



**ELS BENEFICIS  
 ALIMENTARIS I DE  
 SALUT DELS ALLS**

Abel Mariné



**Professor emèrit de Nutrició i  
 Bromatologia. Facultat de  
 Farmàcia. Campus de  
 l'Alimentació. UB**

# La tòfona dels pobres

Com comentava Jaume Fàbrega a la revista *El Temps* el proppassat novembre, sempre hi ha hagut aliments que han estat considerats vulgars o que els rics no menjaven i, entre aquests, hi ha l'all. Nèstor Luján, al seu *Diccionari de Gastronomia Catalana*, recordava que a Espanya, d'antic, era considerat plebeu per la seva olor i un aliment poc refinat. Però, malgrat això, sempre ha estat valorat. Ja la Bíblia, al llibre dels Nombres (11: 4-5), recull el lament dels hebreus durant el seu èxode: "Qui ens donés carn per menjar. Ens recordem del peix que menjàvem a Egipte per no res, dels cogombres i dels melons, dels porros, les cebes i els alls." Als obrers constructors de les piràmides se'ls donaven alls com a tònic i el metge de la Grècia clàssica Hipòcrates els feia servir. És, també, un condiment important de l'alimentació mediterrània. Per això, Luján, que esmenta un enemic, el bisbe Antonio de Guevara (1480-1545), el qual afirmava que "*Si wiere de yr a negociar después de comer, guárdese de comer ajos e beuer vino puro; porque si huele a vino, tener le ha el rey por borracho, y si huele a ajos, por malcomedido*", destaca que la nostra cuina està dominada per l'all, com han denunciat amb menyspreu els estrangers del nord.

**D'ALTRA BANDA, AQUESTA HUMIL** hortalissa gaudeix de prestigi ancestral com a planta remeiera. Ja ho diuen els nostres refranys: "L'all és el remei dels pobres" i "No hi ha medicina més bona que ceba, all i llimona". Les seves propietats medicinals han estat confirmades, en part, per la ciència. Hi ha poques plantes tan estudiades i amb tantes referències en la literatura científica solvent. A la base de dades PubMed/Medline, de la Biblioteca Nacional de Medicina dels Estats Units, que recull articles d'unes 5.000 revistes internacionals, hi ha unes 4.800 referències de treballs sobre els seus aspectes biomèdics. El *Journal of Endocrinological Investigation* va publicar fa poc una revisió, que també indica que en alguns aspectes encara falten més estudis, sobre les seves propietats antidiabètiques, hipotensores i de millora del metabolisme dels greixos.

**UNA ALTRA PROPIETAT QUE SE'LS** atribueix, i que tractà Joan Perucho a l'obra *Històries naturals*, és la seva presumpta



JORDI SOLER

activitat *antivampírica*. S'ha especulat sobre una eventual base científica d'aquest efecte en el sentit que els vampirs potser patien una malaltia de la sang, la porfíria, els símptomes de la qual es veurien agreujats pels alls, però això no s'ha confirmat i queda per al món de la literatura i el cinema fantàstics.

**ES CONEIXEN DE FA ANYS** els compostos sulfurats que contenen (al·licina, al·lil i propil disulfurs i altres), responsables de les seves propietats beneficioses (sobretot anticoagulants i reductores del nivell de triglicèrids), bé que la concentració en els

alls és molt baixa i per això es fan servir suplementats amb proporcions superiors. En canvi, la capacitat anticoagulant és prou intensa per advertir els pacients que prenen fàrmacs amb aquesta acció (sintrom, per exemple) que no n'abusin, tampoc de les cebes, perquè podrien potenciar massa l'efecte. A les propietats ja esmentades, hem d'afegir la seva activitat antimicrobiana i la seva contribució a la disminució del risc de càncer, malgrat que sobre aquest darrer aspecte hi ha alguns dubtes pel que fa als humans.

**L'EFFECTE COM A ALIMENT ÉS LLEU** i els dels preparats a base dels seus principis i les dosis convenients no sempre han estat prou comprovats. El seu ús s'ha de fer amb prudència i control facultatiu. El que és indiscutible és la seva contribució al gust i l'aroma de molts plats i salses (all cremat, alliolis, allipebres...), i a Catalunya en tenim de ben bons, com els de Banyoles o els de Belltall. Paga la pena gaudir-ne gastronòmicament, i si a més ajuden una mica a la nostra salut, molt millor. Per això algú, amb encert, ha designat els alls com les tòfones o trufes dels pobres. Si fossin tan cars com aquestes, potser els valoraríem més.

**El que és indiscutible és la seva contribució al gust i l'aroma de molts plats i salses, i a Catalunya en tenim de ben bons, com els de Banyoles o els de Belltall**