

L'all negre, un aliat natural contra la hipertensió arterial

Sabies que l'all negre podria ser un aliat per controlar la pressió arterial? Sí, aquest mateix aliment d'aspecte fosc i sabor suau té alguns compostos que poden ajudar a cuidar el teu cor. Anem a explorar com aquest curiós ingredient fermentat s'està guanyant un lloc a la llista d'aliments funcionals per al control de la hipertensió arterial.

L'all ha estat valorat pels seus beneficis medicinals des de fa més de 5.000 anys, utilitzant-se en diverses cultures d'arreu del món per tractar una àmplia gamma de malalties, des d'infeccions fins a problemes cardiovasculars. No obstant això, les dosis que s'han de consumir per obtenir resultats terapèutics (aproximadament dues dents d'all al dia) generalment no són ben tolerades per moltes persones. Però no et preocupis, l'all negre podria ser una solució per a aquest problema si ets de les persones a qui no els agrada el sabor, l'olor o altres aspectes que ens produeix l'all. L'all negre o all envellit és un tipus d'all que ha passat per un procés de fermentació o envelliment controlat sota condicions específiques de temperatura i humitat durant diverses setmanes o mesos. Aquest procés transforma les dents d'all cru en una versió més suau i dolça, amb una textura tendra i un sabor umami, similar al d'un caramel balsàmic o tamarinde.

L'all negre ha estat objecte de nombroses investigacions, demostrant



diversos beneficis per a la salut. Entre aquests, és ric en compostos antioxidants com la S-allicisteïna, que té el potencial de protegir contra l'estrès oxidatiu i reduir el dany dels radicals lliures, contribuint a disminuir el risc de malalties cardiovasculars, neurodegeneratives i problemes relacionats amb l'envelliment. A més, s'han descrit propietats antiinflamatòries, ja que



JOSÉ
SERRANO
CASASOLA

Professor de Fisiologia Humana de la Universitat de Lleida, investigador de la UdL-IRBLleida i expert en nutrició

redueix la producció de citocines proinflamàtores com el TNF i la interleucina-6, fet que suggereix el seu potencial per prevenir o tractar malalties inflamàtores. En aquest sentit, s'ha observat que enforteix el sistema immunitari augmentant la proliferació de cèl·lules immunitàries, reduint la gravetat dels símptomes dels refredats i gripes, i millorant la resposta immune en general.

També s'han observat efectes cardioprotectors, afavorint la recuperació del cor després de lesions isquèmiques i reduint la mida dels infarts. I, en el cas de la pressió arterial, pot ajudar a relaxar i dilatar els vasos sanguinis, entre altres propietats.

No obstant això, a causa de la diversitat de temps i temperatures de fermentació, no tots els productes d'extractes d'all negre presenten les mateixes propietats. Des de la Universitat de Lleida, en col·laboració amb l'empresa Pharmactive Biotech Products, des del 2020 estem realitzant estudis per validar les propietats antihipertensives d'un extracte d'all negre estandaritzat en S-allicisteïna. Hem observat que, a dosis baixes d'all negre, s'aconsegueix una disminució addicional de la pressió tant sistòlica com diastòlica en persones hipertenses que reben un o més medicaments per controlar la pressió arterial. Tot això sense presentar les molèsties normalment descrites pels consumidors d'all. Actualment tenim un altre estudi en marxa on estem intentant determinar la dosi òptima de l'extracte per observar la màxima reducció en la pressió arterial. Si tens la pressió arterial lleugerament elevada, no prens cap medicament per controlar-la i estàs interessat a participar en l'estudi, pots contactar amb nosaltres a través del correu electrònic josecarlos.serrano@udl.cat o trucant al telèfon 973 70 24 08.