

La ciencia revela los asombrosos beneficios del ajo

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › Muchos de los efectos terapéuticos del ajo provienen de sus compuestos que contienen azufre, tales como la alicina, que es la que le da su olor característico
- › El ajo tiene propiedades que benefician el sistema inmunológico y es benéfico para la salud cardíaca y la lucha contra el cáncer, además ayuda a prevenir los resfriados y las gripes
- › A medida que la alicina se digiere en su cuerpo, se produce el ácido sulfónico, un compuesto que reacciona con los radicales libres peligrosos de manera más eficaz que cualquier otro compuesto conocido
- › El ajo (fermentado) negro y el ajo germinado pueden tener incluso un mayor potencial para la salud que el ajo fresco
- › Para obtener los beneficios terapéuticos del ajo, asegúrese de aplastar el diente antes de comerlo; esto estimula la liberación de una enzima llamada alinasa, que a su vez cataliza la formación de la alicina

Comer uno o dos dientes de **ajo** fresco al día puede efectivamente evitar que requiera de servicios médicos, en parte debido a que provee estimulación inmunológica, antibacteriana, antiviral y tiene un efecto antihongos.

El ajo es un miembro de la familia de vegetales allium, junto con otros súper alimentos como las cebollas, las cebolletas, el cebollino y el **poro**. El ajo es una de las plantas cultivadas más antiguas en el mundo. Según ha informado la Fundación George

Mateljan, se creía que el ajo tenía cualidades sagradas y fue colocado en la tumba de los faraones.

También se les dio a los esclavos que construyeron las pirámides de Egipto, como una herramienta para aumentar la fuerza y la resistencia, un uso que también fue valorado por la civilización griega y romana, que sirvieron el ajo a sus atletas y soldados antes de los eventos deportivos o de las batallas, respectivamente.

Incluso los sepultureros en el siglo XVIII en Francia consumían vino con infusión de ajo como una manera de protegerse de la plaga, mientras que los soldados durante la Primera y Segunda Guerra Mundial utilizaron el ajo para prevenir la gangrena.

Hoy en día, tenemos una gran cantidad de investigación moderna para respaldar las antiguas afirmaciones de hace cientos de años, de que el ajo verdaderamente es merecedor de su reputación por sus potentes poderes curativos.

El ajo combate el cáncer, las enfermedades del corazón y las bacterias resistentes a los medicamentos

El ajo es rico en manganeso, calcio, fósforo, selenio y vitaminas B6 y C, por lo que es beneficioso para los huesos, así como para su tiroides. Se cree que gran parte del efecto terapéutico del ajo proviene de sus compuestos que contienen azufre, tales como la alicina, que son también los que le dan su olor característico.

Otros compuestos que fomentan la salud incluyen a los oligosacáridos, proteínas ricas en arginina, selenio y flavonoides. [GreenMedInfo](#) ha reunido una lista de estudios que demuestran los efectos del ajo para más de 160 enfermedades diferentes. En general, sus beneficios se dividen en cuatro categorías principales:

1. Reduce la inflamación (reduce el riesgo de la osteoartritis y de otras enfermedades asociadas con la inflamación)
2. Estimula la función inmunológica (Posee propiedades antibacterianas, antifúngicas, antivirales y antiparasitarias)

3. Mejora la salud cardiovascular y la circulación (protege contra la coagulación, retarda la placa, mejora la cantidad de lípidos y reduce la presión arterial)
4. Es tóxico para 14 tipos de células cancerígenas (incluyendo las de tipo cerebral, pulmonar, de seno, gástricas, y pancreáticas)

Además, el ajo puede ser eficaz contra las bacterias resistentes a los medicamentos, y la investigación ha revelado que a medida que la alicina se digiere en su cuerpo, se produce el ácido sulfónico, un compuesto que reacciona con los radicales libres peligrosos más rápido que cualquier otro compuesto conocido.

Esta es una de las razones por las que he nombrado al ajo como uno de los **siete mejores alimentos antienvjecimiento** que puede consumir.

Al igual que muchos alimentos naturales, es difícil limitar al ajo únicamente a únicamente uno o dos beneficios, ya que parece ofrecer beneficios para todo su cuerpo. El Centro Médico de la Universidad de Maryland resume algunos de sus usos más prometedores:

"... El ajo se utiliza para ayudar a prevenir enfermedades del corazón, incluyendo la aterosclerosis o endurecimiento de las arterias (la acumulación de placa en las arterias que puede bloquear el flujo de sangre y puede ocasionar un ataque cardíaco o derrame cerebral), el colesterol alto, la presión arterial alta, y para estimular el sistema inmunológico.

Comer ajo con regularidad también puede ayudar a proteger contra el cáncer.

El ajo es rico en antioxidantes. En su cuerpo, las partículas dañinas llamadas radicales libres se acumulan a medida que envejece, y pueden contribuir a las enfermedades cardíacas, el cáncer y la enfermedad de Alzheimer. Los antioxidantes, como los que se encuentran en el ajo, combaten a los radicales libres y pueden reducir o incluso ayudar a prevenir algunos de los daños causados con el tiempo".

