

# **ALIMENTAZIONE**

di Giuseppe Chella



## **L'aglio**

Sin da tempi antichissimi l'aglio ha la fama di possedere benefiche proprietà e sono molti i centenari che attribuiscono a questo ortaggio la loro longevità. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità l'aglio è indicato soprattutto nel trattamento dell'ipertensione di tipo lieve e come adiuvante nella dieta per combattere il colesterolo e i trigliceridi alti.

Questo ortaggio è considerato antiarteriosclerotico e ha una certa capacità di inibire l'aggregazione piastrinica; gli sono riconosciute anche proprietà antivirali, antibatteriche e antimicotiche. È ipoglicemizzante e ai soggetti diabetici può essere utile come complemento terapeutico.

Un uso moderato dell'aglio è certamente una buona abitudine. Attenzione, però, perché dosi elevate possono produrre seri disturbi, come irritazioni, nausea, vomito e diarrea. Esso è controindicato per chi soffre di gastrite e di ulcera allo stomaco o al duodeno.

Il medico dovrebbe essere sempre consultato prima di assumere l'aglio a dosi terapeutiche e a tale proposito si può ricorrere ai preparati a base di aglio sotto forma di pillole in vendita nelle farmacie.

Per contrastare l'alito cattivo che produce questo ortaggio si consiglia di ingerire un cucchiaino scarso di polvere di caffè. ■