

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## QUALCHE INCERTEZZA SUI BENEFICI DELL'AGLIO

“I dati scientifici attualmente disponibili non ci permettono di affermare con certezza che l’aglio è efficace nel ridurre il rischio di tumore”. Lo afferma Oran Kwon, ricercatore della Ewha Women’s University di Seul, in Corea del Sud, e autore di uno studio recentemente pubblicato sull’American Journal of Clinical Nutrition.

Nonostante le credenze popolari che attribuiscono all’aglio il potere di contrastare virus, batteri e cancro e di abbassare il livello di colesterolo, il lavoro di meta-analisi condotto da Kwon e colleghi ha concluso che bisognerebbe ridimensionare almeno in parte queste convinzioni.

In particolare, i ricercatori coreani hanno preso in considerazione 19 studi che valutavano l’influenza del consumo di aglio sul rischio di sviluppare uno specifico tipo di cancro e ne hanno analizzato i dati. Per farlo, hanno utilizzato il sistema di revisione di cui si serve la Food and Drug Administration americana per la valutazione delle prove scientifiche che consentono di determinare l’esistenza di un qualche beneficio per la salute associato agli alimenti.

Dall’analisi non è emerso un vero e proprio legame tra il consumo di aglio e la riduzione del rischio di tumore allo stomaco, al seno e al polmone ed endometrio, mentre per altri tipi di cancro (colon, prostata, esofago, laringe, bocca e ovaio) le prove di un legame esistono, anche se sono molto limitate: “Anche se non ci sono prove scientifiche a sostegno di un effetto protettivo dell’aglio nei confronti del cancro, nulla vieta di aggiungere questo alimento alla propria dieta” afferma Colleen Doyle, che si occupa di nutrizione e attività fisica per l’American Cancer Society di Atlanta, negli Stati Uniti. “Di certo non fa male, e se poi dovesse emergere che ha anche un ruolo nella prevenzione dei tumori, tanto meglio”.

I ricercatori hanno ipotizzato che l’eventuale effetto protettivo dell’aglio sia legato alla sua capacità di limitare lo stress ossidativo causato dai radicali liberi, ma servono altri studi prima di poter parlare di legame tra consumo di aglio e riduzione del rischio di tumore.

Allo stato di conoscenza attuale, le etichette dei cibi dovrebbero segnalare che è “altamente improbabile” che l’aglio riduca il rischio di tumore del colon ed è “molto incerto” il ruolo del consumo di aglio nella riduzione del rischio di cancro della prostata e di altri tipi di tumore. “Il più importante consiglio per prevenire i tumori” conclude Doyle “resta quello di consumare molta frutta e verdura all’interno di una dieta ben bilanciata”.

**Fonte:**

*Kim JY, Kwon O. Garlic intake and cancer risk: an analysis using the Food and Drug Administration's evidence-based review system for the scientific evaluation of health claims. Am J Clin Nutr. 2009 Jan;89(1):257-64*

□