

Buono e anche bello Il carciofo (non fritto) ci fa bene a tutto

L'esperta: «Mantiene le qualità curative perfino cotto»
Uno studio dimostra anche proprietà antitumorali

di **Lara Loreti**

► PISA

A insalata, con olio a crudo, ma anche al vapore, ripieni, al forno o ripassati in padella con olio e limone. Non fritti. Via libera ai carciofi, alimento di stagione per eccellenza, ricco di proprietà nutritive. I cui effetti benefici sono noti sin dall'antichità, tanto che venivano usati come rimedio naturale contro il mal di pancia. Buoni e belli, proprio come la volubile Cynara, ninfa dai capelli color cenere e dagli occhi verdi. Zeus se ne innamorò perdutamente, non corrisposto. E per vendetta la trasformò in carciofo. È dunque grazie al re degli dei che noi oggi possiamo godere di questa pianta, regina della tavola da ottobre a maggio. Originaria del Mediterraneo, il nostro Paese ne produce il 50% del totale mondiale. In Toscana i territori dove va più forte sono la Maremma e l'area di Venturina.

Ma vediamo più da vicino le sue caratteristiche con la professoressa **Manuela Giovannetti**, ordinaria di microbiologia all'università di Pisa e direttrice del centro interdipartimentale Nutrafood. «Il carciofo è un alimento funzionale naturale, pieno di micronutrienti importanti: è ricco di ferro, sodio, potassio, vitamine A, B1, B2 e C. Inoltre, contiene zuccheri nella forma consentita anche per i diabetici. Nelle foglie e nel fiore, che è la parte che noi mangiamo, abbondano di polifenoli, molecole bioattive naturali che hanno diverse proprietà benefiche, soprattutto antiossidanti». E c'è di più: come spiega l'esperta, nella parte del fiore queste sostanze si mantengono inalterate anche dopo la cottura. «Studi in vitro hanno di-

mostrato che il carciofo protegge anche il fegato, favorendo la diuresi biliare – prosegue Giovannetti – E altre ricerche su soggetti sani hanno provato che questo alimento abbassa i livelli di colesterolo nel sangue, anche dopo la cottura, con ricadute importanti contro le malattie car-

diovascolari». Effetti positivi anche sull'intestino: «Il carciofo contiene uno zucchero che si chiama inulina che promuove la crescita di batteri benefici della microflora intestinale, favorendo quindi la regolarità delle funzioni intestinali», aggiunge la prof. Una chicca finale: uno stu-

dio tuttora in atto della dottoressa **Stefania Miccadei** dell'istituto Regina Elena di Roma che collabora col dipartimento di Scienze agrarie dell'università di Pisa dimostra che l'alto contenuto di polifenoli presente nella parte commestibile del carciofo ha anche proprietà antitumorali.

L'ETICHETTA

VITAMINE, CALCIO, SODIO E POTASSIO

Ecco perché il carciofo fa bene al nostro organismo. La spiegazione è contenuta nella composizione chimica del carciofo crudo.

Le quantità indicate in questa scheda sono per 100 grammi di parte edibile (commestibile) (La scheda è tratta dal Centro di Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione, ex-INRAN)

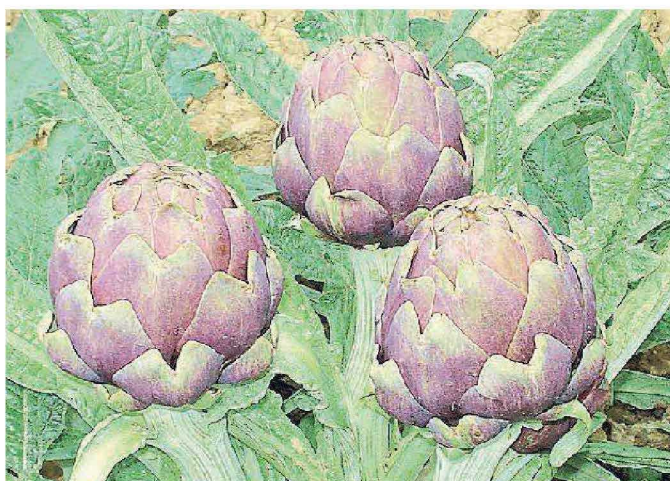
Acqua	91,3 g
Proteine	2,7 g
Lipidi	0,2 g
Carboidrati	2,5 g

Amido	0,5 g
Zuccheri solubili	1,9 g
Fibra totale	5,5 g
Sodio	133 mg
Potassio	376 mg
Ferro	1 mg
Calcio	86 mg
Fosforo	67 mg
Vitamina B1	0,06 mg
Vitamina B2	0,10 mg
Vitamina B3	0,50 mg
Vitamina A	18 microg
Vitamina C	12 mg

(g: grammi; mg: milligrammi)



La professoressa **Manuela Giovannetti**



Tre bellissimi esemplari di carciofo