

IL CARCIOFO: amaro amico del fegato

Roberto Salvioni

Il 21 marzo sarà l'equinozio di primavera, nelle campagne il mondo vegetale si risveglia e comincia a fornirci gustose verdure per la cucina: il carciofo la fa da padrone e per un paio di mesi sarà tra i protagonisti dei nostri piatti.

Breve storia del carciofo: *Cynara scolymus* L. delle Asteraceae sembra derivare da cardi selvatici, *Cynara cardunculus* L., lentamente selezionati e addomesticati, resi più gradevoli al gusto, in Sicilia verso il I secolo. Da qui, progressivamente, si sono sparsi dappertutto nel bacino mediterraneo. In Toscana appaiono e vengono consumati come li conosciamo verso la metà del XV secolo. Le varietà selvatiche erano conosciute ed usate dai Greci e dai Romani che attribuivano loro qualità afrodisiache. Nel Mattioli troviamo bellissime tavole raffiguranti varietà di cardi ma non, in modo specifico, il carciofo: per questo usiamo un'immagine tratta dall'altrettanto famoso erbario *HORTUS EYSTETTENSIS* del 1613 del botanico, medico e farmacista Basilius Besler (1561-1629).

Questo strano ortaggio è stato anche raffigurato da pittori rinascimentali: "L'ortolana" di Vincenzo Campi (1530-1591), "L'estate" e "Vertumnus" del notissimo e stravagante Arcimboldo (1527-1593). La bontà dei "cuori" del carciofo favorì la loro diffusione in tutta Europa, iniziando dalle corti dei regnanti: Caterina dei Medici lo portò in Francia quando andò in sposa al re Enrico II. Il re Luigi XIV ne era un grande estimatore, nel 1530 erano coltivati nell'orto di Enrico VIII. Nel XVIII secolo i colonizzatori spagnoli e francesi li esportarono in California. Oggi sono coltivati ovunque e nell'area mediterranea l'Italia è il maggiore produttore.

Bisogna distinguere la parte edula rappresentata dai ben noti capolini, da quella che contiene i principi attivi di interesse farmaceutico, cioè le foglie.

Quello che mangiamo è il fiore immaturo della pianta rappresentato da quella peluria interna, il croccante

ricettacolo, il cuore, in cui è inserito, e la parte tenera basale delle brattee, erroneamente chiamate foglie, che come tegole acuminate la proteggono. Con il procedere della maturazione della pianta le brattee si aprono ed il fiore appare nella sua bellezza, come nei cardi, dai vari colori che vanno dall'azzurro al violaceo al rossiccio a seconda delle varietà. Come quelli dei cardi, già trattati, anche i fiori del carciofo contengono il fermento chimosina usato in passato per accagliare il latte nella preparazione del formaggio. È solo il



caso di accennare alla quantità di ricette di cucina a base del nostro carciofo, da sempre apprezzato per il suo ottimo sapore, ma anche associato ad un'idea di salutare, tonico, disintossicante e rivitalizzante rimedio. La verità è che i gustosi capolini contengono ben pochi principi attivi, che sono invece presenti in quantità nelle foglie: lasciamoli quindi in cucina e conosciamo meglio quest'altra parte della pianta.

È proprio nelle foglie, quelle che normalmente vengono scartate, il vero laboratorio del carciofo. Sono

di varia forma e dimensione anche nella stessa pianta, in genere sono con lamina intera nelle piante giovani e vicino alla vetta, ai capolini, e con lamina più grande e con i bordi incisi quelle basali. Il colore della pagina superiore è verde lucido o verde-grigiastro, mentre la pagina inferiore è verde-cinereo per la presenza di una fitta e caratteristica tomentosità o lanuggine. Il fitocomplesso è molto ricco: dopo l'acqua i componenti principali sono i carboidrati, soprattutto inulina e fibre, i minerali sodio, potassio, fosforo e calcio, le vitamine

hanno una forte azione di stimolo sulle funzioni del fegato.

In Farmacia troviamo gli estratti di carciofo, anche in associazione con il fitocomplesso totale della pianta, in numerosi preparati, capsule, sciroppi e gocce molto usati per la loro azione depurativa generale attraverso una stimolazione ad un buon funzionamento del fegato. La loro azione più importante è infatti quella di aumentare la produzione della bile, della sua disponibilità nell'intestino dove avviene la digestione dei grassi. Naturalmente è bene non usare questi prodotti in presenza di calcoli nella cistifellea che potrebbero essere causa di dolorose coliche.

Un'altra importante azione del fitocomplesso del carciofo riguarda la regolazione della quantità di colesterolo presente nel sangue: da recenti studi sembra che agisca con un complesso meccanismo, che non starò certamente a spiegare, simile a quello delle statine, sostanze di sintesi molto usate per curare questa disfunzione del metabolismo, ma certamente non prive di effetti collaterali.

Da segnalare anche una buona attività ipoglicemizzante, utile per supportare le necessarie cure mediche antidiabetiche.

Capsule di estratto e sciroppi amari sono molto usati per ottenere una benefica azione depurativa generale, soprattutto nelle stagioni primaverile e autunnale, quando c'è più bisogno di eliminare scorie inutili e pesanti per l'organismo.

I principi amari del carciofo sono alla base della preparazione di noti liquori dalle virtù digestive, corroboranti e toniche molto reclamizzati e da sempre sorseggiati con questa speranza a fine pasto. La non trascurabile presenza di alcool ci rende un po' perplessi sulla loro reale efficacia. Ma la forza della pubblicità è tanta e anche tale che da decenni, con successo, vengono consigliati noti amari "a base di carciofo" anche contro lo stress della vita moderna. Continueremo però a consumare il carciofo come alimento e come rimedio salutare, unendo con fiducia la bontà all'efficacia terapeutica.