El ajo puede ayudar a prevenir los resfriados y la gripe

Con un efecto tanto de estimulación inmunológica como antiviral, tiene sentido que el ajo pudiera ser útil para combatir las enfermedades infecciosas, y la investigación científica respalda esta afirmación. Según un estudio, los que consumieron ajo diariamente durante tres meses tuvieron menos resfriados que los que tomaron un placebo.

Cuando por fin fueron afectados por un resfriado, la duración de la enfermedad fue más corta, un promedio de 4.5 días en comparación con 5.5 días para el grupo con el placebo. Si bien esto puede no parecer demasiado impresionante, sigue siendo mejor que los resultados obtenidos por el tan publicitado medicamento contra la gripe: Tamiflu.

Si se toma dentro de las 48 horas de la aparición de la enfermedad, el Tamiflu podría reducir la duración de los síntomas de la gripe en alrededor de un día a un día y medio. Eso es lo que le proporcionará este tratamiento de 100 USD. Es prácticamente lo mismo a consumir únicamente el ajo de forma regular ...

El papel del ajo en la lucha contra el cáncer

En los estudios de laboratorio, el ajo ha demostrado que mata a las células cancerígenas, así como también ha demostrado ser prometedor cuando es consumido a través de su alimentación. Un estudio mostró que las mujeres que consumían ajo regularmente (junto con las frutas y vegetales) tenían un riesgo 35 % menor de padecer cáncer de colon. Los que consumen grandes cantidades de ajo crudo también parecen tener un menor riesgo de cáncer de estómago y colorrectal.

Además, entre las personas con formas inoperables de cáncer colorrectal, de hígado o de páncreas, tomar un extracto de ajo añejado durante seis meses ayudó a mejorar la función inmunológica, lo que sugiere que puede ser útil para ayudar a su sistema inmunológico durante los momentos de estrés o enfermedad.

El ajo debe ser aplastado para obtener sus propiedades terapéuticas

Si está buscando beneficios para la salud, el ajo fresco es mejor, y el diente fresco debe ser aplastado o picado con el fin de estimular la liberación de una enzima llamada alinasa, que a su vez cataliza la formación de alicina.

La alicina, a su vez, se descompone rápidamente para formar un sin número de diferentes compuestos orgánicos de azufre. Así que para "activar" las propiedades medicinales del ajo, comprima un diente fresco con una cuchara antes de comerlo, o páselo por su extractor para agregarlo a su jugo de vegetales.

Usualmente, son suficientes solo uno o dos dientes de tamaño mediano, y la mayoría de las personas los toleran bien. El ingrediente activo, la alicina, se destruye después de una hora de haber sido aplastado, por lo que las pastillas de ajo son prácticamente inútiles. Igualmente, no es posible que logre obtener todos los beneficios para la salud que el ajo le ofrece si utiliza las variedades secas o en polvo, además de las que se venden envasadas.

Peor aún, se han encontrado al menos dos marcas en el supermercado que contienen ajo en polvo importado de China, el cual está contaminado con altos niveles de plomo, arsénico, y sulfitos añadidos. Si está buscando una manera sencilla y deliciosa para agregar más ajo crudo a su alimentación, pruebe este aderezo de ajo orgánico para ensaladas.

¿Qué causa el aliento con olor a ajo?

El ajo es llamado "la rosa appestosa" por una buena razón ... pero, por desgracia, muchas personas se abstienen demasiado de consumir ajo, por temor a que causa mal aliento. La alicina y los cuatro compuestos presentes en el ajo, se descomponen y provocan que el ajo tenga mal olor. El peor agresor es el sulfuro de metilo alílico, que no sólo causa el mal aliento, sino que también puede añadir un olor único y persistente a su sudor y orina.

La buena noticia es que el olor del ajo desaparece una vez que metabolice los compuestos malolientes. La mala noticia es que puede tomar hasta dos días para que esto suceda. Le insto a no evitar el consumo de ajo solo por su olor, ya que en cambio

estará perdiendo uno de los alimentos más saludables (por no mencionar más sabrosos) en el planeta.

Si desarrolla un olor socialmente ofensivo, intente disminuir la cantidad de ajo que está consumiendo hasta que no haya olores presentes. Comer perejil también puede ayudar a deshacerse del aliento con olor a ajo, mientras que los cítricos pueden ayudar a disfrazarlo. Un estudio también encontró que si bebe leche "puede ayudar a reducir el mal olor en el aliento después de comer ajo y disfrazar el sabor del ajo durante la comida".

El germinado de ajo puede magnificar su potencial nutricional

En un artículo publicado en la revista *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, se descubrió que consumir el ajo germinado durante cinco días tenía mayor actividad antioxidante que el ajo más fresco de bulbos más pequeños, y también se descubrió que tenía diferentes metabolitos, lo que sugiere que además elaboran diferentes sustancias.

