

Revista Herbarium

Contra a má digestão

Editoria: Fitomedicina

Texto: Raquel Marçal, de Curitiba
25 de outubro de 2011

A alcachofra é antiácida e aumenta a produção da bile – duas funções que ajudam o organismo a digerir gorduras e açúcares. De quebra, ela ainda protege o fígado e as artérias

Para os botânicos ela é a *Cynara scolymus L.*, uma planta originária do Mediterrâneo com mais de 19 000 espécies. Para os gourmets, é ingrediente de pratos refinados. Os nutricionistas vão sempre lembrar seu valor nutritivo – ela contém sais minerais como fósforo, ferro, potássio e cálcio, além de vitaminas (pró-vitamina A, B1, B2 e C). Já suas propriedades medicinais começaram a ser investigadas ainda no século 16 e, hoje, a **alcachofra** está entre os vegetais mais usados em medicamentos fitoterápicos. “Ela é indicada para **má digestão**, porque é antiácida e ativa as enzimas digestivas. Ela também protege as células do fígado”, diz o médico fitoterapeuta Luiz Carlos Leme Franco, de Curitiba.

A principal responsável pelos benefícios presentes na alcachofra é uma substância amarga chamada **cinarina** – muito abundante nas folhas da hortalíça. É ela que aumenta tanto a produção de bile no fígado quanto a liberação dessa substância pela vesícula biliar. Só para lembrar, esse líquido verde atua na digestão de gorduras e na absorção de nutrientes no intestino. E ainda tem mais um benefício: “A alcachofra também atua na digestão do açúcar, o que pode ajudar no controle do diabetes”, completa o fitoterapeuta.

A cinarina, porém, não age sozinha. Os **polifenóis** e os **flavonoides** contidos na planta também fazem a diferença. E a alcachofra contém ainda a **inulina**, um carboidrato que faz muito bem ao intestino. “Ela é considerada uma fibra solúvel, capaz de regular e equilibrar o funcionamento do trato gastrointestinal”, afirma a nutricionista funcional Mariana Ferri D’Ávila, de São José dos Campos (SP).

Mas os benefícios da alcachofra não se concentram só nos órgãos digestivos. Ela tem também um efeito protetor sobre o coração. E, de novo, o crédito vai para a cinarina e para a inulina. Alguns estudos mostram que as duas agem benéficamente sobre os níveis de triglicérides e sobre o colesterol sanguíneo, prevenindo doenças cardiovasculares.

E será que comer a hortalíça cozida ou tomar uma infusão das folhas adianta? “O chá até pode aliviar (o desconforto digestivo), mas não será tão eficiente porque é difícil saber se a preparação caseira contém a quantidade certa do princípio ativo”, pondera o médico Luiz Carlos Leme. E essa medida é importante, já que para conseguir o aval da Agência Nacional de Vigilância Sanitária ([Anvisa](#)), os fitoterápicos à base da alcachofra devem conter entre 7,5 mg e 12,5 mg de cinarina.

Já para usufruir dos benefícios nutritivos vale, sim, incluir essa hortalíça no cardápio. Felizmente, dá para fazer isso boa parte do ano: a época da alcachofra começa em julho e vai até novembro.