

## Alimentazione, nutrizione, piacere

È la triade che è giusto e corretto portare in tavola, e a questo proposito frutta e verdura sono sicuramente gli elementi primari. Se oggi a proposito di proprietà nutritive si parla addirittura di nutraceutica, c'è comunque tutta una storia che caratterizza il valore per la salute delle produzioni ortofrutticole, che si perdono nelle tradizioni rurali e contadine, si ritrovano nella farmacopea popolare, e oggi hanno tutto il supporto della scienza. E se frutta e verdura freschi sono ottimi per le loro qualità, lo dimostra anche il fatto che 'utilizzo di alcune loro parti in erboristeria, oppure estratti naturali, parti essiccate od altro hanno una funzione specialistica e diretta molto forte. È il caso ad esempio di carciofo e cardo mariano relativamente a due grossi e importanti organi del nostro corpo: il fegato ed il pancreas, che hanno lo scopo di produrre succhi indispensabili per la digestione e l'assorbimento dei grassi, delle proteine e dei carboidrati presenti negli alimenti. E la loro attività è legata a numerosi fattori di ordine fisico ma anche chimico, come ad esempio l'acidità o alcalinità degli alimenti, la presenza più o meno consistente di grassi, di alcool, ecc. Si tratta cioè di un apparato di per sé molto complesso, il cui buon funzionamento, forse più di ogni altro apparato, risente costantemente del tipo di alimentazione. Dunque gli ortaggi in questo caso sono la "vera medicina naturale" ma la stessa fitoterapia ci consente di utilizzare sostanze di origine vegetale in grado di migliorare certe funzioni specifiche di questo apparato. Le piante più utili a favore del distretto epato-biliare, maggiormente studiate e utilizzate sono due, molto simili morfologicamente, ma con indicazioni abbastanza diverse tra loro: il Cardo mariano ed il Carciofo. Il Cardo Mariano è la pianta che per eccellenza si merita il tanto discusso appellativo di epatoprotettore, offrendo un vero e proprio complesso di sostanze capaci di proteggere le cellule del fegato dai danni di varie sostanze tossiche quali l'alcool, il fumo, i farmaci, ecc. Queste sostanze appartengono alla categoria dei flavolignani, e formano un complesso denominato silimarina, che ha effetto antiossidante e anti radicali, antinfiammatori, anti cirrosi e addirittura usato come antidoto nelle intossicazioni da *Amanita phalloides*. Del Carciofo (*Cynara scolymus*) si utilizzano invece le foglie della pianta e non il frutto, apprezzato invece come ortaggio fresco. È opinione comune che il Carciofo sia la pianta ideale per curare e proteggere il fegato, ma la ricerca scientifica e gli impieghi clinici hanno invece dimostrato che i suoi estratti sono particolarmente indicati nei disturbi delle vie biliari, con i polifenoli (flavonoidi e tannini) soprattutto. Oggi sappiamo anche che la cinarina, un tempo ritenuta il principio attivo del carciofo, in realtà non è presente nella pianta, ma si forma soltanto durante il processo di essiccamento. Le reali proprietà farmacologiche attribuite al Carciofo, sono quelle di fluidificare la bile, attivare il catabolismo epatico del colesterolo e ridurre il rischio di calcolosi biliare.