

Uso farmacéutico de las hojas de alcachofa

ESTILITA ESTEVA ESPINOSA

Farmacéutica.



Las plantas medicinales tradicionales siguen siendo de utilidad y suelen ser baratas y seguras. En algunas dolencias leves constituyen una excelente opción terapéutica y en enfermedades más graves resultan útiles como complemento de los medicamentos. La alcachofa es una planta medicinal con propiedades coleréticas y colagogas que también se emplea contra la migraña, la hipercolesterolemia y los valores altos de triglicéridos.

La alcachofa (*Cynara scolymus*) es una planta de la familia de las asteráceas. Es la variedad no espinosa del cardo salvaje y sus frutos son muy apreciados en la cocina mediterránea. Además del empleo culinario de los frutos, las hojas se utilizan en farmacia por sus propiedades terapéuticas. Es hepatoprotectora, colerética, colagoga, hipocolesterolemizante y coadyuvante en las dietas destinadas a controlar el peso. Como nutriente resulta muy adecuada para evitar los excesos de la dieta pobre en verduras y fibra y excesivamente rica en grasas.

Historia

El cultivo y el uso del cardo y de la alcachofa se remontan a la antigüedad. En diversas representaciones del Antiguo Egipto aparecen con frecuencia unas a modo de piñas, con las hojas o brácteas empizarradas, que parecen ser las cabezas de la alcachofera o del cardo. Existen tratados antiguos en los que se comparan las propiedades medicinales de ambas plantas. El cardo, tanto crudo como cocido, se considera útil para el estómago, el hígado, la vejiga y los riñones. Las

alcachofas favorecen el humor colérico y melancólico y perturban el cuerpo y el ánimo incitando a la lujuria, por lo que se las recomienda para los novios y esposos. Los tratados antiguos suelen considerar más adecuada la ingestión de cardos que la de alcachofas. Los autores sostienen que los cardos se digieren con facilidad, aumentan el apetito, dan templado mantenimiento, abren toda suerte de opilación y provocan la diuresis, mientras que las alcachofas aguzan el apetito, dan sed, engendran humores corruptibles, alteran el

hígado, mueven las materias blancas de las mujeres, causan excoiación de los riñones, aprietan el paladar y la lengua y son muy contrarias a los pulmones y a la garganta. Se las describe en los textos clásicos de Dioscórides, Mathiolo y Laguna.

Descripción

La alcachofa es una planta herbácea, cultivada en muchos lugares del mundo, que es muy abundante en el mediterráneo donde pocas veces está asilvestrada. Es perenne, de hasta dos metros de altura. Sus hojas son pinnadolobuladas, de más de 60 cm de longitud, con lóbulos sin espinas y envés tormentoso. Las hojas tienen color verde claro y, sobre todo en la cara inferior, están cubiertas de unas hebrillas blancas, muy finas, que se forman a modo de telarañas y que empalidecen aún más el color de las hojas.

El color característico de las hojas da nombre a la alcachofa, ya que en griego y en latín, *cinara*, significa color ceniciento.

Tiene capítulos vistosos de hasta 15 cm, con flores azuladas y brácteas ovales. El receptáculo floral y la base de sus brácteas son comestibles. La parte de la planta que contiene los principios medicinales es la hoja que se desecha en alimentación. Las hojas radicales, en roseta, se recogen en primavera. Las hojas de alcachofa pueden prensarse para producir un zumo que, concentrado y purificado, se destina a la preparación de extractos. También puede desecarse rápidamente después de trocearlas en trozos pequeños.

Composición química de las hojas

Los principios activos que contienen las hojas pertenecen principalmente a las familias químicas de los ácidos fenólicos, a lactonas sesquiterpénicas (de sabor amargo) y a los flavonoides:

- *Lactonas sesquiterpénicas*. Cinaropicrina, cinaratriol, grosheimina y deshidrocinaropicrina.
- *Ácidos derivados del ácido cinámico*. Cinarina, ácidos clorogénico, neoclo-

rogénico, criptoclorogénico, cafeico, cafeilquinico y dicafeilquinico.

