

Beneficios de la alcachofa: adelgaza y es saciante

Publicado el: 28-02-2022

La alcachofa es una buena aliada para adelgazar si se incluye en una dieta variada, equilibrada y adaptada a cada necesidad, en la que se consuman verduras, frutas, legumbres, aceite de oliva, frutos secos crudos y alimentos integrales.

Es **baja en calorías, antioxidante y antiinflamatoria** (por su contenido en cinarósidos y flavonoides) y es rica, también, en fibra, vitaminas (A, B, C y E), minerales (potasio, calcio, magnesio y fósforo) y en hidratos de carbono. Estos son los beneficios de la alcachofa que quizá no conozcas.

Reduce las grasas del organismo

La alcachofa es efectiva en el tratamiento de la hiperlipidemia (colesterol alto), en la protección del hígado y de la vesícula biliar (tanto la alcachofa como sus hojas) y en la eliminación de **colesterol**, que se ha demostrado a través de diferentes mecanismos en el organismo, «aunque se necesite más investigación en adultos humanos para explicar mejor estos procesos», como explica Diego E.

Moreno, investigador del Laboratorio de Fitoquímica del Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos de CEBAS-CSIC, que colabora con la [Asociación Alcachofa de España](#).

Como alimento vegetal, con pocas calorías (prácticamente libre de grasa), rico en vitaminas, minerales y fibra es «un alimento muy útil en las programaciones nutricionales y dietas bajas en calorías», valora Moreno.

Es saciante

Cómo la mayoría de las verduras, tiene una gran cantidad de agua y menos calorías que otros alimentos, por lo que ayuda a disminuir la cantidad de energía cuando se incorpora en la dieta en lugar de alimentos más calóricos. Tiene gran cantidad de **fibra**, sobre todo soluble (principalmente inulina) que ayuda a aumentar la sensación de **saciedad**, por lo que influye a la hora de comer menos y ayuda al crecimiento de la flora colónica, según afirma [Javier Marhuenda Hernández](#), experto de la Academia Española de Nutrición Humana y Dietética, profesor de la UCAM y nutricionista de Centro Impulso.

Contribuye a frenar la diabetes

Gracias a su aporte de **inulina**, un polisacárido que se metaboliza en el organismo y que crea unidades de fructosa en lugar de glucosa, la alcachofa supone un refuerzo para estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y reducir los de colesterol, disminuyendo el riesgo de ataques cardíacos y mejorando la circulación. Además, el contenido en fibra de la alcachofa supone un apoyo a esta sustancia, ya que ralentiza la absorción de glucosa, lo que evita elevaciones bruscas de la glucemia.

Favorece la digestión

La alcachofa es rica en clorogénico (cafeoilquínico) y en cinarina (dicafeoilquínicos), que estimula la producción de bilis en el hígado y facilita posteriormente su vaciado en la vesícula biliar, lo que favorece la **digestión de las grasas**. Ambas sustancias son derivados naturales del ácido cafeico, presentes en altas cantidades en el alcaucil y en el cardo y son beneficiosas para reducir la oxidación del LDL (colesterol malo) y aumentar la **termogénesis** (producción de calor del organismo), así como para el metabolismo lipídico en general, según informan desde la asociación Alcachofa de España en colaboración con el CEBAS-CSIC.

Apoyo contra las enfermedades vasculares

Estudios recientes indican que los extractos de alcachofa pueden tener un potencial terapéutico para la enfermedad cardiovascular debido a su alto contenido en antioxidantes, demostrado en las células endoteliales y leucocitos, según indica Andrea Ferrandis, nutricionista y cofundadora de [Sanus Vitae](#). Otras investigaciones se refieren a su elevado aporte de **luteolina**, que protege a las lipoproteínas de baja densidad (LDL) de la oxidación in vitro.

En este sentido, el Dr. Marhuenda aclara que atribuir a la alcachofa (o cualquier otro alimento) la capacidad de eliminar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o cardiovascular es muy osado. «Sí es cierto que la alcachofa tiene un tipo de compuesto fitoquímico llamado **cinarina** (derivado del ácido hidroxicinámico), el cual es responsable del efecto diurético de la alcachofa, lo que a su vez disminuye la presión arterial y puede ser beneficioso en las personas que tienen predisposición a este tipo de patologías. Pero no se puede hablar de alimentos que eviten que se produzca una determinada patología, sino de un patrón de alimentación que no contribuya al desarrollo de éstas», matiza.

Protección frente al cáncer de colon

La alcachofa ayuda a proteger el organismo frente al ataque de enfermedades como el **cáncer de colon**, el tumor maligno de mayor incidencia en España, con más de 41.000 nuevos casos al año. Según un estudio del Consejo General de Dietistas y Nutricionistas de España (CGDNE), la alcachofa contribuye a esta lucha a través de la **inulina** de cadena muy larga (VLCI) que se extrae de ella y que tiene beneficios pronunciados en la composición de la microbiota fecal humana (conjunto de microorganismos localizados en las heces).

Evita la retención de líquidos

La alcachofa tiene **propiedades diuréticas** que permiten eliminar el exceso de líquidos del organismo, lo que disminuye la tensión arterial, en lo que también participa su alta concentración de potasio. Este electrolito es vital para las contracciones musculares, los impulsos nerviosos y el funcionamiento del corazón. Sin embargo, si se ingiere en exceso, y se le suma, además, una elevada cantidad de sodio, puede ser perjudicial para adultos con enfermedad renal o diabetes o

para aquellos que toman diuréticos debido a problemas cardiacos, ya que puede provocar en ellos hipotensión o presión arterial baja (aumenta la excreción de sodio y, con ello, el estrechamiento o la dilatación de los vasos sanguíneos), según revelan desde Alcachofa de España.

¿Cuánta alcachofa es saludable comer?

La famosa frase «5 al día» resume las recomendaciones de fruta y verduras diarias. En este sentido, el Dr. Marhuenda precisa que la alcahofa es buena opción para incluir dentro de estas recomendaciones, pero sin olvidar incorporar el resto de las verduras presentes en el mercado. Una buena frecuencia podría ser **2-3 raciones de alcachofa a la semana**, siempre que no tengamos problemas de mala absorción de algún nutriente específico. «Siempre que un paciente me pregunta sobre qué verduras o frutas tomar, se me viene una frase a la cabeza que les transmito habitualmente: divide y vencerás».

Fuente: <https://netsaluti.com>