

CARCIOFI | CUCINA E SALUTE | PROPRIETÀ, BENEFICI, CONTROINDICAZIONI



Category: [X115](#)

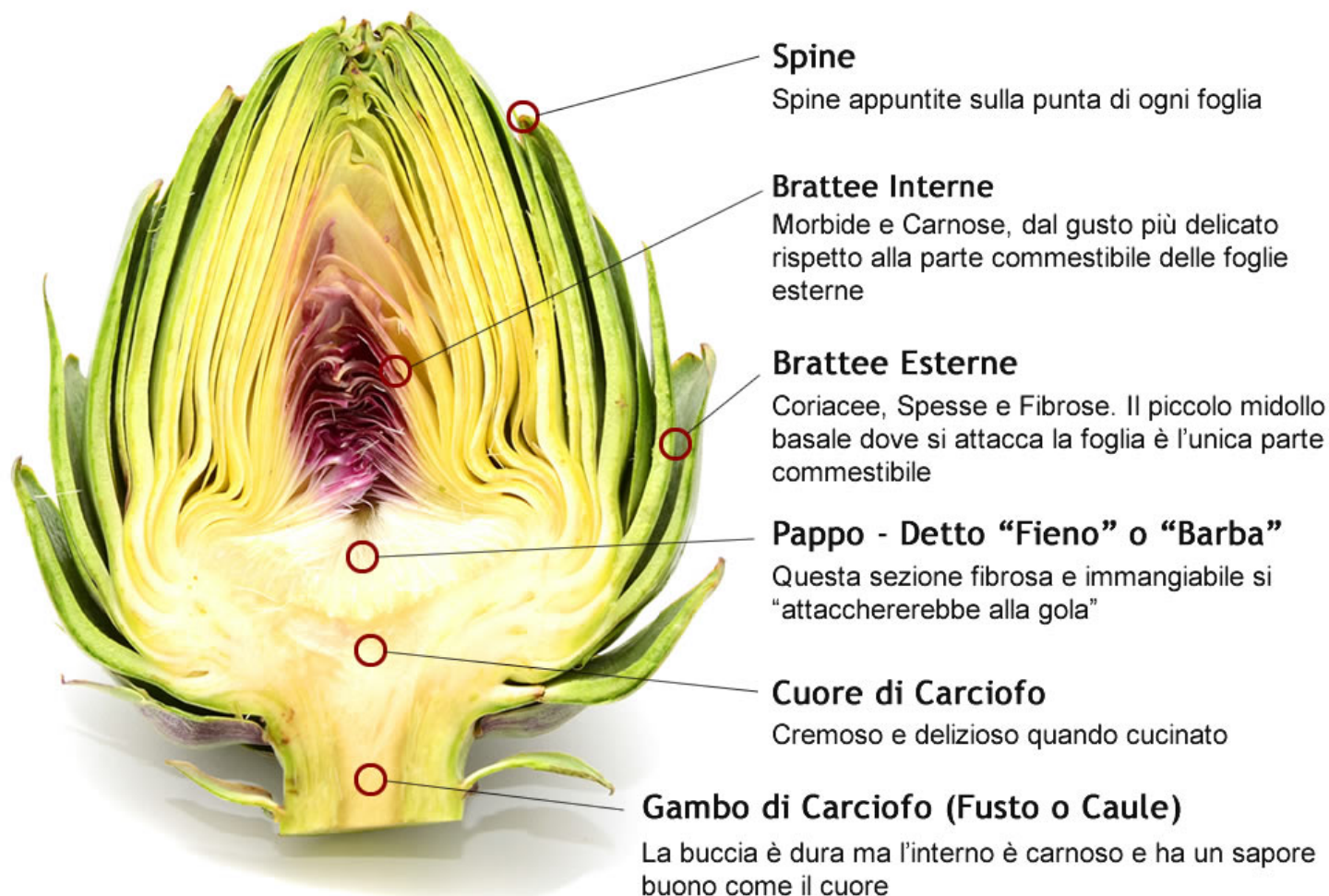
Tags: [Colesterolo](#), [Salute del Fegato](#)

Che Cos'è

Il **carciofo** (*Cynara cardunculus* var. *scolymus*.) è una pianta di interesse culinario ed erboristico.