- *Flavonoides*. Apigenina, luteolina, heterósidos de luteolina como escolimósido, cinarotriósido y rutina.
- *Aceites esenciales*. Sesquiterpenos como cariofileno y beta-selineno.
- Triterpenos como pseudotaxasterol.
- Taninos.
- Polisacáridos homogéneos como la inulina.
- Polisacáridos heterogéneos como los mucílagos.
- *Esteroides*. Beta-sitosterol y estigmasterol.
- *Ácidos orgánicos*. Ácidos málico, láctico y fumárico.
- *Minerales*. Potasio, magnesio, hierro y fósforo.

Acción colerética/colagoga

La cinarina tiene propiedades coleréticas y colagogas, es decir, estimula la producción de bilis en el hígado y facilita posteriormente su vaciado en la vesícula biliar, lo que favorece la digestión de las grasas. La bilis, formada por sales biliares y colesterol, es secretada por los hepatocitos y se almacena en la vesícula biliar. Se excreta tras la ingestión de alimentos para metabolizarlos y digerirlos. Por acción de la bilis, las grasas provenientes de los alimentos oleaginosos y de las frituras son emulsificadas (fragmentadas en pequeñas moléculas), transformándose en microgotas que son degradadas por las lipasas pancreáticas e intestinales, quedando aptas para ser degradadas por las enzimas lipasas segregadas por el páncreas. La bilis prepara la digestión de los cuerpos grasos y más tarde se produce la digestión gracias al jugo pancreático, el único capaz de proceder a la degradación de las grasas. Las enzimas digestivas son segregadas por el páncreas y consisten en lipasas, colesteroasas, glucidasas y proteasas.

Se recomienda el uso de coleréticos y colagogos en caso de dispepsia no ulcerosa, es decir en los trastornos que se producen cuando no se digieren bien los alimentos y se producen digestiones lentas y pesadas, acompañadas muchas veces de aerofagia y ardores. También se aconseja su empleo cuando se pre-

vén comidas copiosas o abundantes en grasas. Las plantas medicinales más utilizadas con estos fines son la alcachofa, el boldo, la fumaria, el rábano negro, la angélica, el hinojo, la milenrama y la menta.

Acción hepatoprotectora

El extracto de hojas de alcachofa es un protector hepático, debido a la acción captadora de los radicales libres que producen la oxidación celular. En pruebas experimentales se ha constatado que la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad resulta inhibida como consecuencia de la administración del extracto de hojas de alcachofa. A pesar de ello, y de sus cualidades antitóxicas, no está comprobado que la alcachofa favorezca la regeneración de las células hepáticas, como es el caso del cardo, pero sí es recomendable su empleo en caso de insuficiencia hepática y hepatitis.

Acción hipolipemiante

El extracto de alcachofa inhibe de forma indirecta la hidroximetilglutaril-coenzima A-reductasa (HMGCoA-reductasa). Se ha comprobado que la actividad es debida al cinaratriósido y, sobre todo, a su genina luteolina. Además, aumenta la eliminación de bilis, lo que tiene un efecto coadyuvante y facilita el drenaje de colesterol.

Diversos estudios realizados recientemente con pacientes que presentaban valores séricos elevados de colesterol han demostrado que la ingestión de preparados a partir de extractos de hojas de alcachofa reduce el valor de colesterol total y cLDL.

Se considera adecuado un cambio en la alimentación cuando existen valores de colesterol total entre 220 y 300 mg/dl y valores de cLDL mayores de 150 mg/dl.

Antes de llevar a cabo una terapia medicamentosa con hipolipemiantes sintéticos se debe optar por modificar la dieta, adoptando una que reduzca la ingestión de grasas. Es muy aconsejable acompañar la dieta hipocolesterolemiantes con la administración de preparados de

hojas de alcachofa, así como controlar el peso y la tensión arterial y hacer ejercicio físico moderado.

El extracto de hojas de alcachofa es una buena opción fitoterapéutica por sus propiedades coleréticas, hipocolesterolemiantes, antidiapépticas, antieméticas y espasmolíticas. Es destacable el potente poder antioxidante y de protección sobre las células hepáticas. La inhibición de la síntesis de colesterol nuevo, el aumento de la excreción biliar de colesterol y la inhibición de la oxidación de cLDL representan una acción triple para la prevención de arteriosclerosis.

