

AGLIO: UN FARMACO PRODIGIOSO

Roberto Salvioni

Questa definizione gli spetta di diritto: si tratta del più antico medicamento, forse dopo l'efedra, che ha aiutato l'uomo nella lunga battaglia contro le malattie più comuni, ma anche nell'alimentazione, ed è ancora oggi usato con risultati molto positivi. È una di quelle piante che per la loro importanza meriterebbe una lunga e approfondita trattazione, che esulerebbe dal nostro compito. Tratteremo dell'aglio, dunque, inquadrandolo brevemente dal punto di vista botanico e storico soffermandoci sulle sue qualità terapeutiche più apprezzate. Appartiene alla grande famiglia delle Liliaceae che comprende, anche se dotate di minore importanza terapeutica, la cipolla, il porro, l'erba cipollina e lo scalogno. La droga è costituita dai notissimi bulbilli (spicchi) freschi o accuratamente disseccati. L'aglio (*Allium sativum*) è usato dall'uomo fin dalla preistoria: ne sono stati rinvenuti resti in alcune caverne abitate 10.000 anni fa, e troviamo la sua prima prescrizione scolpita in caratteri cuneiformi su una tavoletta d'argilla di epoca sumerica risalente al 3.000 a.C.. Fu molto amato da tutto il mondo antico, soprattutto dagli Egizi che ricevettero anche l'appellativo di "fetidi" a causa del loro alito, appunto, maleodorante; ma dava energia e faceva restare in buona salute, soprattutto gli operai (e non schiavi) impegnati nella costruzione delle meraviglie che conosciamo. Era un alimento con caratteristiche anche di doping, che funzionava egregiamente per aumentare le prestazioni degli atleti in gara e dei soldati in battaglia. Nel più antico testo medico conosciuto, il Papiro Ebers, figura come ingrediente per ben 22 rimedi contro i malanni più diversi, dai vermi intestinali ai morsi di animali velenosi, dalla cefalea ai disturbi mestruali, ai tumori e ai problemi cardiaci. Gli Ebrei, guidati da Mosè fuori dall'Egitto, cominciarono a lamentarsi per la mancanza degli squisiti alimenti che avevano durante la schiavitù: pesce, cetrioli, meloni, porri, cipolle e, appunto, aglio. Anche nella tomba di Tutankamen ne furono rinvenuti vari bulbi. I medici

romani e greci lo tenevano in somma considerazione per le più svariate malattie tanto che lo troviamo ampiamente prescritto in molte ricette nei più noti erbari e testi conosciuti, da Ippocrate a Dioscoride a Plinio fino ai nostri giorni, e la sua fama di panacea era diffusa in tutto il mondo. Tale fama toccò il suo culmine nel XVII secolo, per poi diminuire gradualmente fino alla totale dimenticanza nell'ottocento ed al rinnovato interesse, fino a tuttoggi, da quando Pasteur individuò e definì con certezza su base scientifica le

ne come alimento, e sono ben conosciute le sue importanti proprietà terapeutiche. Il costituente principale dell'aglio fresco, non schiacciato o tagliato, è l'alliina che è inattiva e inodore. Quando si danneggia uno spicchio d'aglio, o lo si schiaccia, o si taglia, o si mastica, si libera un enzima, che è racchiuso in vescicole nel suo tessuto, che si chiama alliinasi, che immediatamente trasforma l'alliina in allicina, una sostanza molto attiva e instabile. L'allicina all'aria si ossida rapidamente trasformandosi in disolfuro

contro la *Candida albicans*. Sono state dimostrate anche proprietà importanti contro l'ipertensione arteriosa, per abbassare il tasso di grassi nel sangue, e antiaggregante piastrinica. Quest'ultima azione è simile a quella dell'aspirina, rende più fluido il sangue riducendo il rischio di trombosi e quindi di ictus e di infarto, ed è dovuta alla presenza del citato ajoene e del disolfuro di allile che inibiscono l'enzima che permette la formazione del trombossano, una molecola dotata invece di spiccata attività aggregante piastrinica e vasocostrittiva. Per questa ragione bisogna stare molto attenti alla interazione tra l'aglio in dosi terapeutiche ed altri antiaggreganti sintetici, come la stessa aspirina, per una possibile somma di effetti. L'azione ipotensiva è dovuta ad un rilasciamento della muscolatura liscia vasale e può essere migliorata in associazione con olivo, biancospino o vischio. L'aglio è molto efficace nel controllare la presenza dei grassi nel sangue, in particolare il colesterolo. Sembra che esista una diretta relazione fra l'uso regolare dell'aglio nella dieta mediterranea e la minore incidenza di queste malattie metaboliche e cardiache nei Paesi sud-europei. In un individuo sano, uno spicchio d'aglio fresco al giorno per qualche mese sembra ridurre i valori del colesterolo del 20% e del trombossano di ben l'80%. Sono molte le conferme cliniche di queste attività che, come già detto per altre piante, sono dovute all'intero fitocomplesso, all'insieme cioè di tutti i componenti attivi. Le forme farmaceutiche più usate sono le capsule di estratto secco nebulizzato da g. 0,35 da assumere da 2 a 4 nella giornata, ed i comodi opercoli di estratto oleoso 1:10 in olio di semi di girasole da g. 1,17 presi tre volte al giorno. Ho trovato tra le varie definizioni popolari dell'aglio quella di "tartufo dei poveri", nel senso di prodotto della terra tra i più preziosi da usare quotidianamente sia per l'alimentazione che per il benessere. Associamo volentieri questi due usi in una bella fetta di pane tostato, agliato e oliato con olio nuovo. Mai rinunciare ad un'appetitosa e salutare bruschetta.



sue qualità antibiotiche. Curiose erano, nel XVII secolo, le cosiddette 'palle odorifere' usate come difesa contro i miasmi delle frequenti epidemie. Erano sfere metalliche traforate che si portavano appresso con all'interno profumi e varie sostanze aromatiche, fra cui l'aglio, per prevenire i contagi nelle pestilenze. Nei paesi in via di sviluppo si dà ancora oggi aglio secco per combattere il bacillo di Koch, responsabile della tubercolosi. Da molti anni l'aglio è una delle piante più studiate dai ricercatori, vista anche la sua diffusio-

di allile, responsabile del caratteristico odore, o puzza, che non si sente quando lo spicchio è integro. È presente anche un'altra sostanza importante lo ajoene, sostanze solforate, vitamine A B e C, sali minerali, e zuccheri. Le proprietà terapeutiche attribuite alla nostra pianta e dimostrate scientificamente sono varie e importanti. Intanto è stata confermata l'attività antibatterica antisettica e antibiotica che si manifesta principalmente contro le infezioni dell'apparato respiratorio e gastroenterico, e antifungina, particolarmente