

Un «intruglio miracoloso»?

/ 11.05.2020
di Laura Botticelli

*Gentile Laura, ho sentito dire che per abbassare il colesterolo potrebbe far bene una specie di intruglio di acqua, limone e aglio. Può avere un qualche valenza, non dico proprio scientifica, ma «logica»? / **Sandra***

Gentile Sandra, sinceramente non ero a conoscenza di questo metodo per abbassare il colesterolo. Personalmente trovo che ci voglia del coraggio a berlo, ma *de gustibus non est disputandum*, e capisco che molte persone preferiscano dei «rimedi naturali» piuttosto che «chimici». La sua domanda è, del resto, già abbastanza di parte, dacché parla d'intruglio, che è notoriamente qualcosa che non invoglia a essere consumato.

Analizzando, comunque, i singoli ingredienti posso dirle che l'aglio - insieme a cipolle, erba cipollina, porri e scalogni - appartiene alla famiglia dei gigli. Ha origine in Asia, è consumato da oltre 5mila anni e gli vengono riconosciute da sempre proprietà medicinali nel trattamento dei livelli di colesterolo alto, dell'ipertensione e per prevenire il cancro, il raffreddore comune e altre condizioni di salute.

La comunità scientifica attuale sta effettuando numerosi studi in merito, ma purtroppo molti di essi sono di dimensioni troppo ridotte o sono troppo preliminari o non sufficientemente rigorosi per essere esaustivi. È stata eseguita una ricerca che indaga proprio se l'aglio può abbassare i livelli di colesterolo, ma ha mostrato un effetto molto piccolo o nessun effetto sul colesterolo lipoproteico a bassa densità (LDL, di cui ho anche recentemente scritto sempre in questa rubrica), che è il colesterolo «cattivo». Si è anche visto che l'aglio può essere di aiuto per la pressione sanguigna; tuttavia, l'evidenza non è così forte come dovrebbe essere. L'aglio è ricco di nutrienti come potassio, calcio, magnesio, fosforo, selenio e vitamine B e C.

Per quel che concerne il limone, la sua origine resta sconosciuta, forse anch'esso ha avuto i natali in Cina, o comunque in Asia. Il limone è ricco di vitamina C, è una fonte di vitamina B6, e ha una buona quantità di magnesio e potassio. Alcuni elementi presenti possono abbassare il colesterolo: più precisamente secondo l'American Dietetic Association, il composto terpenoide chiamato limonene può abbassare il colesterolo LDL e i livelli di colesterolo totale. Questo, a sua volta, può anche

aiutare a prevenire le malattie cardiache. Lo stesso vale per la vitamina C, che ha effetto antiossidante, e dunque impedirebbe al colesterolo di attaccarsi alle pareti delle arterie.

Cosa posso dirle quindi sull'«intruglio»? Non ci sono prove scientifiche sufficienti per affermare che l'aglio possa aiutare ad abbassare il colesterolo, tuttavia gli studi effettuati non hanno neppure smentito finora le proprietà benefiche per la salute che gli sono stati attribuiti per migliaia di anni. La sostanza sicuramente sarà ricca di micronutrienti ma è sempre importante ribadire che, in generale, se già si assumono dei farmaci prescritti da un medico essi non dovrebbero mai essere sostituiti, neanche da «intrugli naturali» e, se si volessero consumare, sarebbe prima opportuno parlarne col proprio medico per capire eventuali effetti secondari ai farmaci o alla propria salute. Il *naturale* infatti non sempre è sinonimo di *salutare*; l'aglio, per esempio, può essere pericoloso perché può aumentare il rischio di emorragie, oltre a dare disturbi a livello gastrointestinale.

In conclusione, anche se la tentazione di «risolvere» il problema bevendo un intruglio è forte perché semplice, è sempre meglio percorrere la via più impegnativa ma sicura nel lungo periodo, cioè cercando di cambiare le proprie abitudini alimentari sbagliate con l'aiuto di una dietista riconosciuta.