E' davvero efficace l'aglio contro il colesterolo?

Data 27 settembre 2001
Categoria metabolismo

E' noto come dalla notte dei tempi all'aglio siano state attribuite varie capacita' terapeutiche, sia come regolatore della pressione arteriosa che come presunto regolatore del metabolismo lipidico e di prevenzione dell' aterosclerosi. Tale ultimo effetto e' stato considerato in realta' secondario a un ipotetico primario effetto ipocolesterolemizzante. Per accertare l' effettiva consistenza di tale effetto farmacologico e' stata quindi effettuata una metanalisi sulla letteratura scientifica prodotta sull'argomento prendendo in esame soltanto studi randomizzati in doppio cieco in quanto ritenuti gli unici metodologicamente accettabili.
Sono stati identificati 13 lavori che rispondevano a tali requisiti: tutti i lavori esaminati hanno effettivamente dimostrato un modesto grado di riduzione di livelli colesterolo totale nei soggetti che assumevano una quantita' particolarmente elevata di aglio.
L'attivita' biologica dell'aglio non e' risultata pero' sufficientemente elevata al punto da produrre effetti clinicamente significativi, per cui i ricercatori hanno espresso forti dubbi sul fatto che una dieta ricca di aglio possa effettivamente contribuire alla diminuzione del rischio cardiovascolare o che l'aglio possa costituire un valido sostituto di altri farmaci ampiamentesperimentati.
Ann Intern Med 2000;133:420-9

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 18/11/2026 alle ore 15:28 | Pagina 1 di 1