Ventajas para la salud a las que contribuye la alcachofa

La alcachofa contribuye a la pérdida de peso, mejora la absorción de nutrientes para tener un buen sistema inmunológico, mejora la circulación, reduce el colesterol y mejora el balance de grasas de nuestro organismo.

Estas son algunas de las propiedades que motivaron los estudios realizados por el **Instituto de Biotecnología Vegetal de la Universidad Politécnica de Cartagena** (IBV-UPCT), que colabora de forma activa con la Asociación Alcachofa de España en la divulgación de las ventajas de consumir esta verdura.

“Las presencia de sustancias beneficiosas en la **alcachofa** están más que comprobadas”, a partir de los estudios realizados durante los últimos 10 años por el IBV-UPCT dentro del **Proyecto Europeo Cynares** (AGRI-2006-0398), según la doctora **Perla Gómez**. Los mismos han demostrado que las variedades locales son “muy ricas en compuestos fenólicos como **luteolina**, **cinarina**, **quercitina** y **ácido cafeico**, sustancias fuertemente antioxidantes que combaten los daños producidos por los ‘radicales libres’, retrasando o previniendo la aparición de enfermedades degenerativas”.

Colesterol y balance grasas

La investigadora, que ha participado activamente en estos estudios coordinados por el profesor **Juan A. Fernández**, comenta que “un tipo de compuestos fenólicos, los **flavonoides**, se sabe que protegen las arterias ante el **oxi-LDL** controlando **el colesterol** circulante y mejorando el **balance de grasas** de nuestro organismo”. En este sentido, los principales flavonoides de la alcachofa, quercitina y rutina, “tienen propiedades anti-agregantes, reduciendo el riesgo de formación de coágulos. Además, tienen efectos antiinflamatorios”.

Pérdida de peso

Por otra parte, la cinarina estimula la producción de bilis, ayuda a digerir las grasas y a absorber vitaminas. Estos últimos meses en que quizás no hemos realizado mucha actividad física, pueden haber favorecido **la acumulación de algunos kilos de más**. Así, la alcachofa además de ayudar al metabolismo de las grasas, aporta tan sólo **23 kcal/100 gramos** y, dentro de una dieta equilibrada, **contribuye a la pérdida de peso.**

Indicada para personas diabéticas

La alcachofa contiene también inulina, una clase de polisacárido denominado **fructano**, “que regula muy bien la **glucemia**, siendo muy indicada para personas diabéticas”. Además, comenta Perla Gómez, “los fructanos constituyen un tipo de probiótico muy importante, ya que inhiben microorganismos patógenos y favorecen mantener una apropiada flora bacteriana”. Esta microbiota es sinónimo de buena salud, ya que influye en muchos aspectos, “desde **mejorar la absorción de nutrientes** como vitaminas y minerales hasta tener un **buen sistema inmunológico, tan importante en estos días de pandemia”**.

Asimismo, comenta, “es importante concienciar a la población e incorporar a la dieta con mucha más frecuencia un alimento tan completo y sano como la alcachofa”. Al igual que con otras frutas y hortalizas, el alimento fresco o **mínimamente procesado** garantiza una mayor cantidad de nutrientes y compuestos beneficiosos.

Cómo cocinarla

Las alcachofas se pueden preparar de muchas maneras, “aunque simplemente cocinadas al vapor y con un chorrito de limón y aceite de oliva virgen extra o cualquier vinagreta que se nos ocurra, están muy buenas. También, una vez cocidas, se pueden guardar en el frigorífico y al otro día serán un tentempié excelente”, apuntan desde Alcachofa de España.

Ø Cómo pelar alcachofas: comprarlas en fresco con las brácteas bien cerradas. Limpiarlas cortando el tallo y la punta superior y quitando las brácteas externas verdes y duras hasta llegar al corazón, es decir, hasta las brácteas más finas, que tienen un color más amarillo. Quitar los pelitos

blancos de su interior, que no son comestibles.

Ø Para que no se oxide y se ponga negra debe sumergir inmediatamente en agua con zumo de limón y escurrir bien. Cocinarla lo antes posible.

El consumo de alcachofa en España

España es el segundo productor mundial de alcachofas. El consumo, contando todas las formas de presentación –fresco, congelado y conserva-, es de **2 a 3 kg/hab./año**, valor bajo comparado con los **8 kg/hab./año** de otros países. “Evidentemente, hay margen para crecer y, dado los efectos beneficiosos que tiene sobre la salud, deberíamos, aumentar mucho más su consumo”, indican desde la entidad.