La parte commestibile consiste nelle **infiorescenze a capolino**, raccolte prima della fioritura.

Di queste, si consumano il **ricettacolo** (detto **cuore di carciofo**) e le **brattee interne**, più tenere e carnose.



Il consumo di carciofi può favorire un miglior **controllo della glicemia** e una migliore **digestione**, con un effetto protettivo sulla salute del cuore e del fegato.

L'estratto di carciofo - che contiene alte concentrazioni dei principi attivi presenti nella pianta - viene sfruttato come integratore epatoprotettivo, disintossicante e ipocolesterolemizzante, per **proteggere il fegato** e **prevenire le malattie cardiache**.

A Cosa Serve

Carciofo in Cucina

Preparare e cucinare i carciofi non è così difficile come la loro forma peculiare lascia intendere.

- Rimuovere le eventuali spine dalle brattee ("foglie") esterne;
- Scartare le brattee più esterne, asportando circa un quarto del volume del carciofo;
- Il gambo andrà tagliato a circa 5-10 centimetri dal ricettacolo, per poi sbucciarne la porzione rimanente in modo da rimuovere i filamenti esterni più duri e legnosi.
- Con uno scavino o con un coltello affilato, rimuovere la barba (pappo) centrale, aprendo delicatamente le foglie interne e avendo cura di non rompere il carciofo.
- Il procedimento dettagliato è riportato nei due video sottostanti.

Come Pulire e Cuocere i Carciofi

I carciofi puliti possono essere cotti al vapore, bolliti, grigliati, arrostiti o saltati. Possono anche essere farciti o impanati, aggiungendo spezie e altri condimenti.

Le foglie più esterne possono essere gustate tirandole tra i denti, in modo da estrarne la polpa commestibile.

La cottura a vapore è il metodo di cottura più diffuso e richiede in genere 20-40 minuti, a seconda delle dimensioni. In alternativa, è possibile cuocere i carciofi per 40 minuti in forno a 170°C.

Carciofi alla Romana

Il carciofo, dopo la cottura, va consumato entro breve tempo, mentre crudo può essere conservato in frigorifero fino a trenta giorni.

Dopo essere stati puliti, i carciofi tendono a diventare rapidamente marroni, a causa della doratura enzimatica e dell'ossidazione della clorofilla. Metterli preventivamente in acqua leggermente acidificata con aceto o succo di limone può rallentare questi processi.

Carciofi nella Pizza

I cuori di carciofo sott'olio costituiscono l'ortaggio della sezione "primavera" nella pizza "Quattro Stagioni" (con olive per l'estate, funghi per l'autunno e prosciutto per l'inverno).

Carciofi nella Produzione di Formaggio

Come i cardi, le infiorescenze del carciofo contengono proteine ad azione coagulante (endopeptidasi chiamate **cardosine o cinarasi**), che possono essere impiegate per cagliare il latte nella produzione del formaggio, in sostituzione al caglio di origine animale.

Carciofo in Erboristeria

Il carciofo è una pianta originaria del Mediterraneo ed è stata usata per secoli per le sue potenziali proprietà medicinali.

I riferimenti all'uso di carciofo nella medicina popolare sono numerosi; tra questi ricordiamo il trattamento di:

- disturbi della funzionalità epatica;
- disturbi della cistifellea;
- disordini intestinali (stitichezza, meteorismo, cattiva digestione);
- artrite;
- ittero;
- sindrome del colon irritabile;
- dermatosi legate a intossicazioni.

Calorie

Secondo i dati del dipartimento dell'agricoltura statunitense (USDA), le calorie dei carciofi crudi interi sono pari a **47 kcal** per 100 grammi ¹.

Secondo i dati del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione CRA-NUT (ex INRAN):

- le calorie dei carciofi crudi interi sono pari a 22 kcal per 100 grammi di parte edibile;
- le calorie dei carciofi cotti (bolliti senza aggiunta di condimenti) sono pari a 82 kcal per 100 grammi;
- i carciofi surgelati crudi apportano 22 kcal per 100 grammi:

Nel calcolare le **calorie dei carciofi**, è utile considerare che un carciofo intero presenta soltanto il 34% di parte edibile (secondo l'INRAN, mentre l'USDA segnala un 40%).

