

Avanços recentes sobre os efeitos nutricionais associados ao uso do alho como um suplemento

A ingestão do alho e seus componentes bioativos

Harunobu Amagase, Brenda L. Petesch, Hiromichi Matsuura, Shigeo Kasuga, Yoichi Itakura
Department of Research and Development, Wakunaga of America Company, Mission Viejo, CA 92691
and Institute for OTC Research, Wakunaga Pharmaceutical Company, Hiroshima 739-11, Japan

Resumo

Os benefícios de saúde do alho provavelmente surgiram de uma grande variedade de componentes e possivelmente trabalham sinergicamente. A química complexa do alho torna plausível que as variações no seu processamento podem produzir preparações bem diferentes. Thiosulfinaos altamente instáveis, como a alicina, desaparecem durante o processamento e se transformam rapidamente em uma variedade de componentes organo sulfurados. A eficácia e segurança destes na preparação de suplementos dietéticos baseados em alho também são contingentes aos métodos de processamento empregados. Embora não existam muitos suplementos de alho disponíveis comercialmente, eles caem em uma das quatro categorias, ou seja, pó de alho desidratado, óleo de alho, óleo de alho macerado e extrato de alho envelhecido (AGE). O alho e suplementos de alho são consumidos em muitas culturas por seus efeitos hipolipemiantes, antiplaquetários e circulatórios. Em adição a estes proclamados efeitos benéficos, algumas preparações de alho também parecem possuir atividades hepatoprotetora, imune, anticancerígena e quimiopreventiva. Algumas preparações parecem ser antioxidantes, enquanto outras podem estimular a oxidação. Estes efeitos biológicos adicionais atribuídos à idade podem ser devido a compostos, tais como o S-allylcysteine, S-allylmercaptocysteine, frutossil-arginina e outros, formados durante o processo de extração. Embora nem todos os ingredientes ativos sejam conhecidos, uma ampla pesquisa sugere que vários componentes biodisponíveis provavelmente contribuam para os efeitos benéficos observados no alho.