

# Allium sativum (Alho): Allicina e Modulação Lipídica e Pressórica (Aprofundamento 10)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/06/2021

Artigo e aula magistral do Prof. Cristiano Ricardo sobre allium sativum (alho): allicina e modulação lipídica e pressórica na fitoterapia clínica baseada em evidências.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://professor.cristianorichardo.com/post/allium-sativum-alho-allicina-e-modulacao-lipidica-e-pressorica-2021-06-15>

---

O alho é um alimento funcional e medicamento fitoterápico milenar com comprovados benefícios na saúde endotelial e no perfil lipídico.

## A conversão enzimática de Aliina em Alicina

Ao macerar o dente de alho cru ou processar o extrato padronizado entérico, a enzima alinase converte a aliina em alicina, o composto volátil biologicamente ativo.

## Mecanismos cardiovasculares

Promove vasodilatação periférica suave por estímulo à síntese de óxido nítrico e inibe discretamente a síntese hepática de colesterol.

## Dica acadêmica do Professor

Cápsulas gastrorresistentes evitam a inativação da enzima alinase pelo suco gástrico e eliminam o odor desagradável no hálito.

Lições de Fitoterapia & Farmacognosia — Prof. Cristiano Ricardo  
Educação Farmacêutica · Publicação de 15/06/2021 às 00:18.