

## Médica Sur

Volumen **12**  
Volume

Número **4**  
Number




Octubre-Diciembre **2005**  
October-December

*Artículo:*




¿Posee propiedades médicas el ajo?

Derechos reservados, Copyright © 2005:  
Médica Sur Sociedad de Médicos, AC.

Otras secciones de  
este sitio:

-  [Índice de este número](#)
-  [Más revistas](#)
-  [Búsqueda](#)

*Others sections in  
this web site:*

-  [Contents of this number](#)
-  [More journals](#)
-  [Search](#)



[www.Medigraphic.com](http://www.Medigraphic.com)

## ¿Posee propiedades médicas el ajo?

Héctor A Baptista-González

*Sólo quién ha comido ajo, pueda dar palabras de aliento*

Woody Allen

El ajo (*Allium sativum L.*), especie monocotiledónea perteneciente a la familia de las Alliaceae junto con el jacinto, tulipán, cebolla, puerro y cebollines e incluye a más de 500 especies del género *Allium*. La mayoría de las especies de *Allium* son plantas originarias de Eurasia y las hortalizas incluidas en este grupo se encuentran entre las plantas más antiguas cultivadas por el hombre, conociéndose evidencias de su producción hace más de 5,000 años en Egipto.

El ajo como parte misma de la historia de la humanidad, ha sido sometido a la ferviente creencia sobre las propiedades medicinales obtenidas con el consumo del ajo. Además del pensamiento mágico religioso, la evidencia anecdótica y popular apoyaron las supuestas propiedades del ajo a tal grado que es uno de los recursos más empleados dentro de la herbolaria a nivel mundial.

Así, en el paciente o familiar que se preguntó ¿Cuál es la evidencia científica acerca del uso medicinal del ajo? Por lo que no debe sorprender que el ajo sea un tema de controversia y existan diversos intentos para validar su eficacia y seguridad y explicar la base para sus efectos beneficiosos a la salud humana. El alto contenido de los compuestos del organosulfurado parecen ser las sustancias responsables de efectos beneficiosos de la planta. Louis Pasteur describió los efectos antibacterianos de los jugos del ajo.

Diversos reportes de la literatura, han señalado a favor o en contra sobre los resultados en los estudios clínicos para evaluar sus posibles efectos terapéuticos (Tabla I).

Debido a que no hay regulación sanitaria en las hierbas y suplementos de manera estricta. No hay garantías respecto a la potencia, pureza o seguridad de los

productos y los efectos podrían variar. Lea siempre las etiquetas del producto.

Se han reportado reacciones alérgicas al ajo tomado vía oral, inhalado o aplicado sobre la piel. Algunas de estas reacciones son graves, incluidas la anafilaxia. Los efectos secundarios del ajo más comúnmente reportados son el mal aliento, olor en piel y mucosas y reacciones alérgicas, salpullido o quemaduras en la piel, mareo, diaforesis, cefalea, picor, fiebre, escalofríos, ataques de asma y congestión nasal, quemaduras en la boca, mal aliento, dolor abdominal o sensación de plenitud, inapetencia, meteorismo, náusea, vómito, gastritis, cambios en la flora intestinal, diarrea o estreñimiento.

La hemorragia es un efecto secundario potencialmente grave, la cual incluye sangrado posquirúrgico espontáneo, por disfunción plaquetaria o fibrinólisis anormal. Incluyendo pacientes con tendencia hemorrágica o que toman medicamentos como anticoagulantes orales (acenocumarina), aspirina y otros antiagregantes plaquetarios (clopidogrel) y antiinflamatorios como ibuprofeno o naproxeno.

Se aconseja tener precaución en personas con diabetes o hipoglicemia y en aquellas que toman drogas, hierbas, o suplementos hipoglicemiantes. Se tiene asociación con hipotiroidismo o nódulos tiroideos. Se han reportado de oligoespermia un conteo bajo de espermatozoides en ratas, pero no en humanos.

El ajo es seguro durante el embarazo, pero se debe evitar el exceso por el riesgo de hemorragias. Además, en modelos experimentales provoca el trabajo de parto, aumento del tiempo de lactancia, olor en la leche y reducción en la ingesta por parte del lactante.

### Interacción con drogas y otras hierbas

Debe usarse con precaución cuando se combina con antihipertensivos las estatinas, antirretrovirales (saquinavir, ritonavir), hipoglicemiantes, o antitiroideos. Además puede aumentar el efecto de la citarabina y fludarabina.

