavam o alho em suas viagens marítimas como remédio para vários males. Os benefícios do alho aparecem em textos do poeta romano Virgílio e no livro *História Naturalis*, do pesquisador Plínio. No capítulo dedicado ao alho, ele cita de tumores a asma, convulsões, insanidade mental e mordidas de cachorro.

Em 1858, dois grandes cientistas relataram descobertas importantes em relação ao alho. O microbiologista francês Louis Pasteur descobriu seus poderes bactericidas, enquanto o alemão P. W. Semmler isolou nele duas substâncias capazes de prevenir as doenças cardíacas. Mais tarde, foi demonstrado que o alho possui atividades antivirais, antibacterianas e antifúngicas.

O bulbo de alho intacto contém poucos componentes ativos. Entretanto, o corte ou trituração do bulbo desencadeia a formação de uma série de componentes que participam de complexas reações químicas. Essas reações levam à formação



O composto ativo mais estudado atualmente no alho é a alicina, poderoso agente antibacteriano

de pelo menos cem compostos que contêm enxofre e que podem estar envolvidos com a função terapêutica do alho.

A atividade biológica de um extrato de alho, portanto, depende do modo de seu preparo. Como seus princípios ativos são muito sensíveis ao calor, o ideal é utilizar o alimento preparado à temperatura ambiente, nas formas cruas, óleo em cápsula ou suco. O alho em pó, utilizado em alguns estudos, pode ter sua eficácia comprometida pelo fato de a secagem ser feita a temperaturas próximas dos 50° C. Um dos compostos mais importantes do alho é o aminoácido cisteína, que se fixa em substâncias como chumbo e mercúrio, conduzindo-os para fora do organismo. Com isso, poupam o fígado dessas toxinas. A arginina é outro aminoácido abundante no alho. Estimula a secreção do hormônio de crescimento, fortalece o sistema imunológico e ajuda a remover a amônia, subproduto tóxico do metabolismo das proteínas.

O composto ativo mais estudado atualmente no alho é a alicina, poderoso agente antibacteriano. Ela é formada no alho da seguinte forma: no bulbo intacto existe um aminoácido, sem odor, denominado alicina; esse aminoácido, quando o alho é cortado e/ou triturado, é convertido em alicina (por uma enzima denominada alinase). A alicina é que dá ao alho seu odor característico. Segundo alguns pes-

quisadores, às vezes é difícil mostrar a eficácia do alho, porque, já que seus compostos ativos são sensíveis ao calor, geralmente são perdidos durante o processamento do alimento. Assim, o conteúdo de alicina no alho pode variar de uma a dez vezes.

### DOENÇAS

Com relação às doenças cardiovasculares, é sabido que os compostos ativos do alho impedem que o colesterol se fixe nas paredes dos vasos sanguíneos, diminuindo as chances de formação de placas ameaçadoras que acabam bloqueando perigosamente a circulação do sangue. Além disso, esses compostos podem aumentar a elasticidade dos vasos e relaxar pequenos músculos ao redor deles. O resultado é que os vasos mais flexíveis resistem melhor às agressões, como as da pressão alta. Não bastasse, os compostos presentes no alho têm a capacidade de diminuir as gorduras, em especial o LDL, o colesterol ruim.

Os estudos também mostram que os princípios ativos do alho podem exercer propriedades anticancerígenas. Alguns desses princípios são inibidores das nitrosaminas, substâncias tóxicas associadas ao câncer de estômago, formadas pela junção dos nitratos e nitritos, encontrados nos embutidos para dar cor e conservá-los. Além disso, o alho funciona como antibiótico, pois combate a bactéria *Helicobac-*

*ter pylori*, que danifica a mucosa gástrica do estômago, facilitando o surgimento da úlcera e do câncer. Os estudos envolvendo animais e humanos mostram que o alho exerce efeito benéfico sobre o metabolismo de gorduras, redução dos níveis sanguíneos dos triglicérides, do colesterol ruim e aumento do bom colesterol. Na maioria das investigações é utilizado suco de alho fresco ou o óleo essencial.

Em um estudo do pesquisador Augusti (1977), cinco pacientes com idade média de 55 anos e colesterol total entre 275 e 350 mg/dl (miligramas por decilitro de sangue) ingeriram suco de alho fresco por dois meses. A taxa média de colesterol, que era de 305 mg/dl antes do início do tratamento, foi reduzida para 218 mg/dl ao final do estudo. Contudo, quando a administração do alho foi interrompida, os níveis de colesterol se elevaram gradualmente, atingindo os valores iniciais dentro de dois meses.

Em outro estudo de 1986, duzentos e setenta e quatro pacientes com colesterol elevado ingeriram 0,12 g de óleo de alho por dia (equivalente a 50 g de alho cru) ao longo de um mês. As taxas de colesterol e triglicérides, que no início do tratamento eram de 260 e 273, decresceram para valores de 225 e 193. Como era esperado, as concentrações de HDL (colesterol bom) se elevaram após o tratamento.

### CONFIRA

#### Dicas para comer alho

**Corte o alho em pedaços pequenos e acrescente-os à comida. Dê preferência ao alho cru, pois o calor destrói seus princípios ativos;**

**Não exagere no consumo, pois doses maiores podem causar distúrbios gastrointestinais, além de outros danos ao seu organismo.**

O alho também tem sido usado no combate à hipertensão na China e no Japão, onde é reconhecido pelo órgão oficial que controla alimentos e medicamentos. Muitos estudos têm demonstrado o potencial anti-hipertensivo do alho. Em um deles, realizado na China em 1986, foi administrado óleo de alho equivalente a 50 g de alho cru a um grupo de setenta hipertensos. A redução da pressão sanguínea ocorreu em 62% dos pacientes.

Um estudo epidemiológico conduzido na China em 1982 dá suporte às propriedades anticancerígenas do alho. Dois grandes grupos de pessoas da província de Shandong foram comparados. Aqueles que moravam no distrito de Cangshan tinham taxa de mortalidade menor por câncer de estômago (tênor a cada cem mil), enquanto naqueles do distrito de Qixia a taxa de mortalidade era treze vezes maior (quarenta a cada cem mil). A causa para essa diferença foi atribuída ao consumo de alho. Os residentes de Cangshan consumiam regularmente cerca de 20 g de alho por dia, enquanto aqueles de Qixia só comiam raramente esse vegetal.

*Uma forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro*

Joclem Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição – LAN/Esalq/USP. Site: [www.joclemsalgado.com.br](http://www.joclemsalgado.com.br). E-mail: [joclemsalgado@usp.br](mailto:joclemsalgado@usp.br).

### NÚMERO

# 20

gramas

diárias de alho cru são suficientes para obtenção de resultados positivos, dizem os especialistas

