



Hipolipemiante
Anti-infeccioso
Cardioprotetor
Anti-hipertensivo

Garlic extract



O alho é um condimento bastante utilizado na culinária a centenas de anos.

Na Grécia Antiga, os atletas comiam alho cru antes das competições e os soldados romanos comiam a rama da planta antes de irem para as batalhas.

Os centuriões comiam alho para prevenir doenças, especialmente as provocadas pelas bactérias patogênicas ao aparelho digestivo. Hipócrates, o pai da Medicina, recomendou o alho no tratamento de infecções, feridas, distúrbios digestivos e lepra. Na Idade Média, o alho foi muito utilizado para prevenir a propagação da peste negra. Na Primeira Guerra Mundial, foi usado na prevenção de gangrenas quando os hospitais de campanha não tinham mais penicilina e sulfamida. Ao longo dos tempos foi-se descobrindo que seu bulbo possui propriedades benéficas para a saúde.



Nome científico
Allium sativum L.

Família
Liliaceae

Parte utilizada
Bulbo

Princípio ativo
Alicina 1%

Indicações
Hipolipemiante
Anti-infeccioso
Cardioprotetor
Anti-hipertensivo

MECANISMO DE AÇÃO

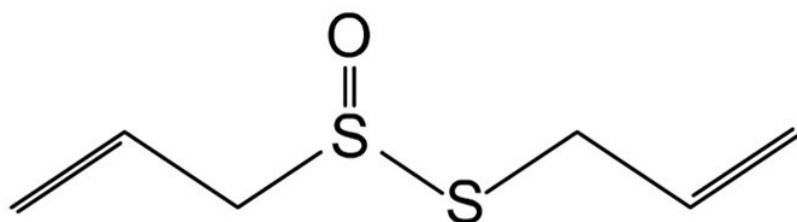
A grande riqueza do alho encontra-se nos seus componentes – mais de 30 já foram isolados – especialmente nos derivados de enxofre. Vários são as substâncias sulfatadas do óleo essencial do alho que proporcionam as propriedades farmacológicas, porém o componente biológico mais ativo é a alicina (dialiltiosulfinato), que representa 70 % dos compostos sulfatados existentes no alho.

Garlic extract possui atividades hipolipemiantes, antimicrobianas (bactérias e fungos), antiplaquetárias, antitumorais, anti-infecciosas, anti-hipertensivas (vasodilatador periférico) e imunomoduladoras.

Quanto à sua ação anti-infecciosa apresenta algumas vantagens em relação aos antibióticos sintéticos: pode ser administrado durante mais tempo sem risco de reações adversas, seu emprego não resulta em cepas resistentes; não afeta a flora intestinal e apresenta atividade antiviral.

A alicina é muito eficaz no tratamento da diabetes, na diminuição do risco de enfarte, previne o aumento de peso e pode mesmo ajudar a perder os quilos excedentes. Apresenta atividade hipoviscosizante (reduz a viscosidade plasmática), amebicida e vermífuga.

As fructosanas de **Garlic extract** produzem ação diurética.



alicina
(dialiltiosulfinato)

CONTRA-INDICAÇÕES

- Hipertireoidismo, hemorragias ativas, pré e pós-operatórios, trombocitopenia, tratamento com anticoagulantes ou com hemostáticos, grávidas e lactantes;
- Fármacos à base de ácido acetilsalicílico (aumentam o risco de hemorragias);
- Com insulina pode levar à hipoglicemia;
- É hipotensor, por isso, pode levar a um efeito exacerbado de drogas usadas por pacientes hipertensos.

EFEITOS SECUNDÁRIOS

O consumo de alho, devido às drusas de oxalatos, pode produzir irritação intestinal.

DOSAGEM

Extrato seco: 400 a 600 mg, 1-3 vezes ao dia.

ESTUDO FARMACOLÓGICO

Investigadores da China estudaram extratos de alho (alicina) e o análogo (dialiltrissulfeto) em 2 linhas de câncer gástrico humano. A alicina (alil-2-propenetirossulfeto) apresentou efeito protetor contra diferentes tipos de células tumorais. Os efeitos protetores do alho contra o câncer ocorreriam por 3 caminhos: inibição do metabolismo de células tumorais; inibição da iniciação e/ou promoção da carcinogênese e modulação da resposta imunológica (AMES 1983).

Segundo Roberfroid (2000) o alho e outros alimentos são importantes para a promoção de uma microbiota saudável, pois são fontes de FOS (probiótico). Os probióticos modulam a composição da microbiota intestinal para o benefício do hospedeiro. Os efeitos benéficos podem resultar da supressão de microrganismos prejudiciais ou estimulação de microrganismos que contribuem em um meio positivo para nutrição e saúde de seres humanos (FULLER 1997).

Portanto os principais benefícios do alho são diminuições no risco de contrair cânceres, doenças cardiovasculares e infecções microbianas.



REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A.; SUYENAGA, E. S. Ação farmacológica do alho (*Allium sativum* L.) e da cebola (*Allium cepa* L.) sobre o sistema cardiovascular: revisão bibliográfica. *Nutrire*, São Paulo, v.34, n.1, p. 185-197, 2009.
- APOLINÁRIO, A. C.; MONTEIRO, M. M. O.; PACHÚ, C. O.; DANTAS, I. C. *Allium sativum* L. como agente terapêutico para diversas patologias: uma revisão. *Revista de Biologia e Farmácia*, João Pessoa, v.2, n.1, 2008.
- GAZOLA, R.; SINGI, G.; RESENDE, R. Efeitos do extrato hidroalcoólico de *Allium sativum* (alho) sobre a pressão arterial média em ratos anestesiados. *Revista Lecta*, Bragança Paulista, v.20, n.2, p. 167-169, 2002.
- LEONEZ, A. C. Alho: alimento e saúde. 2008. 41 f. Monografia (Especialização em Gastronomia e saúde) - Centro de Excelência em Turismo, Universidade de Brasília, Brasília, 2008.



naturell_ind
naturellind1
www.naturell.com.br

