

CARCIOFO: il digestivo naturale

Grazie al suo forte potere amaro diventa uno dei rimedi più efficaci per la salute del fegato, cistifellea e anche dell'intestino

Storia e tradizione

Il Carciofo è citato per la prima volta nelle fonti scritte da Dioscoride e da Teofrastus che ne fanno una descrizione botanica ritenendo fosse originario dell'Africa e che non crescesse in territorio greco. Lo cita anche Galeno col nome cynara, che lo raccomandava ai suoi pazienti come diuretico e rilassante; egli ne individuò le prime indicazioni terapeutiche e prescrisse il decotto della radice nel vino, allo scopo di disintossicare l'organismo. Se ne parla nel "De rustica" di Columella nel I° secolo d.C. e nel "Naturalis historia" di Plinio che lo presentava come ortaggio di lusso, destinato alle mense dei patrizi; in entrambe le fonti viene citato con il nome di Cynara scolymus. Quasi certamente, tuttavia, si trattava di una pianta diversa da quella conosciuta e probabilmente assimilabile ad una specie di cardo selvatico diffuso ancor oggi in Sicilia. Per quanto riguarda l'etimologia del nome condivisa era la tesi secondo cui il termine scolymus, derivante dalla lingua greca, si riferisse alle spine. Incerta è invece la derivazione etimologica del termine Cynara. Secondo Plinio, tale pianta era stata confusa con la radice della china (cyna): specie assai ricercata in Egitto, suo luogo di origine. Il Carciofo era sconosciuto allo stato spontaneo e divenne, nei secoli successivi, ciò che oggi conosciamo grazie ad un sapiente incrocio ottenuto dagli abili giardinieri del medioevo. Negli usi tradizionali è sempre stato legato, per il sapore amaro, alla funzionalità digestiva ed epatica: veniva descritto in decotti, per le convalescenze e come depurativo-tonico-aperitivo. Ma se sappiamo che l'utilizzo del Carciofo come depurante si perde nella notte dei tempi, dobbiamo aspettare il 1840 per le prime ricerche scientifiche ad opera di Guitteau. Nel 1929 un articolo di J. Brel, pubblicato dalla Società di terapia di Parigi, ripropose il Carciofo all'attenzione medica come pianta di primo piano nella cura delle patologie epato-renali.

Costituenti principali

Il Carciofo viene esaltato come uno dei rimedi più efficaci nella depurazione dell'organismo e se ne riconoscono le azioni coleretica, colagoga ed epatoprotettiva. I principi attivi più significativi si raccolgono in tre gruppi: gli acidi dicaffeilchinici, i lattoni sesquiterpeni e i flavonoidi (1). Tra questi nello specifico sono da evidenziare la *cinarina*, la *luteolina*, l'*acido clorogenico* e l'*acido caffeico*. La prima è il componente più famoso e anche il più usato nelle sperimentazioni. Pare che ad essa si debba l'aumento della produzione della bile da parte delle cellule epatiche e l'azione colagoga ossia l'aumento delle contrazioni della cistifellea. Uno studio clinico eseguito su soggetti sani ha valutato l'aumento del flusso della bile con un picco dopo 1 ora dalla somministrazione dell'estratto di Carciofo, e la durata dell'effetto che ha sfiorato le 3 ore (2). Questa azione ovviamente ha dei risvolti ulteriori su tutto il processo digestivo, infatti numerose sperimentazioni su persone con forte dispepsia e colon irritabile hanno dato risultati nettamente positivi. Recentemente ha trovato conferma un altro aspetto fondamentale che caratterizza il Carciofo, la sua azione ipolipidemizzante. Nel 2003 si è confermata la validità di due studi, uno su volontari sani e uno su persone con livello alto di colesterolo. Nel primo si è riscontrato un aumento del colesterolo HDL il cosiddetto "buono", mentre nel secondo si è potuta osservare una buona riduzione del colesterolo totale e del 23% del colesterolo LDL, quello "cattivo" (3). Sembra che la luteolina giochi un ruolo fondamentale in questo processo inibendo la biosintesi e l'ossidazione del colesterolo stesso. L'estratto in toto ha dimostrato di avere anche un'azione epatoprotettiva grazie alla capacità antiossidante e negli studi in vitro si è visto che la droga può stimolare la rigenerazione del tessuto epatico (4). Infine non sono da sottovalutare altre due azioni del Carciofo che solitamente vengono considerate secondarie o addirittura non prese proprio in analisi. È stato dimostrato che l'acido clorogenico insieme ad altri composti inibisce l'enzima responsabile della