Pertanto, se anziché considerare la sola parte commestibile si considera il peso dell'intera infiorescenza, le calorie dei carciofi scendono a **circa 7,5-19 calorie per 100 grammi**.

Un'altra informazione utile riguarda il **peso medio di un carciofo**, che secondo i dati USDA è pari a 128 g per un carciofo di medie dimensioni e 162 g per un carciofo grande ¹.

Valori Nutrizionali

Valore nutrizionale per 100 g di Carciofi

	Carciofi Crudi ¹	Carciofi Cotti, Bolliti e Salati ²

Energia (Calorie)	197 kJ (47 kcal)	211 kJ (50 kcal)
Carboidrati	10,51 g	11,39 g
Zuccheri	0,99 g	0,99 g
Fibra alimentare	5,4 g	8,6 g
Grassi	0,15 g	0,34 g
Proteine	3,27 g	2,89 g
Vitamine	Quantità (%RDA)*	Quantità (%RDA)*
Vitamina A equiv	1 µg	1 µg
Luteina + Zeaxantina	464 µg	464 µg
Tiamina (B1)	0,072 mg (5%)	0,05 mg (4%)
Riboflavina (B2)	0,066 mg (4%)	0,089 mg (7%)
Niacina (B3)	1,046 mg (6%)	1,11 mg (7%)
Acido pantotenico (B5)	0,338 mg (7%)	0,24 mg (5%)
Vitamina B6	0,116 mg (8%)	0,081 mg (6%)
Folati (B9)	68 µg (17%)	89 µg (22%)
Vitamina C	11,7 mg (14%)	7,4 mg (9%)
Vitamina E	0,19 mg (1%)	0,19 mg (1%)
Vitamina K	14,8 µg (14%)	14,8 µg (14%)
Sali minerali	Quantità (%RDA)*	Quantità (%RDA)*
Calcio	44 mg (4%)	21 mg (2%)
Ferro	1,28 mg (11%)	0,61 mg (5%)
Magnesio	60 mg (17%)	42 mg (12%)
Manganese	0,256 mg (12%)	0,225 mg (11%)
Fosforo	90 mg (12%)	73 mg (10%)
Potassio	670 mg (14%)	286 mg (6%)
Sodio	94 mg (6%)	296 mg (20%)

Zinco	0,49 mg (5%)	0,4 mg (4%)
-------	--------------	-------------

* Le percentuali sono state calcolate approssimativamente usando le raccomandazioni statunitensi per gli adulti (DRI). Fonte: Database di nutrienti dell'USDA

Proprietà Nutrizionali

I carciofi mostrano un buon contenuto di acido folico e un discreto contenuto di varie vitamine del gruppo B, Vitamina C e Vitamina K.

Ricchi di fibre, soprattutto di quelle solubili, i carciofi sono anche una discreta fonte di diversi minerali, tra cui potassio, fosforo, ferro e magnesio.

Il carciofo contiene anche preziose sostanze fitochimiche, come luteolina, acido caffeilchinico, acido clorogenico, apigenina, steroli e inulina.

- La luteolina è un antiossidante che può aiutare a prevenire l'infiammazione e il cancro ³.
- L'acido caffeilchinico è un altro antiossidante. Aiuta a formare legami con composti tossici, riducendone così la tossicità ⁴.
- La cinarina è un altro composto antiossidante che si trova nel carciofo. Stimola la produzione di bile, che aiuta l'intestino a digerire i grassi e ad assorbire le vitamine dal cibo ⁵.
- L'inulina è una sostanza indigeribile dal sapore dolce che si trova nel carciofo. È un prebiotico, il che significa che può aumentare il numero di microrganismi benefici nell'intestino ⁶.
- L'acido clorogenico, presente in quantità elevate nel caffè verde, può aiutare a moderare i livelli glicemici nel sangue dopo i pasti ^{7,8}.

