

AGLIO... LO CONOSCI VERAMENTE?

Fonte dati LAORE - Agenzia regionale per lo sviluppo in agricoltura



Nome latino *Allium sativum*

E' la parte edibile del bulbo di una pianta della famiglia dei Gigli, tradizionalmente utilizzato per scopi curativi in diverse parti del mondo come gli Egiziani, i Greci, i Romani, i Cinesi, Giapponesi e Nativi americani.

Per i Romani la pianta dell'aglio era sacra a Cerere, dea della fertilità e non mancava mai nei loro banchetti; la fama di ortaggio tonico, corroborante e che infonde coraggio trova riscontro anche nella figura di Alessandro Magno, che ne consigliava il consumo ai propri soldati per incrementarne il valore.

Ad oggi viene utilizzato come condimento e supplemento alimentare con lo scopo di coadiuvare i trattamenti medicinali in caso di colesterolo elevato, pressione alta, e raffreddore.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DELL'AGLIO																				
PER 100g DI PARTE EDIBILE																				
ALIMENTI	PARTE EDIBILE	ACQUA	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	AMIDO	ZUCCHERI SOLUBILI	FIBRA TOTALE	ENERGIA	SONNO	POTASSIO	FERRO	CALCIO	FOSFORO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA	Vit. A ret eq.	Vit. C	
	%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	Kj	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	
Aglio	75	80	0,9	0,6	8,4	0	8,4	3,1	41	171	3	600	1,5	14	63	0,14	0,02	1,3	5	5

Fonte: INRAN COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI AGGIORNAMENTO 2000

Nell'aglio sono quasi del tutto assenti i componenti proteici e lipidici, mentre è buono il contenuto di carboidrati rappresentati dalla fibra.

E' un ortaggio ricchissimo di sali minerali specie potassio (600 mg/ 100 g di parte edibile) e fosforo.

E' ricco di sostanze solforate caratteristiche quali allisticina, allicina, e etilcisteina idrosolubili e anche di allilsulfide e diallilbisulfide sostanze liposolubili.

PROPRIETA' NUTRITIVE E SALUTISTICHE

La farmacopea ufficiale attribuisce al consumo di aglio un effetto benefico in particolare a carico dell'apparato cardiocircolatorio.

L'allicina ha proprietà dislipidemiche abbassando la concentrazione del “**colesterolo cattivo**” o LDL, con **riflessi positivi sulla prevenzione dell'arteriosclerosi**, inoltre essendo vasodilatatore **abbassa la pressione arteriosa e fluidifica il sangue**, fortifica i capillari e riduce l'aggregazione piastrinica ostacolando la formazione dei trombi.

Il bulbo d'aglio è un efficace antibiotico e antisettico naturale in quanto elimina ed ostacola la proliferazione di diversi batteri dannosi per la salute.



CONSIGLI PRATICI

Perché possa manifestare le proprietà nutritive e salutistiche, l'aglio dovrebbe essere consumato crudo o lievemente cotto.

- La sovracottura determina anche un'accentuazione del sapore amaro.
- Lo sgradevole odore e l'alitosi che esso comporta può essere attenuato con la masticazione di foglioline di prezzemolo, di finocchio o di semi di anice.
- Per i problemi di digeribilità non va mai consumata l'anima di colore verde degli spicchi vecchi.

CONTROINDICAZIONI

- **Il consumo di aglio è controindicato a chi soffre di ulcera, di reflusso gastroesofageo ed ernia iatale.**
- **Un consumo eccessivo aumenta il rischio di sanguinamento nel caso di assunzione di anticoagulanti come warfarina (Cumadin) o in caso di operazioni chirurgiche.**
- **Esiste il rischio di interazione con alcuni farmaci tra i quali saquinavir, utilizzato per il trattamento dell'infezione HIV.**

Buona salute a tutti!

Dr Giorgio Gori
Personal Nutrition Trainer