

# La alcachofa, un protector del hígado

Castilla y León tiene un bajo consumo en verduras respecto al resto de España



ANA SANTIAGO

**VALLADOLID.** La alcachofa no es precisamente la verdura más popular y, aunque tiene el lugar que se merece en la cocina de los más grandes, sus muchas propiedades permiten reivindicar una posición de honor en la dieta semanal sobre todo por sus suplementos naturales para la pérdida de peso y las enfermedades hepáticas. Aunque es un plato de otoño e invierno, sus múltiples presentaciones -congeladas, enlatadas, envasadas al vacío...- facilitan su uso todo el año.

Castilla y León no es una gran productora ni de esta ni de otras muchas verduras u hortalizas; pero ello no debería impedir introducir, en el día a día, estas pautas de la recomendada dieta mediterránea. La comunidad tiene un consumo de estos alimentos muy inferior al resto del país, apenas alcanza el 76% de la media nacional, según datos del Instituto Nacional de Estadística.

Los extractos de los tejidos finos de la alcachofa se utilizan en cosmética como ingrediente de los tónicos o lociones astringentes para limpiar el cutis o para mejorar el cabello. Utilizada en farmacología, su infusión sirve para la arteriosclerosis, celulitis o combatir el colesterol. Es un alimento saludable para el hígado debido a la cynarina que aporta propiedades coleréticas y aumenta la producción de bilis en este órgano y, por lo tanto, favorece la digestión de los alimentos; lo que evita efectos como la pesadez de estómago, las malas digestiones, gases o acidez. La cynarina tiene el curioso efecto de que

## VALOR NUTRICIONAL

COMPOSICIÓN Por cada 100gr	
Agua (g.)	88,10
Energía (kcal)	40,10
Energía (kJ)	168,00
Proteínas (g.)	2,30
<b>Grasa total (g.)</b>	<b>0,10</b>
<b>Hidratos de carbono totales (g.)</b>	<b>7,50</b>
Azúcares (g.)	7,50
Fibra dietética (g.)	2,00

MINERALES	
Calcio (mg.)	45,00
Magnesio (mg.)	12,00
Sodio (mg.)	47,00
<b>Potasio (mg.)</b>	<b>430,00</b>
<b>Fósforo (mg.)</b>	<b>130,00</b>

VITAMINAS	
<b>Ácido fólico (g.)</b>	<b>13,00</b>
Vitamina C (mg.)	9,00
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	8,00
<b>Carotenos (g.)</b>	<b>47,00</b>
Vitamina E (mg.)	0,20

todo lo que se come o bebe después de las alcachofas sabe dulce.

Además, tiene propiedades tónicas, digestivas, diuréticas y antiartríticas. Con tantos beneficios, tal vez no sea de extrañar que Pablo Neruda, Nobel de Literatura (1971), escribiera una Oda a la Alcachofa o que haya un concurso anual en California en el que se nombra una reina de la Alcachofa. Marilyn Monroe fue la primera en 1949.



Esta planta (Cynara) debe su nombre a la mitología griega. El dios Zeus se enamoró de una muchacha de la isla de Zynaray y, al ser rechazado, la castigó convirtiéndola en alcachofa. Tal vez, en busca de las divinas propiedades de esta verdura, la consumían griegos y romanos, aunque era una variedad diferente, la silvestre, muy similar al cardo.

Goethe no compartió el gusto de los italianos por las alcachofas y, en su libro 'Viaje a Italia', comenta que los campesinos se comían hasta los

cardos, algo que al dramaturgo alemán no le debía de parecer nada apetitoso. En cuanto al nombre en español, alcachofa, parece derivar del árabe 'al' qarshuf' que significa 'cardo pequeño'.

Esta planta, o los cardos de los que procede, parece ser originaria de Egipto o del Norte de África y ya era conocida por griegos y romanos que le otorgaban poderes afrodisíacos. Durante la Edad Media no se conocía y se piensa que fue en esta época cuando, del cultivo sucesivo de

cardos, los horticultores consiguieron la alcachofa.

Cynar, el amargo licor italiano hecho de trece hierbas y la planta de la alcachofa toma su nombre para la bebida. Además, ofrece excepcionales cualidades gastronómicas crudas, hervidas, al vapor, fritas, rebosadas, guisadas, en sofrito, a la brasa, al horno y hasta en tortilla, gratinadas o en la menestra. Si se dejan crecer dan una preciosa flor malva, original y poco conocida, que sirven de decoración en un buen florero.

La alcachofa es una planta perenne y rebrota todos los años, perteneciendo al género 'Cynara'. La parte comestible es una inflorescencia en forma de rosetón, constituida por brácteas verdes que parecen escamas unidas al tallo. Las hojas interiores son tiernas y muy sabrosas, formando el 'corazón' de la alcachofa. El tamaño de cada pieza está en función de la variedad, pero en general oscila entre los 8 y los 12 centímetros de diámetro y por su peso es variable, entre los 50 y los 100 gramos. Existen múltiples variedades: 'Morada Mallorquina', 'Monquelina', 'Violeta de Provenza', 'Violeta de Palermo',

**FIRMA SALUDABLE**  
DANIEL DE LUIS ROMÁN  
Director del Instituto  
de Endocrinología y Nutrición.  
Facultad de Medicina de la Uva

AROMA  
Y SABOR



www.ienva.org

'Romana Grande', 'Laon' y un largo etcétera. Con respecto a su composición nutricional, está formada en su mayoría por agua (80%-90%), seguida de hidratos de carbono, siendo este el nutriente más abundante, en forma de inulina y fibra. Con respecto a las proteínas, presentan cantidades medias en comparación con otras verduras, así como cantidades insignificantes de grasas. La fibra, que es abundante en las alcachofas, favorece el tránsito intestinal. La inulina es un polisacárido que sustituye al almidón (reserva de moléculas de glucosa en los vegetales) y que también tiene función de reserva (unidades de

fructosa en lugar de glucosa).

Entre las vitaminas destaca la presencia de B1, E y B3. La vitamina B1 interviene en el aprovechamiento de los principios inmediatos nutricionales y en el equilibrio del sistema nervioso. El mineral más abundante es el potasio, si bien se puede considerar a la alcachofa como una de las hortalizas de mayor contenido en magnesio, fósforo y calcio. A pesar de su contenido en calcio, su absorción es muy inferior a lo que presentan los alimentos de origen animal (por ejemplo lácteos).

Para finalizar, debemos mencionar que en la composición de la alcachofa existen una serie de

sustancias en cantidades no muy elevadas pero con importantes efectos fisiológicos. Por ejemplo, la cinarina y la cinaropicrina: compuestos aromáticos responsables del sabor amargo de la alcachofa. La cinarina presenta un efecto colerético (facilita la eliminación de sales biliares de la vesícula) y diurético (facilita la eliminación de líquidos). En la actualidad se está evaluando la cinaropicrina con su efecto en enfermedades tumorales. El ácido clorogénico es un compuesto fenólico con capacidad antioxidante. La alcachofa también contiene cinarósido, que es un flavonoide de acción antiinflamatoria.