

Las virtudes de la alcachofa:

De la huerta a la tableta

Prof. Nuria Lorite Ayán

Lic. en Farmacia, Lic. en Medicina Tradicional China, especialista en Bioquímica, Fitoterapia China y Occidental, Medicina Natural, Nutrición Ortomolecular, Codirectora de Biloba. Presidenta de la Asociación Española de Medicina Biológica AMEBA



El complejo proceso digestivo

El proceso digestivo es realmente muy complejo. Una enorme cantidad de sustancias y órganos participan en el mismo. De su correcto funcionamiento depende directa o indirectamente todo el organismo, todo el ser. La transformación de los alimentos sólidos y líquidos debe ser óptima. Si importante es una nutrición adecuada,

consciente y consecuente, importante es que los procesos por los que van a atravesar los alimentos se realicen como se requiere.

Si la transformación de los alimentos no es adecuada, lo notamos en primer lugar en el propio “tubo” digestivo: malestar, hinchazón, inapetencia, gases, estreñimiento o diarrea, alteración de las mucosas digestivas; y subsecuentemente en otras alteraciones como cefaleas, poca claridad mental, insuficiencias de nutrientes, alteraciones orgánicas, infecciones, cálculos biliares, afecciones de la piel, etc.

Un remedio con remota antigüedad

La alcachofera silvestre originalmente procede de Etiopía si bien en algunos textos se habla del Norte de África, pero el cultivo de otra especie relacionada (*Cynara scolymus*) “domesticada” por el hombre, se extendió por el Mediterráneo y es la que se usa con fines terapéuticos. Existen referencias de su uso y consumo como alimento y como remedio de salud en muchos pueblos clásicos, incluso desde los egipcios.

Desde la antigüedad se han atribuido a la alcachofa numerosas virtudes asociadas principalmente a beneficios sobre el sistema digestivo. A principios del siglo XX aparecían artículos sobre trabajos clínicos referidos a la alcachofa. Citamos aquí unos mencionados en el Dioscórides Renovado, según los cuales el Dr. Tixier recomendaba “la hoja de alcachofera contra los males derivados de los estados arterioscleróticos y sus fases preliminares”. Así mismo dicho médico destacaba “su notable acción sobre el metabolismo de la urea y del colesterol”. Se nombran así mismo resultados de experiencias clínicas con personas afectadas de desequilibrios hepáticos, circulatorios, hepato-renales e incluso diabetes “con azúcar en la orina”. La alcachofa era lo que se llamaba “remedio probado” como expresión muy antigua que denotaba que las virtudes de un remedio, con toda seguridad, iban a manifestarse.

Composición y acciones de los principios activos

De la alcachofera se utilizan con fines terapéuticos las hojas de las que se prepara un extracto. La cinarina es una sustancia derivada del ácido cafeico que sirve para valorar y estandarizar la calidad de un extracto de alcachofa. La cinarina, y los productos de degradación de la misma confieren acciones colerética (aumenta la formación de bilis), colagoga (mejora la liberación de bilis), hepatoprotectora y regeneradora de la célula hepática, e hipocolesterolemiantes.

Un principio amargo sesquiterpénico, la cinaropicrina, le aporta acciones aperitivas y eupépticas. El efecto aperitivo de la alcachofa es muy conocido. La particularidad del uso de estas sustancias reside en el hecho de que realmente importa el momento en que se toman. Si es antes de la ingestión de alimentos, estimulan las secreciones digestivas “abriendo el apetito”, si se toman durante o después, ayudan a hacer una buena digestión (acción eupéptica), sin gases, sin hinchazón.

Así mismo, el extracto de alcachofa actúa como laxante suave por su acción colerética y colagoga, y por su contenido en mucílago. Los mucílagos producen sustancias coloidales en contacto con el agua. Esto hace que creen “suavidad” dentro del intestino, mejorando y facilitando el tránsito intestinal.

La función diurética está relacionada con varios componentes, así por ejemplo, con los ácidos del tipo málico, cítrico, glicérico, succínico, láctico, que presentan además acción colerética. También tienen acción diurética los flavonoides derivados de la luteolina: cinarósidos y escolimósidos y la presencia importante de sales minerales ricas en potasio.

La alcachofa y el síndrome de colon Irritable SCI

En casos de SCI el correcto funcionamiento de la vesícula biliar es indispensable. Gracias al extracto estandarizado de alcachofa, se produce un efecto regulador de la motilidad de la vesícula biliar, aliviándose las molestias típicas asociadas y regulándose el tránsito intestinal, ayudando a la digestión de las grasas, evitando la hinchazón, flatulencia, borborigmos, la incomodidad y el dolor de la zona abdominal. La incomodidad intestinal que se asocia al SCI puede aliviarse ya que la regulación del flujo biliar y del tránsito intestinal también supone un equilibrio: ni estreñimiento ni diarrea.

¿Se llena con los primeros bocados? ¿Le sientan mal las comidas grasas?

