



## IL CARCIOFO

Di Natasha Russo, dietista diplomata, [www.unadietistaperamica.ch](http://www.unadietistaperamica.ch)

---

Il **carciofo** è un alimento costituito dai fiori non completamente dischiusi della pianta di *Cynara scolymus*. E' un alimento molto interessante poiché ha un sapore deciso, una buona consistenza, e fornisce pochissime calorie, appena 22 kcal per 100 grammi di parte edibile. Queste caratteristiche lo rende molto saziante e versatile, infatti può essere usato in svariate preparazioni.

Il Carciofo è da sempre apprezzato perché coleretico e colagogo, cioè aumenta la quantità di bile *prodotta* dalle cellule del fegato e la quantità di bile *secreta* dalla vescichetta biliare. Per questo è da sempre usato come drenante e depuratore del fegato. Inoltre è un efficace epatoprotettore, perciò è usato per prevenire i danni al fegato.

Ma il Carciofo è apprezzato anche come *depurativo metabolico*: è in grado di diminuire la produzione di **colesterolo** e **trigliceridi**. Inoltre, riduce l'**azotemia**, ovvero la quantità di *urea* nel sangue (migliora la capacità del fegato di metabolizzare l'urea, stimolandolo a formare molecole azotate più facilmente eliminabili per via renale).

Infine essendo molto amaro, come altre piante depurative del fegato, ha un effetto stimolante sulla secrezione dei succhi gastrici. Questo lo rende capace di migliorare tutto il **processo digestivo**.

### ***Due parole sulla tisana di carciofo***

Nonostante il loro sapore amaro, le foglie di Carciofo si sono utilizzate per millenni e si continuano ad usare ancora oggi, perché sono un vero toccasana.

La tisana di Carciofo si prepara per *decozione*: bisogna far bollire 1 cucchiaio di foglie per 5 minuti, poi si spegne il fuoco e si lascia in *infusione* per altri 10 minuti. Se ne consigliano 2 tazze. al dì. Se si vogliono stimolare i processi digestivi, l'ideale è assumerlo 20-30 minuti prima dei pasti principali (così da renderlo un vero *aperitivo*).

### **Possibili controindicazioni e interazioni**

Non assumerlo in caso di occlusione delle vie biliari o di calcoli biliari, e dalle donne in allattamento. Fare attenzione alla contemporanea assunzione di farmaci gastrolesivi (per l'azione stimolante sulla secrezione dei succhi gastrici).