



VOCÊ SABIA?

O alho tem ação comparada àquela do ibuprofeno, medicamento bastante usado no País no combate à febre e a vários tipos de inflamações.



A ciência *usa o alho*

A alicina, fitoquímico contido no tempero, é a responsável pelo aroma de comida caseira que você conhece. Mas suas propriedades vão além: ela tem ação antiviral, antibiótica e ainda é uma aliada contra o câncer de mama

texto **BÁRBARA LOUISE**

**A maior
exposição
ao alimento
diminui o risco
de tumores,
por isso os
especialistas
sugerem incluí-
-lo na dieta**

Quando preparamos algum alimento e fritamos alho para temperá-lo, o cheiro que sobe no ar agrada muita gente. Além de dar sabor e exalar um aroma gostoso, é um aliado e tanto para a saúde, e a responsável por muitos de seus benefícios (e pelo cheiro de comida caseira) é a alicina. Esse fitoquímico presente no alho tem ação anti-inflamatória e hipotensora, e também ajuda no controle do colesterol. Possui ainda função antibiótica, auxiliando no combate a infecções causadas por micro-organismos; é um potente antifúngico, prevenindo ou inibindo a proliferação de fungos. Some-se a ação antiviral, que auxilia no combate de infecções causadas por vírus. Ou seja, é muito mais do que um aroma a mais no alimento de cada dia.

De acordo com Gabriela Forte (SP), nutricionista clínica, “a maior ação da alicina está em sua potente atividade antioxidante, inibindo os radicais livres, amenizando o envelhecimento celular e diminuindo o risco de alguns tipos de câncer”. O efeito protetor do alho aparece

em um relatório do Instituto Americano de Pesquisa para o Câncer (AICR), que afirma que a maior exposição ao alimento diminui o risco de tumores, por isso os especialistas sugerem mantê-lo na dieta e até aumentar o consumo em alguns casos. Preferencialmente, o alho deve ser ingerido cru, já que a alicina é degradada com o aumento da temperatura. “Por exemplo, no molho tipo pesto, patê de alho ou picadinho sobre a salada”, exemplifica a nutricionista e pesquisadora em saúde pública da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), Daniela de Assumpção.

Consumo diário

Nosso corpo tem capacidade de absorção seletiva, por isso a vantagem de usar o nutriente no dia a dia, já que ninguém vai conseguir comer uma vez por semana um quilo de alho. “Quando for amassado vai liberar alicina na boca, e se conseguirmos engolir um dente inteiro, não dá mau hálito. De forma rotineira, dá para levar”, afirma o nutrólogo Celso Cukier, do Hospital Samaritano (SP). ▶



Prefira cru,
porque a alicina
é degradada com
o aumento da
temperatura

Composição alimentar

(por 100 g de alho cru)

Nome científico: *Allium sativum* L.

Calorias: 113

Proteína: 7 g

Lipídeos: 0,2 g

Colesterol: N/A

Carboidrato: 23,9 g

Fibra: 4,3 g

Cálcio: 14 mg

Magnésio: 21 mg

Deve-se aguardar de cinco a dez minutos antes de ingerir o alho após ser amassado. É nesse período que ocorre a disponibilidade da alicina

Não existe um consenso sobre a recomendação diária de alho para consumo, mas o Ministério da Saúde do Canadá assim como a Comissão da Agência Federal Alemã de Saúde sugerem que a ingestão de 4 g de alho cru (1 dente pequeno de alho) ou 8 mg de óleo essencial (duas ou três cápsulas) seja suficiente para a prevenção de fatores de risco cardiovascular. Já a American Dietetic Association indica o consumo de 600 a 900 mg de alho por dia, o que equivale a um dente de alho cru. Deve-se aguardar de cinco a dez minutos antes de ingerir após ser amassado, porque é nesse período que ocorre um aumento na disponibilidade da alicina.