La existencia de depósitos de colesterol en las paredes internas de las arterias conduce progresivamente a un estrechamiento de los vasos, lo que provoca un trastorno considerable del flujo sanguíneo. En consecuencia, se pueden presentar dolencias graves como angina de pecho, infarto de miocardio, apoplejía o trastornos de percusión en las piernas u otros órganos.

Tratamiento de la hipertrigliceridemia

Se considera que existe hipertrigliceridemia cuando la cifra supera 1,5 g/l en ayunas por la mañana. Suele descubrirse en análisis rutinarios efectuados a personas obesas, mujeres que toman anticonceptivos orales, diabéticos y pacientes con hipercolesterolemia. El incremento de la cifra de triglicéridos en sangre predispone a presentar patologías tromboembólicas y pancreatitis. El exceso en la síntesis de triglicéridos suele ser debido a la intolerancia a la ingestión de alcohol o a los glúcidos o al exceso de calorías en la dieta. Las medidas dietéticas consisten en suprimir el alcohol y realizar un régimen sin fruta, fécula ni azúcares y disminuir la ingestión de calorías. El examen debe repetirse al mes de haber adoptado estas medidas dietéticas. Además de medicamentos como las estatinas, se emplea la fitoterapia. Se usan plantas ricas en mucílagos, que disminuyen y demoran la absorción de los azúcares. Las más empleadas son la ispágula (*Plantago ovata*) y la alcachofa.



Alcachofa (Cynara scolymus L.).

Tratamiento de la migraña

La migraña afecta a gran parte de la población, especialmente a la femina. El perfil típico del paciente migrañoso es una mujer joven, que vive en una gran ciudad y presenta 1-4 crisis al mes. El tratamiento consiste en atacar la crisis migrañosa o proceder a un tratamiento preventivo de fondo. En las crisis se

El extracto de hojas
de alcachofa es una buena
opción fitoterapéutica
por sus propiedades
coleréticas,
hipocolesterolemiantes,
antidiapépticas,
antieméticas
y espasmolíticas

recurre a antálgicos, antiinflamatorios no esteroideos y alcaloides de conejuelo de centeno. La fitoterapia es de escasa eficacia, por lo que no se suele utilizar. Por el contrario, es muy útil en el tratamiento de fondo, sobre todo asociada a otros medicamentos más activos. El tratamiento de fondo debe ser habitual y regular y se actúa sobre el mecanismo vasculohumoral responsable de las crisis migrañosas. Hay tres categorías de medicamentos: los estabilizantes del tono vascular (dihidroergotamina), los inhibidores de la agregación plaquetaria

(ácido acetilsalicílico) y las sustancias que interfieren con los neuromediadores (metisergrida). Son útiles las plantas sedantes y espasmolíticas. Las más empleadas son la matricaria, la amapola de California, la milenrama y la alcachofa.

Posología y precauciones

Se usa la droga pulverizada, el extracto fluido o seco y la tintura. Normalmente, la dosis media diaria es de 6 g de droga. En principio, el extracto de hojas de alcachofa puede ser tomado por todas las personas, pero existen algunas situaciones a tener en cuenta antes de su empleo. Está contraindicada en casos de litiasis biliar u obstrucción de los conductos biliares y en mujeres embarazadas y lactantes. Se ignora si los componentes de la hoja de alcachofa son excretados en cantidades significativas con la leche materna y si ello puede afectar al lactante. Se recomienda suspender la lactancia materna o evitar la administración de los preparados con extractos de hojas de alcachofa. Además, la alcachofa puede disminuir la secreción de leche y los principios amargos que contiene pueden llegar a la leche materna y conferirle un sabor desagradable.

Conclusión

Algunos estudios recientes ponen de manifiesto que un tercio de la población española presenta molestias dispepticas, un problema que afecta a muchas mujeres y varones a partir de los 35 años. Debido a factores como el estrés en el ámbito profesional y laboral, una alimentación desequilibrada y el consumo frecuente de comidas rápidas, se originan trastornos funcionales del sistema digestivo, sobrecarga hepática, saciedad y flato. Gran parte de la población presenta valores elevados de colesterol y triglicéridos. En todos estos casos está indicado el uso de los extractos de hojas de alcachofa, habitualmente en forma de cápsulas, un remedio seguro y bastante eficaz que sirve de complemento a otros medicamentos más activos y que tiene la ventaja de su reducido coste. □