

Alcachofa, elixir de salud

• Por Purificación León EFE / REPORTAJES

La alcachofa es una verdura poco convencional. Su parte más interna es blanda y jugosa y está recubierta por varias capas de hojas verdes superpuestas que recuerdan a las escamas.

Este “diseño” puede ofrecer ciertas dificultades a la hora de cocinarla, pero con paciencia y un poco de imaginación se puede preparar una gran variedad de recetas.

Para que las alcachofas conserven el máximo de propiedades, el mejor modo de cocinarlas es al vapor. Esta es la recomendación de Juana María González Prada, directora técnica de Alimmenta, una clínica especializada en nutrición.

Reduce la presión arterial

“También se pueden preparar al horno aunque, al aplicarles más calor, se reduce en mayor proporción su contenido en algunas vitaminas como la C y las del grupo B.



La alcachofa, a menudo, se incluye en dietas de adelgazamiento pues, ayuda a saciar, regula el tránsito intestinal y favorece la correcta digestión de las grasas. –(EFE / David Aguilar)

Además, las alcachofas cocinadas sin añadirles agua conservan mejor su sabor”, subraya la dietista y nutricionista.

La especialista explica que la alcachofa es rica en potasio, que ayuda a mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos. Asimismo, esta sustancia “interviene en la estimulación y función nerviosa, así como en la contracción muscular y ayuda a reducir la presión arterial”, detalla.

El magnesio, que también está presente en la alcachofa, forma parte de “multitud de reacciones del metabolismo de la síntesis de proteínas y enzimas. Es un componente estructural de los huesos, influye en la correcta función del sistema nervioso y en la contracción muscular”, expone.

La alcachofa contiene fósforo, un componente del ADN y de las membranas celulares, que forma parte de la estructura de huesos y dientes e interviene en la producción de energía y en su almacenamiento.

“La alcachofa es un alimento rico en fibra, que regula el tránsito intestinal y además, contiene inulina, un polisacárido prebiótico que potencia la flora intestinal beneficiosa. También tiene ácido fólico, vitaminas del grupo B, vitamina C y vitamina K”, apunta González.

Posee un efecto diurético y saciante. Su peculiar sabor proviene de la cinarina, una sustancia que promueve la secreción de bilis, lo que ayuda a mejorar la digestión de las grasas. Gracias a su contenido en magnesio y fibra, controla el estreñimiento.

Además, debido a sus “propiedades reguladoras de la salud intestinal, ayuda a prevenir el cáncer de colon”, afirma.

Buena en el embarazo

Del mismo modo, indica que el ácido fólico, presente en la alcachofa, “es esencial para la síntesis de ADN y glóbulos rojos”. Así, destaca que su correcto consumo previene defectos del tubo neural en el feto durante el embarazo.



Unas alcachofas orgánicas en Sao Paulo (Brasil). La alcachofa contiene fósforo, un componente del ADN

**y de las membranas
celulares . -(EFE
/ Sebastião
Moreira)**

González recuerda que las frutas y verduras que contienen fibra, y en especial fibra soluble, como la inulina de las alcachofas, ayudan a reducir el riesgo cardiovascular, siempre que el resto de la dieta sea saludable y controlada en aporte de grasas.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya que la ingesta de calorías debe estar en consonancia con el gasto calórico.

La OMS afirma asimismo que, para tener una alimentación sana, es preciso comer frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales y que un adulto debe consumir “al menos 400 gramos (cinco porciones) de frutas y hortalizas al día”.

De igual modo, González indica que es recomendable hacer una ingesta variada de verduras de temporada.

“Teniendo en cuenta esta premisa, en temporada de alcachofa se puede comer este alimento dos veces a la semana”, apunta.