Fanno Dimagrire

Il basso contenuto calorico del carciofo lo rende particolarmente **indicato nelle diete dimagranti**.

Il carciofo trova spazio anche nelle **diete detox**, grazie alla sua azione depurativa che espleta stimolando la funzionalità del fegato e dell'intestino.

Il carciofo può essere particolarmente utile nel controllo del peso, grazie:

- alla ricchezza di fibre, specialmente di quelle solubili;
- all'azione prebiotica;
- all'azione di controllo della glicemia.

Secondo i dati INRAN, i carciofi bolliti apportano 7,9 grammi di fibre per 100 grammi, con una prevalenza delle fibre solubili (4,68 g) su quelle insolubili (3,17 g).

Alcuni studi hanno dimostrato che la fibra solubile **può aiutare a perdere peso**, grazie al suo potere saziante ⁹.

In particolare, i carciofi sono un'**ottima fonte di inulina** (un tipo particolare di fibra solubile fermentescibile), che alimenta i batteri intestinali sani e amici della salute ⁶.

Inulina | Cos'è, A Cosa Serve | Usi, Benefici, Controindicazioni

- Una ricerca ha esaminato 13 studi, condotti su un totale di 3.628 persone, e ha scoperto che mangiare cibi con alto contenuto di acqua e basso contenuto calorico (come i carciofi) si associa a una significativa riduzione del peso corporeo ¹⁰.
- Uno studio su 4.667 bambini e adolescenti ha mostrato che il rischio di obesità diminuiva del 21% in quelli con il più alto apporto di fibre rispetto a quelli che consumavano meno fibre ¹¹.
- Uno studio prospettico di coorte su 252 donne ha dimostrato che per ogni grammo di aumento della fibra alimentare totale, il peso diminuiva di 0,25 kg e il grasso dello 0,25% ¹².

In uno studio RCT su 39 pazienti in sovrappeso, una combinazione di estratto di fagiolo e carciofo (in combinazione con una dieta ipocalorica) ha aiutato a perdere peso e aumentare la sazietà, mentre il placebo non ha avuto effetto ¹³.

Benefici e Proprietà

Salute del Cuore

Il consumo di carciofi è stato correlato a diversi effetti protettivi nei confronti delle malattie cardiovascolari:

- riduzione dei livelli di colesterolo cattivo,
- riduzione dell'infiammazione,
- miglioramento del flusso sanguigno,
- prevenzione dell'ossidazione delle LDL,
- controllo dei valori glicemici.

Carciofo e Colesterolo

Le persone con livelli elevati di colesterolo LDL sono più a rischio di sviluppare malattie cardiache, tra cui infarto, arresto cardiaco e ictus.

L'estratto di foglie di carciofo è stato studiato per la sua capacità di abbassare i livelli di colesterolo nelle persone con ipercolesterolemia.

- Innanzitutto, i carciofi contengono luteolina, un antiossidante che previene la sintesi di colesterolo ⁵.
- In secondo luogo, l'estratto di foglie di carciofo incoraggia il fegato a produrre sali biliari, che rappresentano l'unica via tramite il quale l'organismo può sbarazzarsi del colesterolo in eccesso ¹⁴.
- L'apporto di fibre, inoltre, riduce il riassorbimento degli acidi biliari, facilitando l'eliminazione fecale del colesterolo nell'intestino.

Secondo una revisione, 2/3 grammi al giorno di estratto di foglie di carciofo porterebbero a riduzioni di 8-49 mg/dl del colesterolo "cattivo" LDL, di 12-55 mg/dl del colesterolo totale e di 11-51 mg/dl per i trigliceridi ¹⁵.

Un'altra revisione ha rilevato che l'integrazione giornaliera di estratto di foglie di carciofo per 5-13 settimane ha portato a una riduzione del colesterolo totale di 17,6-22 mg/dl e del colesterolo "cattivo" di 14,9-20,4 mg/dl, senza variazioni significative del colesterolo buono HDL ¹⁶.

Uno studio su 143 adulti con colesterolo alto ha dimostrato che l'estratto di foglie di carciofo assunto giornalmente per 6 settimane ha prodotto una riduzione del 18,5% del colesterolo totale e del 22,9% del colesterolo cattivo ¹⁷.

