

La Scheda

Aglio e agliacee (cipolla, scalogno, porro)

Che cosa sono

- L'aglio, insieme con le cipolle, lo scalogno e i porri (e, in Oriente, il rakkyo) appartiene alla famiglia delle Liliacee, genere *Allium*. L'uso in cucina di questi prodotti, come insaporenti, è ubiquitario e ha tradizioni millenarie. In più, la loro assunzione viene da sempre tradizionalmente associata a effetti positivi sulla salute.

Che cosa contengono

- Aglio e agliacee contengono, a crudo, fibre, vitamine e minerali, in quantità variabile da prodotto a prodotto. L'attenzione della ricerca si è però focalizzata sui composti organosolforati, di cui è soprattutto ricco l'aglio.

NUTRIENTI	CONTENUTO IN 100 g (min-max)
Fibre totali (g)	1,1-2,9
Potassio (mg)	140 (cipolla) - 347 (aglio)
Fosforo (mg)	35 (cipolla) - 63 (aglio)
Calcio (mg)	14 (aglio) - 54 (porro)
Folati totali (mcg)	3 (aglio) - 74 (porro)
Vitamina C (mg)	5 (aglio) - 9 (porro)
Niacina (Vit. PP) (mg)	0,50 (cipolla) - 1,30 (aglio)
Vitamina E (mg)	0,01 (aglio) - 1,22 (porro)

Modif. da: Banca Dati di composizione degli Alimenti- IEO

I composti organosolforati

- I composti delle liliacee oggi più studiati sono gli organosolforati, ai quali sono state riconosciute attività antibatteriche, antifungine e antiparassitarie, e in particolare l'allicina, il solfossido prevalente nell'aglio (80%). Nell'aglio, i composti organosolforati si liberano soltanto dopo rottura (per triturazione, masticazione) degli spicchi, grazie agli enzimi allinasi: si calcola che da ogni grammo di aglio si liberino fino a 4,5 mg di allicina.
- La cottura può inibire la formazione dei composti solforati: per questo si consiglia di lasciar riposare gli spicchi tagliati (o schiacciati) per 10 minuti prima di utilizzarli.

Le dimostrazioni della ricerca

- L'aglio è stato utilizzato dalla medicina tradizionale come antibatterico (per le vie aeree e l'intestino), vermifugo, tonico, disinfettante. Proprietà innegabili, che però la ricerca ha posto in secondo piano rispetto alle più recenti dimostrazioni dell'efficacia dell'allicina nella modulazione dei principali fattori di rischio cardiovascolare: ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, alti livelli di fibrinogeno, ipertensione.
- Altri studi stanno valutando anche l'associazione tra consumo regolare di agliacee e la riduzione del rischio di tumori, non solo per il tratto gastroenterico, ma anche (secondo una recente metanalisi condotta dal "Mario Negri" di Milano) per i tumori del distretto testa-collo: cavo orale, faringe, laringe.