Se han reportado casos de hemorragia con el uso simultáneo de ajo con ginkgo biloba o con saw palme-

\* Hematología Perinatal. Instituto Nacional de Perinatología Medicina Transfuncional y Banco de Sangre. Fundación Clínica Médica Sur. México, D.F.

## ¿Posee propiedades médicas el ajo?

Tabla I. Indicaciones evaluadas en el empleo de ajo.

Condición	Evidencia
Hipertensión arterial	Información insuficiente para determinar dosis respuesta, duración del tratamiento y cambios en la presión arterial.
Enfermedad arterial periférica	Sin efecto significativo en la frecuencia de dolor al caminar.
Hipercolesterolemia	Reducción del 6% en la concentración sérica de colesterol. Efecto secundario: Olor y problemas gastrointestinales.
Hiperlipidemia	Sin efecto significativo.
Infecciones respiratorias altas.	No hay información científica disponible.
Gastritis por <i>H. pylori</i>	En modelos de laboratorio demuestran que modifica la adhesividad de la bacteria. No hay estudios clínicos evaluables
Antifúngico cutáneo	No hay información científica disponible.
Diabetes	Los estudios en animales indican que puede reducir la glicemia e incrementar la liberación de insulina. Sin estudios en humanos
Cáncer	Combinado con cebolla, puerro (porrón), efecto marginal en la reducción de cáncer gástrico
Anemia de células falciformes	Formación <i>in vitro</i> de los cuerpos de Heinz, con efecto favorable de 58.9 a 15.3%, luego de extracto añejo de ajo 5 mL diario por 4 semanas
Efecto antiplaquetario	En experimentación: disminuye adhesividad plaquetaria y acelera fibrinólisis. Hay reporte de casos con hemorragia
Repelente contra garrapatas	No hay información científica disponible
Acción protectora contra vampiros, hombres lobo, espíritus malignos, malas vibras, chaneques y otros demonios	No encontramos ningún estudio clínico al respecto.

to, alfalfa, ginseng americano, anís, árnica, corteza de aspen, arándano, abedul, boldo, uña de gato, apio, manzanilla, chaparral, clavo, coleo, aceite de pescado, linaza, jengibre, toronja, té verde, castaña de indias, rábano, cebolla, papaina, perejil, pasiflora, álamo, propóleos, hongo rehizo, ginseng siberiano, trébol dulce, ruda, vitamina E, sauce blanco, zanahoria silvestre, lechuga silvestre, sauce, gaulteria, y yuca.

Modificando la presión arterial, puede potenciar inadvertidamente su efecto al combinarse con árnica, arándano, eucalipto, aceite de eucalipto, linaza/aceite de linaza, jengibre, ginkgo, muérdago o vinca.

Los diabéticos que consumen ajo, deben tener cuidado al combinar la herbolaria a base de ginseng americano, arándano, aceite de pescado, extracto de semilla de castaña de indias (HCSE), romero, ginseng siberiano, ortiga y manrubio blanco.

### Recomendaciones

- Las autoridades sanitarias, no regulan las hierbas y suplementos de manera estricta.
- No hay garantías respecto a la potencia, pureza o seguridad de los productos y los efectos podrían variar.
- Lea siempre las etiquetas del producto. Si usted padece de alguna afección, o si está tomando otras dro-

gas, hierbas o suplementos, deberá consultar con su médico antes de iniciar a tomar ajo por su cuenta.

- No existe evidencia científica que demuestre las ventajas del ajo sobre los tratamientos convencionales en el manejo de ninguna enfermedad.
- Los efectos secundarios e interacciones, superan a los beneficios potenciales.

Queda clara la idea que este tipo de análisis, no alcanza a generar una cultura para evitar ni la auto-prescripción, ni el consumo de grandes cantidades de alguno o más de los componentes de nuestra herbolaria. Pero como siempre, usted decide.

### Referencias

1. Takasu J. Aged garlic extract is a potential therapy for sickle-cell anemia. *J Nutr* 2006; 136: 803S-5S.
2. Tattleman E. Health effects of Garlic. *Am Fam Physician* 2006; 72: 103-06.
3. Jepson RG. *Garlic for peripheral arterial occlusive disease*. Cochrane Database of Systematic Reviews 2005 issue 4.
4. Stevinson C. Garlic for treating hypercholesterolemia. A meta-analysis of randomized clinical trials. *Ann Intern Med* 2000; 133: 420-429.
5. Silagy C. Garlic as a lipid lowering agent: a meta-analysis. *J Royal Coll Phys London* 1994; 28: 39-45.
6. Silagy CA, Neil HAW. A meta-analysis of the effect of garlic on blood pressure. *J Hypert* 1994; 12: 463-468.