In un altro studio, la somministrazione di succo di carciofo (20ml/die per 6 settimane) a persone con colesterolo alto ha portato a una riduzione del colesterolo totale e LDL, e a un miglioramento della funzione dei vasi sanguigni ¹⁸.

Carciofo e Ipertensione

In uno studio su oltre 100 persone con pressione sanguigna leggermente alta, l'assunzione di capsule di succo di carciofo per 12 settimane ha abbassato la pressione sanguigna ¹⁹.

Questo effetto potrebbe dipendere dall'elevata concentrazione di potassio rispetto al sodio, e dalla capacità di aumentare la sintesi di ossido nitrico ^{20, 21, 5}.

[Come Abbassare la Pressione | Alimenti, Dieta, Integratori](#)

Salute del Fegato

Fin dall'antichità, le foglie di carciofo sono state usate come rimedio per **trattare i disturbi del fegato come l'ittero** ⁵.

Tale effetto deriva dalla capacità di alcuni principi attivi del carciofo di aumentare la produzione di bile e disintossicare il corpo.

In particolare, una sostanza specifica contenuta nei carciofi chiamata **cinarina** ha dimostrato di **stimolare positivamente la produzione di bile** ⁵.

Cos'è la Bile?

La bile è un fluido nerastro prodotto dal fegato, che aiuta la digestione dei grassi e facilita l'assorbimento dei nutrienti. Senza un'adeguata produzione di bile, molte delle sostanze nutritive e degli acidi grassi essenziali non sarebbero adeguatamente assorbiti ²². Inoltre la bile aiuta a rimuovere le tossine dannose dal fegato, inclusi gli eccessi di colesterolo.

Con la sua azione antiossidante, antinfiammatoria ed epatoprotettiva, l'estratto di foglie di carciofo può proteggere il fegato dai danni delle tossine e favorire la rigenerazione dell'organo ^{23, 24, 25}.

In uno studio, l'estratto acquoso di foglie di carciofo somministrato ai ratti ha provocato meno danni al fegato, livelli più elevati di antiossidanti e una migliore funzionalità epatica dopo un sovradosaggio di paracetamolo, rispetto ai ratti non trattati ²⁶.

Una sperimentazione clinica in 90 persone con **steatosi epatica non alcolica (fegato grasso)** ha rivelato che consumare 600 mg di estratto di carciofo al giorno per 2 mesi ha portato a un miglioramento della funzionalità epatica, riducendo le transaminasi, i livelli di bilirubina e il volume epatico, e migliorando il flusso di sangue al fegato ²⁷.

L'estratto di carciofo - associato a riso rosso fermentato, banaba e coenzima Q10 - ha inoltre ridotto il danno epatico, l'infiammazione e la lipidemia in uno studio clinico su 30 persone ipercolesterolemiche ²⁸.

[Come Depurare il Fegato | Dieta, Integratori, Cibi Utili](#)

Glicemia

Il carciofo e l'estratto di foglie di carciofo possono aiutare a ridurre i livelli di zucchero nel sangue (glicemia) ⁵.

Innanzitutto, la fibra del carciofo rallenta l'assorbimento del glucosio nell'intestino e il suo passaggio nel sangue. Inoltre, l'estratto di carciofo ha dimostrato di **rallentare l'attività dell'alfa-glucosidasi**, un enzima che scompone l'amido in glucosio ²⁹.

Uno studio su 39 adulti in sovrappeso ha scoperto che consumare quotidianamente un integratore a base di estratto di fagioli e carciofo per 2 mesi ha **abbassato la glicemia a digiuno**, aumentato la sazietà e ridotto il peso corporeo ¹³.

Un altro piccolo studio ha indicato che consumare carciofi bolliti a un pasto riduceva i livelli di glicemia e insulina 30 minuti dopo aver mangiato. Tuttavia, questo effetto è stato osservato solo negli adulti sani che non avevano sindrome metabolica ³⁰.

In un altro studio su 80 pazienti con sindrome metabolica, l'estratto di foglie di carciofo ha abbassato i livelli di insulina nel sangue e la resistenza all'insulina, ma solo in quelli con un certo polimorfismo genico che aumenta il rischio di diabete di tipo 2 ³¹.