La intolerancia a las grasas, huevos, quesos grasos, etc. puede ser un signo de que algo con su vesícula no va bien. Un extracto de alcachofa puede ser el alivio que necesita para su mala digestión, que muchas

Acciones de la planta

Colerética	Impide la oxidación de las LDL
Colagoga	Aperitiva
Hepatoprotectora	Eupéptica
Regeneradora del hepatocito	Laxante suave
Depuradora del hígado	Reguladora del tránsito intestinal
Diurética	Antiflatulenta
Hipocolesterolemiantes	Mejora la digestión de las grasas
Disminuye la tasa de triglicéridos en sangre	

veces, además puede acompañarse de cefaleas con dolor en la frente y en las sienes, náuseas, vómitos, halitosis, amargor de boca y malestar general. Puntualmente puede utilizarse un extracto estandarizado de alcachofa cuando se va a realizar una comida especialmente rica en grasa si no es habitual en nosotros, para facilitar la digestión. En estos casos, es mejor tomarlo justo antes de la comida, para preparar las secreciones gástricas.

Como sabemos, en muchas ocasiones, estos trastornos digestivos se acompañan de alergias y otros trastornos manifestados en el sistema respiratorio o en la piel, por eso, desde las terapias no convencionales siempre se valora el estado del hígado y de la vesícula biliar, regulándolo si es necesario.

El cuidado de los vasos arteriales

La alcachofa desde siempre se ha utilizado para tratar insuficiencias hepáticas, disquinesias biliares, hipercolesterolemia, arteriosclerosis, coledocistitis, etc. Hoy en día sabemos que al efecto depurativo que provoca al facilitar la digestión de las grasas, y la eliminación de toxinas vía intestinal, se une el efecto antioxidante de la luteolina y sus derivados sobre las lipoproteínas LDL (el colesterol "malo"), lo que ayuda a prevenir el riesgo asociado a arteriosclerosis, tanto por daño directo a los vasos como por formación de depósitos en el interior de los vasos. Se reduce la hipertensión

Los riñones: un beneficio extra

La sinergia de acciones del extracto estandarizado de alcachofa sobre hígado-vesícula biliar y riñones es evidente. Además del efecto depurativo sobre el hígado se cuenta con el efecto diurético y depurador sobre el riñón. Se eliminan mejor los líquidos que no necesitamos con toxinas y desechos disueltos. Así, la sangre es una sangre más limpia, con todos los beneficios que esto conlleva. Un hígado limpio, unos riñones limpios, una sangre limpia, una piel limpia.

Atención mamás!

Los principios amargos de la alcachofa pasan a la leche materna, por lo que si está alimentando a su bebé con lactancia materna no debe utilizar extractos de alcachofa pues el sabor de la leche cambia y puede además afectar al sistema digestivo del bebé. No es recomendable

tampoco durante el embarazo, si se necesitara por un problema digestivo o por estreñimiento es aconsejable consultar a un profesional de la salud.

Dosis recomendadas

Si se utilizan extractos estandarizados (e.e) hay que comprobar la proporción del mismo, si es 25:1 significa que 1 tableta de 320 mg de e.e. 25:1 se corresponde con 8.000 mg de alcachofa.

SCI: 320 a 640 mg de e.e (1- 2 tabletas), de una a tres veces al día como máximo, con las comidas, durante 8 semanas como mínimo.

Problemas digestivos mencionados: 320 o 640 mg de e.e (1- 2 tabletas) al día, 1 hora antes de las comidas. Personalmente si alguien observa un incremento del apetito y se siente preocupado/a por ello, o molestias como ardor o acidez por excesivo estímulo de las secreciones gástricas, recomiendo tomarlo justo al inicio de la comida.

Estreñimiento, irregularidad intestinal: 640 mg de e.e (2 tabletas) de 1 a 3 veces al día, con las comidas

Algunos estudios sobre alcachofa

En un estudio realizado con un pequeño número de voluntarios sanos se observaron los siguientes datos: después de administrar 1,92 g de un extracto estandarizado de alcachofa directamente al duodeno, el flujo biliar aumentó significativamente. Éste es el efecto colerético que hace que la alcachofa se haya usado tradicionalmente en el alivio de la indigestión, sobre todo cuando parece que nos sientan mal principalmente las comidas grasas.

En otro estudio realizado con 553 personas que padecían alteraciones y molestias digestivas inespecíficas, se administró 320-640 mg de un extracto estandarizado observándose que se producía una reducción en las náuseas, dolor abdominal, estreñimiento y flatulencias en más del 70% de los participantes en el ensayo. También se ha testado su eficacia en el tratamiento de tasas elevadas en sangre de colesterol y triglicéridos, demostrando que tomando entre 900 y 1920 mg de extracto estandarizado al día disminuían las tasas anteriores.

Bibliografía:

- Brown JE, Rice-Evans CA. Luteolin rich artichoke extract protects low density lipoprotein from oxidation in vitro. Free Radical Research 1998;29:247-55.
- Englisch W, Beckers C, Unkauf M, et al. Efficacy of artichoke dry extract in patients with hyperlipoproteinemia. Arzneimittelforschung 2000;50:260-5.
- Fintelmann V. Antidyspeptic and lipid-lowering effect of artichoke leaf extract. Zeitschrift für Allgemeinmed 1996;72(Suppl 2):3-19
- Kirchoff R, Beckers CH, Kirchoff GM, et al. Increase of choleresis by means of artichoke ext