

ALHO PÓ

Nome Científico: *Allium sativum* L.

Sinônimo: *Allium aranarium* Sadler, *Allium controversum* Schrad., *Allium ophioscorodon* G. Don, *Porum ophioscorodon* Rchb., *Porrumsativum* Rchb. (Soares, 2000).

Nome Popular: Alho, Alho-comum, Alho-manso, Alho-hortense (Flora Brasileira) e Alho-ordinário (Alonso, 1998), no Brasil; Alho, em Portugal; Ajo e Ajo Común, em espanhol; Aglio, na Itália; Ail, na França; Garlic, Poor Man's Treacle e Clove Garlic, em inglês; Knoblauch, na Alemanha; Lasan, na Índia; Som, em árabe; Sudu-Lúnu, no Ceilão; Suen tau e Suan, na China; Ninniku, no Japão; Chenok, na Rússia; Vitlök, na Suécia; Tai, no Vietnã; Sarmisak, na Turquia (Soares, 2000).

Família Botânica: Liliaceae.

Denominação Homeopática: ALLIUM SATIVUM.

Parte Utilizada: Bulbo.

DESCRIÇÃO

O alho cresce espontaneamente na Sicília e em muitos outros pontos da Europa, sendo amplamente conhecido e usado no Brasil (Teske, 1994). Planta herbácea perene, medindo de 50 a 60 centímetros de altura, com um bulbo composto de 8 a 12 bulbilhos oblongo-aguçados, arqueados, sésseis, inclusos e envolvidos numa fina membrana branca ou rósea (Corrêa, 1984), o Alho é há muito antes de Cristo utilizado com fins terapêuticos e culinários. Possui folhas lineares e flores brancas ou avermelhadas dispostas em umbela compridas. O fruto é uma cápsula loculicida, com uma ou duas sementes em cada loja (Corrêa, 1984), tem cheiro forte e sabor acre, persistente e irritante (Panizza, 1997). A essência de Alho obtém-se por destilação pelo vapor de água (Costa, 1994).

Os bulbilhos ou também chamados de "dentes" eram usados pelos necromantes egípcios, que os lançavam ao fogo para conseguir a saúde de seus clientes. Era o alimento habitual dos trabalhadores das pirâmides e dos soldados romanos (Flora Brasileira, 1984).

Reproduz-se bem em solos fofos e ricos em matéria orgânica. O seu plantio deve ocorrer nos meses de março e abril, e a colheita quando as folhas começam a ficar amareladas e secas (Panizza, 1997).

Princípios Ativos:

Óleo Essencial: garlicina, aliina, a qual é hidrolisada por uma enzima chamada aliinase, produzindo a alicina. A alicina é a responsável pelo odor característico do Alho. Na presença de água e ar, a alicina compostos sulfurados, todos apresentando odor intenso (Simões, 1999).

Há também: pequenas quantidades de Vitaminas: A, B1, B2, B6 e C; Adenosina; Sais Minerais: ferro, silício, enxofre, iodo, cálcio e sódio; abundante em Frutosanas (polissacaríseo); Saponinas; Ajoeno (PR, 1998).

PROPRIEDADES**Composição Nutricional – Alho cru (100g)**

Água g	58.580002
Calorias Kcal	149
Proteínas g	6.36
Lípide totais (gordura) g	0.5
Carboidratos, por diferença g	33.060001
Fibra total dietética g	2.1
Cinzas g	1.5

Minerais

Cálcio (Ca) mg	181
Ferro, (Fe) mg	1.7
Magnésio, (Mg) mg	25
Fósforo, (P) mg	153
Potássio, (K) mg	401
Sódio, (Na) mg	17
Zinco, (Zn) mg	1.16
Cobre, (Cu) mg	0.299

Manganês, (Mn) mg 1.672

Selênio, (Se) mcg 14.2

Vitaminas

Vitamina C, (ácido ascórbico total) mg 31.200001

Tiamina mg 0.2

Riboflavina mg 0.11

Niacina mg 0.7

Ácido pantotênico mg 0.596

Vitamina B6 mg 1.235

Folato total mcg 3

Vitamina B12 mcg 0

Vitamina A UI 0

Vitamina A, RAE mcg_RAE 0

Nutrientes Unidade Valor por 100 g

Lípides

Ácidos graxos, total saturados g 0.089

Ácidos graxos, total mono-insaturados g 0.011

Ácidos graxos, total poli-insaturados g 0.249

Colesterol mg 0

Fonte: USDA, 2001.