formazione del glucosio endogeno riducendo così l'utilizzazione epatica dello stesso. Dall'altra parte si è osservata l'attività diuretica specifica con l'abbassamento dell'uricemia.

Indicazioni

Sarà un rimedio utile in caso di disturbi epatici o della cistifellea e per il suo alto potere amaro diventerà un ottimo digestivo nei soggetti con cattiva digestione. Lavorando sull'apparato digerente direttamente e indirettamente, il Carciofo si può utilizzare sia in caso di costipazione, colon irritabile e flatulenza. Uno dei sintomi di intossicazione del fegato può essere la dermatosi, ecco allora che anche in questa situazione diventa importante. Nell'acne giovanile, in caso di ipercolesterolemia, di ipertrigliceridemia, di ittero, di nausea e vomito possiamo usare il Carciofo. Per la sua azione sui grassi andrà benissimo nella prevenzione delle malattie vascolari, mentre per la capacità diuretica e selettiva sarà ottimo contro l'iperuricemia.

Cosa si trova in commercio

Ovunque si parli di depurazione e di dimagrimento la pianta del Carciofo non può mancare. Ecco allora che in vendita, tra i prodotti più disparati per queste problematiche, lo troviamo quasi sempre negli ingredienti. Spesso ci imbattiamo in sciroppi con formulazione dimagranti che comprendono piante depurative e drenanti e che possono andar bene all'inizio di una dieta: infatti è sempre meglio cominciare un programma di dimagrimento attivando proprio il metabolismo dei grassi e la capacità di espellerli. Ovviamente questi preparati non fanno miracoli, né da una parte né dall'altra, quindi nel momento in cui si ha una reale necessità di depurarsi e fare un lavoro più profondo sul fegato, è bene rivolgersi a preparati più concentrati e puri di Carciofo. Fortunatamente possiamo trovare in commercio la stessa posologia che è stata usata negli studi clinici e quindi basterà solo fare un po' di attenzione e leggere le etichette. In questo periodo di festa dove spesso ci ritroviamo un po' in difficoltà dopo le grandi mangiate, un'ottima associazione può essere Carciofo e Tarassaco insieme dopo i pasti. Se si vuole lavorare invece sulla cistifellea a il flusso di bile nell'intestino prenderemo il macerato di Rosmarino. Nell'acne giovanile con grande produzione di ormoni a cui l'organismo non è abituato, la tintura madre di Carciofo sarà utilissima insieme alla linfa di Betulla.

Controindicazioni

Controindicato in caso di allergie specifiche alla pianta o alle Asteraceae in generale e in presenza di occlusione delle vie biliari (5). Si consiglia di assumere il rimedio in caso di litiasi biliare, patologia epatocellulare o spasmi intestinali solo ed esclusivamente sotto il controllo di un professionista.

Posologia

Infuso delle foglie: 6 g da porre in infusione per 5 minuti

Tintura madre: 40 gtt tre volte al dì; risulta una delle estrazioni più efficaci

Estratto secco: titolato in acido clorogenico tra il 13% e il 18%; se ne assumono 12 mg per chilo di peso corporeo

Estratto secco: titolato in acido caffeilchinici al 3,2 %; 640 mg per tre volte al dì

Estratto fluido: dai 20 ai 60 ml alla settimana

Note

1. M. Rossi, Tinture Madri in fitoterapia, Studio Edizioni 1992
2. www.infoerbe.it
3. Capasso, Grandolini, Izzo. Fitoterapia. Impiego razionale delle droghe vegetali. Springer. 2006
4. www.simn.org
5. Monografie della Commissione E tedesca, Studio Edizioni 1997