Los avances saludables sobre la alcachofa

La ciudad de Soria acoge desde este jueves 20 hasta el sábado 22 de junio la XXVIII Reunión de la Sociedad Española de Nutrición, que se celebra en la Facultad de Fisioterapia del Campus de la UVa y en la que se expondrán las novedades en I+D en alimentación. Entre las intervenciones destacará la participación de Perla Gómez, investigadora de la Universidad de Cartagena y representante de la asociación Alcachofa de España, que detallará a los asistentes por qué es tan importante esta verdura de elevado contenido nutricional.

Enmarcada en una mesa redonda sobre innovación dentro de la alimentación, la ponencia de Perla Gómez, que será el sábado a partir de las 11:30 horas, explicará cómo el consumo de alcachofa contribuye al bienestar nutricional. Gómez expondrá los diferentes componentes presentes en la alcachofa y el efecto de esta verdura sobre varios aspectos relacionados con la salud: **protección del hígado, producción de bilis, asimilación de microelementos, reducción del nivel de lípidos en sangre o disminución del riesgo cardiovascular.**

"Congresos como este son una importante vía para dar a conocer a investigadores y sociedad en general los avances científicos que llevamos adelante junto a las universidades para mejorar las

condiciones en las que se cultiva la alcachofa y ofrecer al consumidor un producto con mucha más calidad", valora **Antonio Galindo**, presidente de Alcachofa de España.

La investigadora aprovechará la ponencia para comentar algunos de los avances tecnológicos de procesado que se han llevado a cabo en el seno de la industria alimentaria. La tecnología, como la investigación, juega un papel clave en el desarrollo y la comercialización de una verdura que crece principalmente en zonas del Levante, Navarra y Andalucía.

“Para Alcachofa de España es importante estar presentes en la XXVIII Reunión de la Sociedad Española de Nutrición porque se trata de una cita con enorme repercusión, en la que además participarán ponentes internacionales de Alemania, Francia, Canadá, Bélgica o Finlandia”, explica Perla Gómez. **“En este foro se reúnen especialistas en Nutrición de todos los ámbitos con expertos en Medicina y Farmacia.** Dar a conocer la aportación que puede realizar la alcachofa en la salud de la población favorecerá que sea recomendada y tenida en cuenta”, argumenta la investigadora.

La tarea de recomendar su consumo no está de más si tenemos en cuenta las cifras que manejan los expertos. Según la docente de la Universidad de Cartagena, en España estamos por debajo del consumo medio diario recomendado de frutas y hortalizas. Y, más preocupante aún, **su consumo ha caído en promedio un 4% en el último año.** En el caso concreto de la alcachofa, la ingesta es sólo de 2 a 3 kg por habitante y año, mientras que en Italia, por ejemplo, es del orden de 8 kg por habitante y año.

“Hay margen para crecer, deberíamos aumentar mucho más su consumo. Una barrera importante para que la demanda de frutas y hortalizas aumente es el hecho de que la gente crea que su dieta es satisfactoria, cuando en realidad no lo es”, explica la investigadora murciana. “Por eso, **difundiendo la información presentada en este tipo de reuniones,** podemos concienciar a la población sobre la importancia de incrementar su consumo e incorporar a la dieta con mucha más frecuencia un alimento tan completo y tan sano como la alcachofa”, cierra Perla Gómez.