Los investigadores llegaron a la conclusión de que germinar el ajo podría ser una forma útil para mejorar su potencial antioxidante. Incluso, los extractos de este tipo de ajo protegieron de cierto tipo de daño a las células que estaban en placas de petri.

Esto no es realmente sorprendente si tenemos en cuenta los cambios nutricionales que normalmente se producen en las plantas cuando germinan. Cuando las plántulas se convierten en plantas verdes, estas elaboran muchos compuestos nuevos, incluyendo aquellos que protegen a la planta joven contra los patógenos. Probablemente sucede lo mismo cuando los germinados verdes crecen de las cabezas de ajo viejas.

El ajo negro fermentado tiene el doble de antioxidantes que el ajo fresco

Otra anécdota poco conocida es que el ajo negro, que básicamente es ajo fermentado, puede ser incluso más saludable que el ajo en otras presentaciones. Por ejemplo, en un

estudio con ratones, realizado en el 2009, los investigadores japoneses descubrieron que el ajo negro fue más eficaz en reducir el tamaño de los tumores que el ajo fresco.

El estudio fue publicado en la revista *Medicinal and Aromatic Plant Science and Technology*. En otro estudio, se descubrió que el **ajo negro** tiene el doble de niveles de **antioxidantes** que un ajo fresco, ya que el proceso de envejecimiento/fermentación parece duplicar los antioxidantes.

El ajo negro está lleno de altas concentraciones de compuestos sulfurosos, especialmente de uno en particular: S-alil cisteína (SAC, por sus siglas en inglés). La ciencia ha demostrado una serie de beneficios para la salud de la SAC, incluyendo la inhibición de la síntesis de colesterol.

Quizás esta es la razón por la que el pintor con oleo mandarín, Choo Keng Kwang, experimentó una cura completa de la psoriasis después de sólo cuatro días de comer diariamente la mitad de una cabeza de ajo negro, después de probar un sinnúmero de cremas para la piel con prescripción médica las cuales fueron un fracaso total.

Una ventaja de la SAC es que se absorbe bien y es mucho más estable que la alicina, además de que es 100 % biodisponible. Los investigadores confían en que desempeña un papel importante en los beneficios del ajo en la salud en general. No obstante, considere que los beneficios del ajo negro pueden ser más eficaces que los del ajo fresco para algunas enfermedades, pero no para otras, dado que su contenido de alicina es bajo.

Por ejemplo, sospecho que posiblemente no sea tan eficaz si tiene una infección, ya que se considera que la alicina es un importante agente antiinfeccioso que se encuentra presente en el ajo, pero el ajo fresco tiene una mayor cantidad de alicina que el ajo negro. De acuerdo con la empresa *Blue Fortune Farm* (la cual ciertamente vende ajo negro), el ajo negro tiene el siguiente perfil de nutrientes favorables:

	SAC (mg/g)	Calcio (mg)	Fósforo(mg)	Proteína (g)
Ajo negro	5.84	36.66	80	12.5

	SAC (mg/g)	Calcio (mg)	Fósforo(mg)	Proteína (g)
Ajo crudo	0.32	5.0	40	2.2

Visite nuestra biblioteca de datos alimenticios para encontrar más información nutricional

Si desea aprender más acerca de lo que hay en los alimentos que está comiendo, visite nuestra sitio web de [Alimentos Saludables](#). La mayoría de las personas no conocen la gran cantidad de nutrientes disponibles en los alimentos saludables, especialmente en las frutas y vegetales orgánicos.

Al conocer sus alimentos, puede tomar decisiones informadas sobre cómo comer más sano y con ello aumentar su función cerebral, disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, bajar de peso, y mucho más.

Alimentos Saludables es un directorio de los alimentos más recomendados para la salud y que puede agregar a su alimentación saludable. Su propósito es proporcionar información valiosa sobre los diversos tipos de alimentos, incluyendo las recetas para ayudar a maximizar estos beneficios.

Aprenderá acerca de los datos nutricionales, estudios científicos, e incluso curiosidades acerca de cada alimento. Recuerde que saber lo que hay en los alimentos es el primer paso para elegir y preparar comidas nutritivas todos los días.

Fuentes y Referencias

- [NPR June 21, 2014](#)
- [The World's Healthiest Foods, Garlic](#)
- [University of Maryland Medical Center, Garlic](#)
- [Preventdisease.com August 14, 2013](#)
- [GreenMedInfo, Garlic](#)
- [Angewandte Chemie International Edition December 22, 2008: 48\(1\); 157-160](#)
- [Cochrane Summaries March 14, 2012](#)
- [Am J Clin Nutr. 2000 Oct;72\(4\):1047-52](#)

- [PreventDisease.com](#) January 20, 2013
- [Journal of Food Science](#) August 2010
- [J Agric Food Chem.](#) February 10, 2014
- [Medical News Today](#) March 1, 2014
- [Medicinal and Aromatic Plant Science and Biotechnology](#) August 2, 2009
- [Nutrition Research and Practice](#) June 30, 2009
- [Blue Fortune Farm](#)