



ALIMENTACIÓN

El poder adelgazante de la alcachofa, en entredicho

Mientras que la ingesta de la hortaliza favorece la diuresis, mejora el estreñimiento, inhibe la absorción de colesterol y mejora los trastornos digestivos, su consumo en forma de suplemento para perder peso carece de aval científico

B.M. ● MADRID

Entre el listado de alimentos que protagonizan los regímenes de adelgazamiento, las alcachofas ocupan un lugar preferente. «El beneficio que más se atribuye es su poder diurético, debido a una sustancia llamada cinarina –responsable de otorgarle ese sabor amargo característico– que actúa sobre los riñones aumentando la cantidad de orina y es eficaz para personas que sufren trastornos digestivos. Además, posee inulina, un azúcar perfectamente asimilable en caso de diabetes», explica Carmen Domínguez, miembro de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (Addinma). Pero todavía hay más. «Es rica en fibra por lo que va a ayudar a inhibir la absorción de colesterol y a mejorar el estreñimiento; posee un muy bajo contenido en grasa y favorece la digestión de las grasas», matiza la doctora y especialista en Nutrición, María Teresa Barahona.

Quizás por todas estas propiedades no es de extrañar el auge que ha experimentado en los últimos años la popular «dieta de la alcachofa». La Organización

de Consumidores y Usuarios (OCU), a través de un análisis sobre 30 tipos de dietas, la evalúa como «muy hipocalórica y no recomendable», ya que «se basa en la acción depurativa de unas cápsulas de alcachofa, está avalada por personajes de la prensa del corazón que la han seguido. Lo que no cuentan es que el secreto de la pérdida de peso reside en que es una dieta excesivamente baja en calorías».

La inclusión de complementos elaborados a base de las hojas de alcachofa como método de control de peso divide a los expertos. Para Jesús Román, presidente del comité científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca), «Los extractos de alca-

chofa pueden aportar ciertos beneficios dada su actividad estimulante hepática y un probable incremento de la saciedad». El hecho de que facilite la digestión de las grasas, advierte Barahona, no quiere decir que sea «un “quemagrasas” por lo que no repercute en la pérdida de peso».

FALTA DE ESTUDIOS

Hay que dejar claro que «no hay estudios que indiquen que las ampollas con alcachofa puedan ayudar a adelgazar. La alcachofa no es un producto milagro, ni siquiera está estudiada la cantidad que haya que tomar para producir un efecto adelgazante. Además, existen otros vegetales con características similares como el espárrago o la piña», recuerda Vanessa Quintao, nutricionista de Hospital Universitario Quirón Madrid. Incluso, Domínguez sostiene que «su consumo en forma de alimento proporciona más beneficios y su biodisponibilidad es superior a la de los suplementos».

Pese a que «no se han descrito –añade Martínez– interacciones ni efectos secundarios de importancia, como en todas las plantas medicinales es importante seguir las indicaciones por el farmacéutico».

Su toma en forma de alimento proporciona más beneficios que si se ingiere como complemento



Virginia Ruipérez
Medicina naturista y dietética

«Está contraindicada en personas con piedras en la vesícula»

LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



-Los complementos naturales de alcachofa que hay en las farmacias y herbolarios, ¿mantienen las propiedades naturales de la hortaliza?

-Siempre será mejor tomar los principios activos de la alcachofa en su fuente natural, es decir como hortaliza, ya que hay algunos que se inactivan o se pierden cuando procesamos un alimento natural.

-¿Para qué sirven y cuándo se tienen que utilizar este tipo de

complementos?

-Cuando hay un proceso de desequilibrio o de enfermedad, siempre bajo prescripción y seguimiento de un profesional experto. Hay que elegir un producto cuya marca garantice su calidad.

-¿Cuáles son las propiedades más destacadas de esta hortaliza?

-Protege y restaura la salud hepática. Facilita y mejora la digestión de los alimentos, sobre todo de las grasas. Tiene

beneficios para la flora intestinal, así como importantes propiedades para proteger y restaurar la salud del corazón y vasos sanguíneos. Asimismo, favorece que el hígado elimine sustancias tóxicas y favorece la regulación de las hormonas. Es diurética y tiene un efecto de reducción de la glucosa en la sangre, de ahí que es muy efectiva para los diabéticos. Por último, es antiinflamatoria por lo que se recomienda en

procesos como la artrosis.

-¿En qué casos su consumo no está recomendado?

-Está contraindicada en caso de existir piedras en la vesícula u obstrucción del canal biliar debido a sus propiedades colagogas que estimulan el funcionamiento de la vesícula y su producción de bilis. También durante la lactancia, ya que por sus propiedades galactofugas disminuye la producción de leche de la madre.