Stress Ossidativo

Sulla base di un'analisi in vitro, i carciofi contengono fino a 4,7 mmol di antiossidanti per 100 grammi ³².

In particolare, sono ricchi di un antiossidante chiamato **acido clorogenico**.

Gli studi suggeriscono che i benefici antiossidanti e anti-infiammatori dell'acido clorogenico possono ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro, diabete di tipo 2 e malattie cardiache ^{33, 34}.

Acido Clorogenico | Proprietà, Benefici, Alimenti Ricchi

I carciofi bolliti possono aumentare il loro contenuto di antiossidanti di 8 volte, mentre la cottura a vapore li può aumentare di 15 volte. D'altra parte, la frittura dei carciofi può ridurre il loro contenuto di antiossidanti ³⁵.

In uno studio clinico su 22 vogatori sottoposti ad un intenso allenamento, il consumo di un estratto di foglie di carciofo ha migliorato la capacità antiossidante totale ³⁶.

In un altro studio su 80 persone con sindrome metabolica, l'estratto di foglie di carciofo ha ridotto i livelli di LDL ossidato ma non ha migliorato altri parametri antiossidanti (capacità antiossidante totale, produzione di MDA e livelli di glutazione perossidasi e superossido dismutasi) ³⁷.

Salute dell'Intestino

I carciofi sono un'**ottima fonte di fibre**, che possono sostenere la salute intestinale promuovendo lo sviluppo di batteri amichevoli, riducendo il rischio di alcuni tumori intestinali e alleviando stitichezza e diarrea ^{38, 39, 40}.

I carciofi sono particolarmente **ricchi di inulina**, un tipo di fibra solubile fermentiscibile che funge da prebiotico.

In uno studio, il consumo di 10 grammi di inulina da carciofo ogni giorno per 3 settimane ha prodotto un netto miglioramento dei batteri intestinali, con maggiore sviluppo delle specie batteriche probiotiche, come bifidobatteri e lattobacilli ⁶.

Anche la **cinarina**, un composto naturale presente nei carciofi, può avere effetti positivi sulla digestione **stimolando la produzione di bile**, accelerando il movimento intestinale e migliorando la digestione di determinati grassi ^{5, 41}.

Indigestione

L'estratto di carciofo può dare sollievo dai sintomi di indigestione, come gonfiore, nausea e bruciore di stomaco ⁴¹.

Uno studio condotto su 247 persone con dispepsia funzionale ha stabilito che consumare quotidianamente per 6 settimane un estratto di foglie di carciofo (2 x 320 mg di estratto di pianta 3 volte al giorno) ha migliorato la qualità della vita e ridotto i sintomi, come flatulenza e sensazione di gonfiore e discomfort intestinale ⁴².

In un altro studio su oltre 500 persone con problemi di indigestione, l'estratto orale di foglie di carciofo ha **migliorato i sintomi e la qualità della vita**, permettendo di ottenere una riduzione media del 40% del punteggio di dispepsia globale ⁴³.

Una miscela commerciale di estratto di foglie di carciofo, acido clorogenico, estratto di radice di tarassaco, inulina, curcuma e olio essenziale di germogli di rosmarino ha **alleviato i sintomi dell'indigestione** in uno studio clinico su oltre 300 persone ⁴⁴.

In un piccolo studio su 11 volontari sani, una combinazione standardizzata di estratti di carciofo e zenzero ha stimolato lo svuotamento dello stomaco ⁴⁵.

Carciofo e Sindrome dell'Intestino Irritabile

Gli studi hanno dimostrato che l'estratto di foglie di carciofo può essere utile per alleviare i sintomi associati alla **sindrome dell'intestino irritabile** (IBS).

L'IBS è una condizione che colpisce il sistema digestivo e spesso causa sintomi dolorosi come stitichezza, diarrea, gonfiore addominale, crampi, flatulenza e mal di stomaco ⁴⁶.

