



ALCACHOFA.OIKOS

ALIMENTO: "PARA DIETAS HIPOCALORICAS DE ALDEGAZAMIENTO"

PARTE UTILIZADA

Las hojas desecadas de *Cynara scolymus* L.

PRINCIPIOS ACTIVOS.

Ácidos fenólicos: destacan los ácidos cafeilquínicos (1-4%), como el ácido clorogénico, criptoclorogénico, neoclorogénico, y la cinarina. Flavonoides (0,5%): cinarósido, escolimósido, cinarotriósido y luteolina. Lactonas sesquiterpénicas: cinaropicrina, dehidrocinaropicrina, grosheimina y cinatriol. Además, contiene ácidos orgánicos (quínico, cítrico, glicérico, láctico, málico), sales potásicas y magnésicas, mucílagos, aceite esencial (muuroleno, beta-selineno, alfa-humuleno, alfa-cedreno), fitoesteroles (sitosterol y estigmasterol), alcoholes triterpénicos (taraxasterol), vitaminas (A, B2 y C).

BENEFICIOS.

Las principales acciones farmacológicas están relacionadas con los procesos que intervienen en la digestión: eupéptica, colerética, colagoga, antiemética y aperitiva, en las que parecen intervenir los derivados cafeilquínicos, en especial la cinarina y el ácido clorogénico, y las lactonas sesquiterpénicas como la cinaropicrina. Estos efectos están bien documentados, tanto en estudios en animales de experimentación como clínicos. Estudios en humanos han mostrado su actividad colerética. A modo de ejemplo, en un estudio se demostraron incrementos en la coleresis mayores al 100% después de 30 minutos de una administración intraduodenal de 1,92 g de extracto estandarizado.

Diversos estudios en animales y en humanos sugieren los efectos hipocolesteremiantes y hipotrigliceremiantes de la hoja de alcachofera, con una posible intervención de la luteolina. En un estudio de postcomercialización realizado en más de 500 pacientes dispépticos tratados durante 6 semanas con extracto de hoja de alcachofera se muestran acciones carminativa, espasmolítica, estimulante del apetito, antiemética e hipocolesteremiante. Los efectos hipocolesteremiantes se han demostrado en 302 pacientes con una reducción significativa ($p < 0.001$) del colesterol total desde 266 mg/dl a 232 mg/dl (reducción del 11,5%) y un efecto hipotrigliceremiante con reducciones del 12,5%.

La planta presenta actividad hepatoprotectora, a la que puede contribuir su actividad antirradicalar, en parte es debida a la acción captadora de los radicales libres de sus derivados polifenólicos. Además, estudios en animales de experimentación indican que el extracto de la hoja de alcachofera puede inhibir la oxidación de las LDL humanas, que tienen un importante papel en la patogénesis de la aterosclerosis.

INDICACIONES NUTRICIONALES.

Según la Comisión Europea está indicada para el tratamiento de problemas dispépticos. Además, podría coadyuvar a disminuir el nivel de colesterol total, aunque los estudios clínicos son escasos.

PRESENTACIONES

Envases de 90 cápsulas de 400 mg