



semana de la verdura

La alcachofa, fuente de virtudes terapéuticas

Este alimento es protector hepático, contiene fibra, es rico en vitaminas y muy conveniente para la salud en general

Los beneficios terapéuticos y nutritivos de la alcachofa están comprobados, así como los del cardo, verdura emparentada con la alcachofa y que también ofrece muchas virtudes. "La utilización alimenticia de los cardos no se limita a las fórmulas culinarias, que incluyen ensaladas, pencas cocidas y aliñadas de diverso modo o inclusión en menestras, sino que se amplía hasta preparados como la torta del Casar o algunas cuajadas rústicas, que aprovechan la presencia de proteasas en el vegetal para co-

agular la leche", explica el doctor jefe del servicio de Neurofisiología del hospital Clínico de Zaragoza, profesor asociado de Psicofisiología de la Universidad de Zaragoza, académico numerario de la Academia Aragonesa de Gastronomía y ponente en la conferencia inaugural del V Congreso de la Alcachofa, Francisco Abad Alegría, el pasado martes.

Los efectos medicinales son un buen argumento para apreciar a estas verduras. La alcachofa y el cardo proporcionan acciones positivas en la pato-



La alcachofa proporciona acciones positivas para el hígado y el control de la diabetes.

LORENA ARRETA

logía del hígado y en el control de la diabetes. "Está comprobado que la alcachofa es un protector hepático muy importante", observa Francisco Abad.

Este efecto beneficioso de esta verdura se extiende también a enfermos con hepatitis de origen infeccioso. "La secreción biliar también mejora con la ingesta de alcachofas, que actúan como colagogo en enfermos con insuficiencia digestiva, especialmente para los productos grasos", añade el doctor Abad.

LA ALCACHOFA TIENE consecuencias beneficiosas sobre los niveles de glucosa en sangre en enfermos diabéti-

LA ALCACHOFA

BENEFICIOSAS

GLUCOSA FN

cos. "Se han comprobado también efectos positivos sobre los niveles de colesterol en sangre, en parte atribuibles a la mejora en el metabolismo de los glúcidos, debido tanto a los productos amargos como a la favorable proporción de sodio-potasio de la pulpa de la hortaliza, efecto laxante por la cantidad de fibra bruta y, final-

mente, un cierto efecto de disminución de los niveles de ácido úrico", continúa este médico.

"El consumo de los caldos de cocer las verduras, bien como tales o por su adición a otros platos, resulta un excelente medio de remineralización, especialmente indicado para la tercera edad", señala Abad.

SUS CONTENIDOS vitamínicos tienen interés cuando se consume cruda con unas condiciones de recolección y almacenamiento idóneas. Entre las vitaminas son interesantes el grupo B, especialmente la B1, y la vitamina C, siempre que el alimento no haya sido cocinado ni conservado.

Las decocciones de las hojas de alcachofa tienen cierta utilidad contra la fiebre. También se las reconoce como reguladores del tránsito intestinal y calmantes del estrés.

Las alcachofas, por otro lado, son ricas en fibra; su consumo proporciona sensación de saciedad y regula el tránsito intestinal, contribuyendo a aliviar o prevenir el estreñimiento.

"Las preparaciones culinarias afectarán significativamente a sus propiedades terapéuticas -concluye este doctor-. Se debe evitar principalmente la cocción en excesiva cantidad de agua y en las ensaladas el exceso de ácidos. También es aconsejable cuidar las mezclas, el pochado en aceite y la posterior adición de agua".



V Congreso Internacional

La Semana de la Verdura de 2003 ha contado con la presencia en el programa de un acto muy importante para las Jornadas y para la verdura. Y es que, por primera vez, el Congreso Internacional de la Alcachofa salía de Italia, el país con mayor producción de este producto, para organizarse en Tudela, aprovechando las Jornadas de Exaltación de la Verdura. "El último se celebró en Bari en el año 2000, y allí se decidió que no se iba a dejar tanto tiempo de espera entre un congreso y otro, ya que no existía una periodicidad definida. Se pensó que no se tardara más de tres años", explica Javier Sanz, del Instituto Técnico de Gestión Agrícola (ITGA).

Aunque hay más producción en Murcia y Comunidad Valenciana, finalmente se ha celebrado en Tudela, lugar al que han llegado cerca de 150 técnicos y científicos de todo el mundo relacionados con la alcachofa. El Hotel Tudela Barceñas está siendo la sede de las ponencias desde el día 6. Las de hoy jueves comienzan a las 9 de la mañana. Se tratarán técnicas de cultivo, sanidad vegetal, calidad y post-cosecha.