

LO + NATURAL

LA ALCACHOFA

Te cuida por dentro y por fuera

Es una hortaliza de fácil digestión y debido a sus componentes es un alimento con propiedades muy beneficiosas para la salud.



La alcachofa o alcaucil (*Cynara scolymus* L) es una planta originaria de Asia Menor, que ha sido cultivada y utilizada como alimento en los países de clima templado. Ya era conocida por los antiguos egipcios, griegos y romanos. En el siglo XVI, el líquido resultante de hervir sus hojas se consideró como una bebida afrodisíaca y, hasta el XVIII, como el elixir de la juventud.

Actualmente, se cultiva en climas fríos y constituye un alimento habitual en todos los hogares. En España, tiene una enorme importancia económica, sobre todo en las provincias de Alicante, Murcia, Tarragona y Navarra.

CARACTERÍSTICAS

- **Nombre:** Alcachofera o alcachofa.
- **Nombre científico:** *Cynara scolymus* L.
- **Su mejor época:** es una planta perenne que brota todos los años, una vez ha pasado el invierno.
- **Partes:** las hojas son de color verde claro en el haz y por el envés presentan unas fibrillas blanquecinas que le dan un aspecto pálido.

El tallo es robusto, tiene cerca de 50 centímetros de longitud, ramificado en su parte superior. De él brota un vástago alto, rollizo y asurcado, con escasas y menores hojas, que culmina con unas formaciones globulosas constituidas por un penacho de hojas transformadas en brácteas que envuelven y protegen la flor.

Las flores se encuentran agrupadas en capítulos de entre diez y quince centímetros de diámetro, son tubulosas de color violáceo, están insertadas en un receptáculo carnoso rodeado de brácteas también carnosas y el fruto es un aquenio con vilano piloso.

- **Sabor:** la carne de la alcachofa es succulenta, jugosa, fina, con una combinación muy acertada de sabores, dotada de un ligero amargor y un toque final dulce.

SU COMPOSICIÓN

Además de sus componentes nutritivos como hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas, la alcachofa tiene otros componentes también interesantes: cinarina, ácidos orgánicos, esteroides, flavonoides... que actúan conjuntamente y le confieren propiedades medicinales muy beneficiosas.

Estas sustancias activas están más concentradas en las hojas y los tallos, por lo que estas partes son las que se utilizan para preparar productos de fitoterapia. El fruto es lo que conocemos y utilizamos como parte comestible.

PROPIEDADES MEDICINALES

- Es de **fácil digestión** y, debido a sus componentes, es un alimento con propiedades muy beneficiosas para la salud.
- Es **aliada del hígado** debido a su contenido en cinarina y de otras sustancias activas. Facilita la función del hígado



LO + NATURAL



LA PARTE DE ESTA PLANTA QUE SE CONSUME HABITUALMENTE Y QUE SE CONOCE COMO ALCACHOFA ES LO QUE SE DENOMINA "CABEZUELA FLORAL", PERO PRECISAMENTE EN SUS HOJAS ES DONDE SE CONCENTRAN LOS PRINCIPIOS ACTIVOS RESPONSABLES DE SUS IMPORTANTES PROPIEDADES TERAPÉUTICAS.

colaborando en su correcta depuración y protección. Aumenta la secreción de bilis, favoreciendo así la función desintoxicante del hígado. Por su efecto protector sobre las células del hígado, es muy recomendable en caso de enfermedades de este órgano.

- **Mejora las digestiones pesadas** producidas por comidas excesivamente grasas.
- Puede **mejorar o evitar el estreñimiento** por su contenido en fibra que tiene un efecto laxante suave.
- Tiene **propiedades diuréticas**, ya que la alcachofa aumenta la producción de

orina y ayuda a eliminar con ella sustancias tóxicas como la urea, por lo que su consumo puede ser beneficioso en caso de retención de líquidos.

- Ayuda a **disminuir el colesterol** al facilitar su eliminación junto con la bilis y dificulta la formación del mismo en el hígado, por lo que también puede ser beneficiosa para prevenir la arterioesclerosis.
- Es **óptima para los diabéticos**, ya que contiene inulina, un hidrato de carbono fácilmente asimilable por ellos.
- Es **coadyuvante en dietas de control de peso** por su escaso aporte calórico, así

como, por sus propiedades depurativas, diuréticas y laxantes suaves. Inclúyela en tus menús porque es una buena ayuda para adelgazar.

Además, gracias a ella te será más fácil cumplir con las dos raciones diarias de verduras que hay que tomar al día.

Departamento Médico y Departamento de Nutrición y Dietética de Soria Natural



Bibliografía:

- Fitoterapia Aplicada. J.B. Peris, G. Stübing, B.Vanaclocha. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia 1995.
- Fitoterapia: Vademecum de Prescripción. Plantas Medicinales. Colaboran: Asociación española de médicos naturistas. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Vizcaya.
- Plantas Medicinales y Fitoterapia III. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Plan Nacional de Formación Continuada.
- Asociación 5 al día.
- Enciclopedia de las Plantas Medicinales. Biblioteca Educación y Salud. Editorial Safeliz.