Si ritiene che il carciofo possa risultare utile per l'alto contenuto di fibre e la capacità di ridurre l'infiammazione, promuovere la secrezione biliare, migliorare la microflora batterica intestinale e promuovere la salute della mucosa del colon.

Inoltre, alcuni composti nei carciofi hanno proprietà antispasmodiche. Ciò significa che possono aiutare a spegnere gli spasmi muscolari (crampi intestinali) comuni nell'IBS ^{47, 48}.

In uno studio condotto su persone affette da IBS, l'assunzione giornaliera di estratto di foglie di carciofo per 6 settimane ha contribuito a ridurre i sintomi del disturbo.

Inoltre, il 96% dei partecipanti ha valutato l'efficacia dell'estratto pari o superiore ad altri trattamenti, come antidiarroici e lassativi ⁴⁹.

In un altro studio su 208 persone con sindrome dell'intestino irritabile, 1-2 capsule di estratto di

foglie di carciofo al giorno per 2 mesi hanno ridotto i sintomi del 26% e migliorato la qualità della vita del 20% ⁴⁶.

Disbiosi intestinale

L'inulina, una sostanza amidacea presente nel carciofo, riequilibra il microbiota intestinale combattendo e prevenendo la disbiosi.

In uno studio clinico su 32 volontari sani, il consumo giornaliero di inulina derivata dall'estratto di carciofo ha aumentato i microrganismi benefici nell'intestino ⁶.

In uno studio clinico su 20 persone sane, il consumo di carciofi ha favorito la colonizzazione dell'intestino da parte del probiotico *Lactobacillus paracasei*, riducendo la crescita di *E. coli* e *Clostridium* ⁵⁰.

I carciofi arricchiti con il suddetto ceppo probiotico sono stati utili per i pazienti stitici in un altro studio su 20 persone ⁵¹.

Modo d'Uso

Al momento non vi sono dati sufficienti per stabilire delle linee guida sulla **dose ottimale di carciofi da assumere**.

- In base alla letteratura esaminata, è possibile utilizzare un estratto acquoso di foglie di carciofo concentrato 25-35:1, dosato a **1.800 mg al giorno** (divisi in 2 o 3 assunzioni).
- Altri studi hanno utilizzato 6.000 mg dell'estratto di base (senza concentrazioni).

Non è chiaro se l'estratto di carciofo debba essere assunto ai pasti o a stomaco vuoto.

Avvertenze

- Non superare la dose giornaliera raccomandata dal medico o segnalata in etichetta.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età.
- Il carciofo e gli altri integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano.
- A causa della mancanza di studi sulla sua sicurezza, l'assunzione di carciofo **non è raccomandata per i bambini o le donne in gravidanza** o che allattano al seno.
- Se dopo un breve periodo di trattamento non si ottengono benefici apprezzabili nella risoluzione dei disturbi, o se i sintomi dovessero peggiorare, consultare il proprio medico.

L'assunzione di carciofo in presenza di condizioni patologiche particolari o se si sta seguendo una terapia farmacologica è consigliata soltanto sotto controllo del medico che, conoscendo approfonditamente il quadro clinico del paziente, saprà dare i migliori consigli.

Controindicazioni

L'utilizzo di carciofo è controindicato ai soggetti che soffrono di occlusione dei dotti biliari e colelitiasi (**calcoli al fegato o alla cistifellea**).

Viene inoltre consigliata una certa cautela nell'assunzione di prodotti a base di carciofo nei pazienti che soffrono di **malattie epatiche**, condizione che richiede la supervisione medica.

Effetti Collaterali

L'estratto di carciofo è generalmente sicuro se assunto a dosi normali.

Negli studi clinici sono stati riportati raramente lievi effetti avversi come sudorazione e problemi digestivi ^{52, 53, 42}.

Le persone sensibili ai FODMAP possono essere intolleranti agli estratti di carciofo o ad altri integratori che contengono inulina. Alcuni effetti collaterali includono gonfiore, flatulenza, sensazione di debolezza e fame ²⁴.

Alcune persone possono essere allergiche ai carciofi e/o all'estratto di carciofo. Il rischio è maggiore per chiunque è allergico a piante della stessa famiglia, tra cui margherite, girasoli, crisantemi e calendula.