INDICAÇÃO

Seu uso é amplo, incluindo as afecções cardiovasculares: hipertensão arterial, arteriosclerose, prevenção de tromboembolismos; coadjuvante no tratamento da Diabetes; as afecções genitourinárias: cistite, ureterites, uretrites e urolitíases; as afecções respiratórias: gripe, resfriados, sinusite, faringite, bronquite, enfisema e asma; topicamente: dermatomicoses, parodontopatias e hiperqueratoses (PR, 1998).

As frutanas produzem uma ação diurética. Compete aos princípios ativos contidos no óleo essencial a maior parte dos efeitos: vasodilatador periférico, antihipertensivo, inibe a síntese de colesterol e de triglicérides, antiagregante plaquetário, reduz a viscosidade plasmática, hipoglicemiante, bactericida e antifúngico (PR, 1998).

A alicina atua sobre bactérias Gram positivas e Gram negativas destruindo os grupos SH, essenciais à vida bacteriana (Teske, 1994).

A atividade anti-hipertensiva tem sido investigada e é atribuída à presença de peptídeos sulfurados, que atuam aumentando os níveis fisiológicos de óxido nítrico (Das et al, 1995 apud Simões, 1999).

Coajuvante no tratamento da hiperlipidemia e hipertensão arterial leve, prevenção da aterosclerose (RE nº 89, 2004).

A inibição plaquetária e a atividade fibrinolítica são devidas ao ajoeno e a compostos sulfurados (Simões, 1999).

O óleo de Alho modifica as secreções brônquicas, ajudando a desobstruir as vias aéreas. Ele fluidifica e desodoriza as secreções respiratórias (Teske, 1994).

Toxicidade/Contra-indicações: Doses elevadas pode produzir vômito, tontura, diarreia, cólica intestinal, cefaléia e gastralgia (Panizza, 1997). A utilização do Alho frequentemente topicamente pode produzir dermatites de contato. Pessoas alérgicas ao Alho podem desenvolver erupções na pele através do contato ou por sua ingestão (Simões, 1999).

É contra-indicado no hipertiroidismo; nas hemorragias ativas; no tratamento com anticoagulantes do tipo Warfarina ou com hemostáticos; durante a gravidez; na lactância, pois pode provocar cólicas no bebê; para crianças pequenas ou a pacientes com hipersensibilidade ao Alho (PR, 1998).

CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

De 1 - 3 gramas por dia, em cápsulas de 300 - 500mg (PR, 1998).

Dose diária: equivalente a 6 - 1mg de aliina (RE nº 89,2004).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- . CORRÊA, M. P., Dicionário de Plantas Úteis do Brasil. 1984.
- . COSTA, A. F. Farmacognosia. Vol.1. Fundação Gulbenkian Calouste. 1994.
- . FLORA BRASILEIRA Primeira Enciclopédia de plantas do Brasil. Três Livros e Fascículos. 1984.
- . PA_IZZA, S., Plantas que Curam. Cheiro de Mato. Ibrasa. 7ª edição. 1997.
- . PR Vademecum de Prescripción de Plantas Medicinales. 3ª edição. 1998.
- . RESOLUÇÃO - RE nº 89, de 16 de Março de 2004.
- . SIMÕES, C.M.O., Farmacognosia da Planta ao Medicamento. Editora da Universidade UFCGS/UFSC. 1ª edição. 1999
- . SOARES, A. D. Dicionário de Medicamentos Homeopáticos. Livraria Editora. 2000.
- . TESKE, M.; TRE_TI_I, A. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia. Herbarium. 1994.