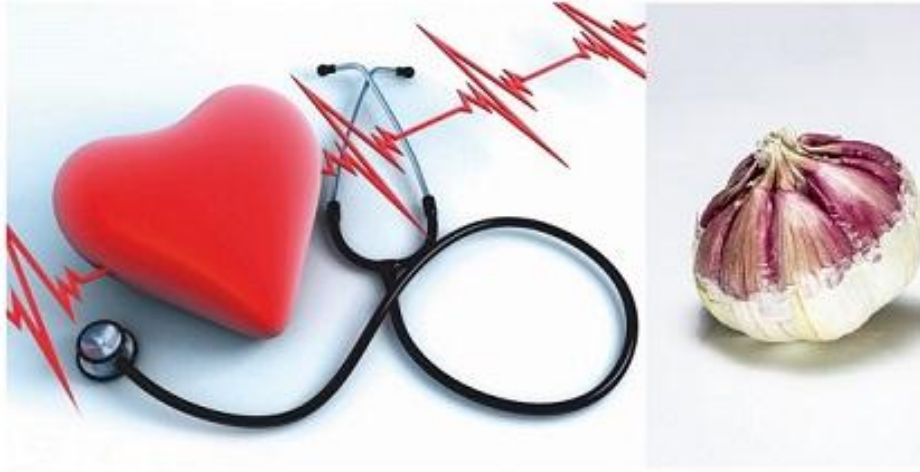




HIPERTENSIÓN Y CONSUMO DE AJO



Autores: Personal adjunto a la coordinación de investigación

Diversos estudios a lo largo de muchísimos años concluyen que el ajo es un producto que cuenta con innumerables beneficios para nuestra salud. Deriva de estos estudios el conocimiento de que es una herramienta adicional importante para tratar a los pacientes que sufren de hipercolesterolemia e hipertensión arterial. En la mayoría de estos estudios, en el tema que nos ocupa, que es la hipertensión, el ajo, por su efecto vasodilatador, ayudó a reducir la elevada presión arterial en pacientes que toman medicamentos para controlar o disminuir los efectos del problema; además, reduce la formación de coágulos y el endurecimiento de las arterias.

Otros estudios también concluyen en posibles beneficios en pacientes con hipertensión no tratada, así como en hipertensión tratada pero no controlada.

¿Qué es lo que le confiere al ajo sus propiedades?

Las investigaciones indican que son sus compuestos bioactivos los que le conceden al ajo sus grandes propiedades terapéuticas, específicamente sus compuestos azufrados.





Existen otros compuestos bioactivos no azufrados, que también confieren al ajo propiedades terapéuticas.

Es importante saber que no debe recomendarse el consumo de ajo en lugar de medicamentos y que antes de consumirlo como tal o como suplemento, se consulte con el médico, ya que este puede fluidificar la sangre y acentuar las hemorragias. Se puede disfrutar de los beneficios del ajo dentro de la dieta, pero sin abandonar el tratamiento médico.