Varie na ingestão

De acordo com o nutrólogo do Hospital Samaritano não há estudos que mostrem o efeito tóxico em altas doses, e já que o alho só faz bem, inclua-o diariamente em sua dieta, seja no arroz e feijão de todo dia, seja no tempero de carnes, frangos, vegetais cozidos e também na salada; além de fazer bem à saúde, a comida ficará com um sabor agradável.

Por outro lado, o médico Cukier afirma que é preciso estar atento aos efeitos farmacológicos do nutriente. Isso porque, à primeira vista, pode parecer que a alicina é um fitoterápico milagroso. “É bom comer o

E AS CÁPSULAS DE ALHO?

Para quem tem intolerância à ingestão do alho cru, as cápsulas podem ser uma boa alternativa. Segundo a consultora nutricional Gabriela Forte (SP), a ideia da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é indicar como tratamento coadjuvante de hipertensão (pressão alta) moderada e na prevenção de problemas cardiovasculares. De acordo com os especialistas ouvidos pela **VivaSaúde**, pessoas que sofrem de hipotensão (pressão baixa) precisam ser cautelosas com o uso da substância, por ela induzir queda de pressão. Recomenda-se ainda a não utilização de suplementos de

alho para gestantes, nutrizes (lactantes), crianças com idade inferior a quatro anos, e durante o pré- e o pós-operatório devido a seu efeito anticoagulante, reforça a nutricionista Daniela da SBAN. O nutrólogo Celso Cukier explica que os estudos experimentais e clínicos feitos para investigar os efeitos do alho ainda são pequenos, daí a dificuldade de orientar a dose correta, além de haver diferentes tipos de cápsulas variando de 12 a 1.500 mg de alho. Por isso o alerta: a ingestão de cápsulas deve ser feita somente sob orientação médica.



Quem tem pressão baixa deve estar atento. O óleo pode agravar o quadro.

alho? Sem dúvida. Mas temos que diferenciar a profilaxia, que é a inserção da substância no dia a dia, dos efeitos da alicina no corpo. Dentro de uma dieta saudável, o alho colabora para termos uma dieta melhor”, explica o especialista.

O fator boa alimentação

O nutrólogo acrescenta que ainda não há evidências científicas que comprovem que grandes doses de alicina possam ser capazes de controlar os radicais livres, mas alguns experimentos mostraram que a substância produz um efeito anti-inflamatório contra algumas doenças.

Cukier faz ainda uma ressalva: no caso de um hipertenso, por exemplo, não é indicado para substituir o medicamento por altas doses do alimento. “Ele é um tratamento auxiliar.” A nutricionista Gabriela Forte afirma que já é reconhecida a ação do alho no combate ao câncer, principalmente relacionada à presença da alicina.

“Esse benefício parece ter relação com vários mecanismos incluindo a proteção hepática contra substâncias carcinogênicas, o aumento do reparo do DNA e a redução da proliferação celular”, explica a nutricionista Gabriela Forte.

Já o médico Cukier, do Hospital Samaritano, diz que não só o alho, mas a boa alimentação de forma geral auxilia na prevenção do câncer. “Vários vegetais *in natura* auxiliam. Cada vez mais se estimula esse tipo de orientação, a população acaba comendo melhor e o nível de câncer tem impacto positivo. Não é o alho sozinho, o tomate sozinho, as folhas verdes sozinhas, é o conjunto de vegetais”, conclui.

De acordo com um relatório do AICR, o alho provavelmente diminua as chances de alguém desenvolver câncer colorretal, por isso, o órgão sugere incluir o alimento como parte de uma dieta balanceada e predominantemente baseada em vegetais. Ainda segundo o instituto, os componentes do alho, entre eles a alicina, têm a capacidade de retardar ou impedir o crescimento de tumores na próstata, na bexiga e no tecido do estômago. Uma recente pesquisa feita pela Escola de Farmácia da Universidade Sungkyunkwan, na Coreia do Sul, mostrou que a alicina induz a apoptose (autodestruição celular) em várias células cancerígenas e inibe o crescimento de tumores. Assim, a alicina também poderia ser útil para evitar a progressão do câncer de mama, inclusive. ■