



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN ALIMENTO MÁS EN LA DIETA MEDITERRÁNEA



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

AJO, LA HORTALIZA 'ESPANTAENFERMEDADES'

Es probablemente uno de los remedios medicinales caseros más empleados. Conocido desde la antigüedad, está presente y valorado en casi todas las culturas y no solamente como un condimento en la cocina que enriquece el sabor sino como mucho más. Su composición y sus sanos efectos han llenado un largo recorrido con fama desde épocas muy remotas y se le considera el tratamiento 'espantaenfermedades'. No solo ahuyentaba a vampiros sino a múltiples dolencias. Y es que es un antibiótico natural, bueno para la hipertensión, para el hígado, fortalece el sistema inmunológico, favorece la cicatrización de las heridas... y mucho más. La Fundación Española del Corazón recomienda incluir ajo en la dieta no solo para reducir el colesterol malo, sino como remedio depurativo, antiséptico y antibacteriano.

ANA SANTIAGO

Cuenta la leyenda que, en las orillas del Rin, los vampiros aparecían de noche en busca de víctimas por medio del olfato. Por eso, los atemorizados ciudadanos untaban su cuerpo con una pasta de

ajo para ocultar así su propio olor al vampiro.

Es este un alimento que suscitó muchas leyendas. Un mito árabe cuenta que el diablo dejó dos huellas cuando abandonó el paraíso. De la primera señal de Lucifer nació el ajo y de la segunda creció la cebolla. En Roma, el ajo estaba dedicado a Marte, el dios

de la guerra. Los soldados de las legiones solían comerlo antes de las batallas. Pensaban que su aroma ahuyentaba a los enemigos.

Por su sabor y su aroma, inconfundibles, ha servido tanto como símbolo del bien como del mal. En varias sectas y denominaciones del Cristianismo, del Islamismo,

del Budismo Zen o del Hinduismo, el ajo se ha calificado como alimento impuro. En cambio, en otras culturas y religiones ha sido valorado como elemento protector contra vampiros, diablos y otros seres malignos. De hecho, *lashuna* (ajo en sánscrito o antiguo indio) significa 'asesino de monstruos'.

Con o sin poderes, lo que está claro es que, en gastronomía, oferta muchas posibilidades; pero por su definidísimo sabor como a alguien le desagrada, le estropea todo el plato. Fundamental en gazpachos y salmorejos, rico en mayonesas y ensaladas, básico en potajes y complemento en menestras, guisos de carne, patatas con chorizo o de pescado. Casi imprescindible en escabechados.

Y ni qué hablar de las sopas de ajo o castellanas en todas sus versiones tan propias de esta tierra con o sin jamón, con o sin huevo, con o sin pimiento... Crudo, frito, asado, cocido... y ¿cómo conservarlo? Pues lo aguanta casi todo, muy picado y congelado; igual pero sumergido en aceite de oliva; muy frito y secado sobre papel de cocina -cómodo de usar cada vez y dura meses- o simplemente en lugar fresco y oscuro.

HISTORIAS Y LEYENDAS

EN EL MENÚ BÁSICO DE LOS ESCLAVOS EGIPCIOS

La planta del ajo fue introducida en el territorio del Mediterráneo a través de los antiguos egipcios. Lo empleaban como condimento y como remedio curativo. En el papiro d'Ebbers (1.550 a. C.), constan varias fórmulas sanativas que lo incluyen para infecciones, tumores, picadas de insectos y enfermedades cardíacas. El gran historiador romano Plinio el Viejo (23-79 d. C.) describe que cuando los egipcios prestaban juramento, ajos y cebollas se invocaban como si fueran deidades. Otra referencia del ajo aparece en el libro hebreo del Éxodo; formaba parte de la dieta de los inmigrantes israelíes en Egipto. De hecho, el régimen alimentario de los esclavos egipcios consistía básicamente en cebollas y ajos. En la actualidad, todavía en Egipto se celebra la fiesta de 'aspirar las brisas' durante la cual el ajo se consume y es emplazado alrededor de los marcos de las puertas y sobre las repisas de las ventanas para combatir las fuerzas maléficas.

El ajo es uno de los ingredientes característicos de la dieta mediterránea. El ajo (*Allium sativum*) es una hortaliza que pertenece a la misma familia que las cebollas y puerros, las liliáceas. En realidad, es una agrupación de pequeños bulbillos (dientes de ajo). A pesar de su protagonismo en la Dieta Mediterránea, el ajo no se caracteriza por presentar un gran valor nutricional, entendido este como aporte de energía o de nutrientes. Su contenido calórico es de 116 calorías por cada 100 gramos, contiene alrededor de un 23% de hidratos de carbono, 5% de proteínas y apenas grasas (menos de un 1%). Dentro de los micronutrientes destaca el zinc,

Un antioxidante muy concentrado gracias a componentes ricos en azufre como la aliína

fósforo, calcio y hierro, así como algunas vitaminas, por ejemplo la vitamina C. Es un alimento con un gran potencial antioxidante, gracias a la presencia de componentes ricos en azufre, como la aliína. Esta sustancia, en contacto con el oxígeno del aire, se convierte en alicina, responsable del característico olor del ajo. A su vez la alicina se transforma en otros compuestos azufrados con importantes propiedades saludables, sobre todo antibióticas, antivíricas, antiinflamatorias, disminuyendo la tensión arterial y el nivel de colesterol malo (LDL-colesterol). Teniendo en cuenta su potente sabor y estas acciones sobre el riesgo cardiovascular, el ajo en polvo es un interesante aromatizante en diferentes platos para los pacientes con la tensión alta, que deben restringir la sal.