

Cynara scolymus

ALCACHOFA

FICHA Nº 89

Planta de origen europeo, la alcachofa posee un tallo alto y recto. Sus hojas lobadas y espinosas forman una roseta, de la cual sale un vástago de inflorescencia: una cabezuela de flores violetas en forma de canasta. La parte comestible de la planta es su receptáculo floral.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originalmente procedentes del Mediterráneo, Noroeste de África. Para su cultivo, el clima debe ser fresco, pero apenas relativamente frío. La tierra más adecuada es la profunda y fértil. Necesita lluvias bien distribuidas durante el año. Se propaga por plantitas que nacen al pie de la planta. Se debe plantar en otoño. Produce hasta diez unidades por planta al final de la primavera y comienzo del verano.

EFFECTOS CLAVE

- * Tratamiento de diabetes
- * Utilizado en dietas
- * Baja la presión arterial
- * Regulariza las funciones hepáticas



COMPONENTES

Tras el agua, el componente mayoritario de las alcachofas son los hidratos de carbono, entre los que destaca la inulina y la fibra. Los minerales mayoritarios son el sodio, el potasio, el fósforo y el calcio; y entre las vitaminas destaca la presencia de B1, B3 y pequeñas cantidades de vitamina C. Sin embargo, lo más destacable de su composición son una serie de sustancias que se encuentran en pequeña cantidad, pero dotadas de notables efectos fisiológicos positivos:

- * La cinarina
- * Los esteroles

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

* **Cinarina:** Algunos compuestos fenólicos de las alcachofa tienen propiedades antioxidantes y reductoras del colesterol y según Harold McGee hay un compuesto, la cinarina, tiene el efecto de que todo lo que se coma o se beba después de las alcachofas sepa a dulce.

* **Hígado:** La alcachofa estimula la función

del hígado entonando las células hepáticas y por consiguiente es sumamente eficaz en las enfermedades de este órgano, como su insuficiencia y congestión. Además regula las alteraciones de las vías biliares y es benéfica en el tratamiento de la icteria.

* **Diurético:** Favorece la eliminación de líquido en el cuerpo, por lo que resulta interesante no solamente en caso de obesidad, sino también en aquel conjunto de dolencias que mejoran con la eliminación de agua y la consiguiente eliminación de toxinas y especialmente el ácido úrico, enfermedades circulatorias, hepáticas, gota, artritis, etc.

* **Cáncer:** Estudios recientes han demostrado la influencia que tienen los ácidos cafeico, pantoteico y los flavonoides en la prevención o mejoría de los procesos cancerosos.

* **Colesterol, hipertensión:** Su virtud principal radica en la capacidad que le proporcionan sus ácidos para reducir el nivel de colesterol en la sangre, disminuir la presión arterial, y también para prevenir la arteriosclerosis, con lo cual previene el riesgo de enfermedad vascular o ayuda a la recuperación después de algún accidente de este tipo, como infarto, angina de pecho, mala circulación, etc.

CURIOSIDADES

* La palabra "alcachofa" deriva del árabe al'qarshuf (cardo pequeño).

REFRANERO

* "La alcachofa de abril para mí, la de mayo para mi amo y la de junio para ninguno"

* "Más valen los perejiles que los alcanciles (Alcancil o alcaucil es la cabeza de la alcachofa)

* "Hoja a hoja se come la alcachofa"

* "Usted tampoco podría ser una alcachofa, por que incluso las alcachofas tienen corazón"

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.

