

LO VERDE EN CASA

El cáncer es una enfermedad que se origina por una combinación de distintos factores y no existe una dieta que impida su aparición. Sin embargo, la naturaleza nos ofrece una amplia variedad de alimentos que generan importantes beneficios para nuestro organismo y sirven para reducir el riesgo de contraer esta enfermedad.

El Ajo: un valioso aliado de nuestra salud*

Por ANA MA. BALDRICH

Entre los alimentos recomendados para incluir de manera regular en la dieta, en el artículo que ha servido de base para la preparación del presente trabajo, junto con otras fuentes, se incluyen distintos alimentos entre los que aparecen el brócoli, el aceite de oliva, el té verde, los frutos rojos (frambuesas, grosellas, moras), el ajo, la cúrcuma, el trigo, la soja, los hongos y la granada.

Hoy hablemos del ajo, de amplia utilización en nuestra cocina como saborizante natural en la elaboración, junto con otros condimentos, en distintos platos, así como en la preparación de diferentes salsas.

El ajo, *Allium sativum*, es una especie de planta tradicionalmente clasificada dentro de la familia de las liliáceas, que actualmente se ubica en las amarilidáceas. Es una especie estéril de amplia variabilidad morfológica y fisiológica, se considera probable que sea originaria de Asia occidental y media y fue introducida desde allí en el Mediterráneo —y luego a otras zonas— donde se cultiva desde hace más de 7000 años. Las plantas de este género eran conocidas tanto por los romanos

como por los griegos. No obstante, parece que el término tiene un origen celta y significa «quemar», en referencia al fuerte olor acre de la planta. Uno de los primeros en utilizar este nombre para fines botánicos fue el naturalista francés Joseph Pitton de Tournefort (1656-1708).



Planta de ajo, según ilustración de William Woodville, en *Medical botany*, Vol. 3, London, 1793.

Entre los principales productores a nivel mundial (FAOSTAT 2011) se encuentran China, India, Egipto y Corea del Sur.

En la actualidad, el ajo es considerado, además de su uso culinario, como una medicina natural y tiene una amplia utilización farmacológica. Es eficaz como antibiótico, combatiendo numerosos hongos, bacterias y virus, en el control de enfermedades cardíacas, ya que reduce el bloqueo de las arterias, reduce la presión arterial y el colesterol, incrementa el nivel de insulina en el cuerpo; controla los daños causados por la arterioesclerosis y el reumatismo. También se relaciona con la prevención de ciertos tipos de cáncer, ciertas complicaciones de la diabetes mellitus y en la reversión del estrés y la depresión.

En lo que respecta a sus propiedades anticancerígenas el Instituto del Cáncer de Estados Unidos sostiene que la ingesta de ajo puede reducir el riesgo de contraer algunos tipos de cáncer; principalmente los del tubo intestinal. Este alimento cuenta con centenares de sustancias activas: aminoácidos, cisteínas, glutatión y sulfatos, por sólo nombrar algunas de ellas, que protegen nuestro organismo de la

formación de células cancerígenas y su posible desarrollo. El ajo nos ayuda a eliminar toxinas que se alojan en la sangre y los tejidos. Estudios de la *Natural Medicines Comprehensive Database* (Base Exhaustiva de Datos de Medicamentos Naturales) señalan que previene el cáncer del estómago, colon y recto.

Por supuesto, de acuerdo a los efectos medicinales buscados, varía la forma en que el ajo debe ser ingerido, ya que el ajo posee diferentes propiedades crudo o cocido. Cuando el ajo crudo es cortado o machacado, se produce la combinación de la *aliina* con la *alinalasa*, lo que produce una sustancia denominada *alicina*. Ésta tiene varios efectos benéficos, en cambio si el ajo es cocinado, este compuesto se destruye. En el proceso de cocción se liberan compuestos diferentes, como la *adenosina* y el *ajoeno* que poseen cualidades anticoagulantes y, se supone, reducen el nivel de colesterol.

La virtud antihipertensiva y por ende favorable a la actividad



Cabeza de ajo.

cardíaca y reductora de riesgos de ACV o *ictus* cerebral está perfectamente demostrada: la *alicina* tiene como principal compuesto el sulfuro de hidrógeno, el cual facilita la distensión de las membranas celulares vasculares disminuyendo de este modo la presión sanguínea y favoreciendo la circulación y el transporte de oxígeno mediante la hemoglobina de los glóbulos rojos a los órganos y; por consecuencia, implicando una menor fatiga (estrés) para el corazón; lo que ha sido puesto en dudas es la capacidad del ajo para reducir el LDL colesterol (lipoproteína de baja densidad o "colesterol malo")

en la sangre y la formación de ateromas; aunque sí posee una acción sobre las plaquetas, por lo que se desaconseja el consumo de suplementos de ajo si no es bajo responsabilidad médica ya que estos suplementos artificiales de ajos o su ingesta excesiva puede afectar la correcta actividad de la coagulación e hiperlipidemia.

La toxicidad del ajo es muy escasa. El uso del ajo en dosis elevadas, especialmente crudo o en extractos, está desaconsejado en casos de hemorragia, ya sea de causa traumática (heridas, accidentes, etc.) o menstrual (reglas abundantes). Así pues, debido a su acción anticoagulante, dosis altas de ajo pueden prolongar las hemorragias y dificultar los procesos de coagulación. Asimismo, su ingestión continuada y abusiva (habitualmente más de tres o cuatro grandes al día) puede provocar una cierta irritación en el estómago y así originar dolores abdominales, náuseas, vómitos, diarreas, etc. Puede también generar estos mismos efectos en personas que ingieren ajo teniendo el estómago vacío. No es aconsejable la ingestión durante la lactancia, ya que los sulfóxidos pueden acceder a la leche materna y conferirle un sabor desagradable, pero no se conoce en detalle cómo afecta su ingesta en niños.

Esperamos que este artículo te haya ayudado a profundizar el conocimiento sobre este popular condimento y te decidas, si no lo consumes regularmente en tu dieta, a incluirlo, a pesar de las molestias que puedan ocasionarte debido a su fuerte olor, tomando en consideración los beneficios que te puede aportar su consumo y... ¡Hasta la próxima!



* Basado en el artículo *Alimentos anticancerígenos que debes incluir en tu dieta*, de Germán Lapiz.

COMPONENTES DEL AJO

FITOQUÍMICOS

alicina
beta-caroteno
beta-sitosterol
ácido cafeico
ácido clorogénico
Dialil disulfida
ácido ferúlico
geraniol
quemferol
Linalool
ácido oleanólico
ácido P-cumárico
floroglucinol
ácido fítico
quercetina
Rutina
S-Allyl cisteína
saponina
ácido sinápico
estigmasterol
Aliina

NUTRIENTES

Calcio
Folato
Hierro
Magnesio
Manganeso
Fósforo
Potasio
Selenio
Zinc
Vitamina B1 (tiamina)
Vitamina B2 (Riboflavina)
Vitamina B3 (Niacin)
Vitamina C