

## El ajo: una oportunidad para la tensión alta moderada

**Adriana López Catalán**

[adrianalopcat@gmail.com](mailto:adrianalopcat@gmail.com)

**Tutor**

**Paulina Bermejo Benito**

**Resumen:** Más del 50% de la población mayor de 68 años tienen cifras de presión arterial elevadas, es decir padecen hipertensión, factor de riesgo cardiovascular demostrado.

Son muchos los productos de origen natural que van a modular factores implicados en el desarrollo de la hipertensión. Una de las propiedades más conocidas del ajo (*Allium sativum*) es la capacidad antihipertensora. Este producto se consume casi diariamente como especia. Es uno de los fitomedicamentos más vendidos en Europa. Los preparados que existen en el comercio y de los cuales se encuentran ensayos experimentales *in vitro* e *in vivo* son: tabletas, ajo en polvo, aceite de ajo destilado, aceite de ajo macerado, aceite de ajo extraído con éter y extracto de ajo envejecido. Los verdaderos principios activos del ajo son múltiples, y se forman a partir de la Alliina (heterósido con azufre) por actuación enzimática inmediata y por los diversos tratamientos que conlleva cada preparado. Al sulfoxido de alil cisterna es al que se le responsabiliza en gran medida de la acción antihipertensora.

Numerosos estudios *in vitro* han demostrado que la allicina modula la producción de óxido nítrico (NO) y que las  $\gamma$ -Glutamylcisteinas inhiben los enzimas que transforman la angiotensina. Los estudios realizados en humanos concluyen que en individuos sanos produce un mayor efecto sobre la presión arterial que en individuos enfermos.

**Palabras clave:** Allium sativum. Ajo. Hipertensión.

[Revisión Bibliográfica](#)  
[Comunicación Oral](#)

Recibido: 28 marzo 2011.

Aceptado: 1 abril 2011.