

Nº 1.531
DEL 10 AL 16 DE FEBRERO 2016

mia

CANARIAS 2,05 EUR (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE URGENTE

2 REVISTAS

1 POR SOLO
1,95€

**¿ERES COMPATIBLE
CON TU PAREJA?**

5 PÁGINAS CON
CLAVES PARA QUE TU
RELACIÓN FUNCIONE

**ENCUENTRA
TRABAJO**
con las
Lanzaderas de
Empleo

**QUÉ BASE DE
MAQUILLAJE
NECESITAS**
La guía más
completa

Yoga
PARA FORTALECER
EL PERINEO

Antídotos naturales
contra la tos

CENA PARA DOS
7 RECETAS GOURMET
PARA CELEBRAR
SAN VALENTÍN

VIVE LA
moda
DE PRIMAVERA

CON LAS PRENDAS
TOP DE LA TEMPORADA
DESDE 12,90 €

Todo sobre las
nuevas comisiones
de los cajeros



5 virtudes de la alcachofa

Ya conoces sus propiedades diuréticas y adelgazantes, pero ¿sabías que tiene otras facultades terapéuticas muy interesantes? Descubre por qué esta flor comestible favorece el crecimiento de las bifidobacterias, es hepatoprotectora, regula la glucosa... por SONIA CORONEL

1 Mejora la salud intestinal

Como la achicoria o los espárragos, la alcachofa contiene inulina. "Es un fructooligosacárido con efecto prebiótico (estimula el crecimiento de las bacterias que benefician al intestino y frena el crecimiento de las perniciosas)", explica Gabriela Golubi, nutricionista de Genomic Genetics (genomicgenetics.com).

La inulina también favorece el correcto estado de la masa ósea. Este nutriente funcional propicia la absorción del calcio y de las vitaminas del grupo B.

2 Descongestiona el hígado

Gracias a la cinarina y la cinaroptrina, compuestos que, además de dar a la alcachofa su característico sabor amargo, alivian la sobrecarga hepática. ¿Cómo? "Consiguen que la bilis (un líquido segregado por el hígado y que interviene en la digestión) sea más fluida y asimile mejor alimentos grasos".

Estas sustancias también benefician si tienes halitosis (mal aliento) o pesadez. Toma la alcachofa en infusión.

3 Frena la diabetes

La inulina también es hipoglucémica. Es decir, regula los niveles de azúcar en sangre. "Los diabéticos toleran bien este prebiótico natural, ya que forma fructosa, un azúcar asimilable sin necesidad de que intervenga la insulina (la hormona que regula la glucosa)".

También estimula la presencia de macrófagos (células protectoras).

Bebida saciante
Hiérvelas con perejil, guarda el agua de la cocción y tomala antes de las comidas. Este caldo calma el apetito.



4 Previene el estreñimiento

Es una excelente fuente de fibra soluble e insoluble. "La primera, al aumentar el volumen de las heces, propicia el tránsito intestinal y tiene efecto saciante. En cuanto a la segunda, al llegar sin degradar al intestino grueso, estimula la movilidad gastrointestinal, facilita el proceso de evacuación y protege el colon de posibles procesos tumorales futuros". ¡Ojo! Si la fibra te causa flatulencia, termina la comida con una tisana carminativa (anís verde, hinojo, poleo menta...).

La fibra también favorece el control del peso, porque alarga el vaciado gástrico evitando los picos de hambre y posibles atracones.

5 Ayuda a controlar el colesterol

Contiene esteroles vegetales. Son sustancias con efecto hipocolesterolemiante: "Tienen la capacidad para limitar la absorción del colesterol por el tracto digestivo, lo que causa un descenso de su concentración en sangre. Al favorecer su metabolismo, reducen la posibilidad de que el colesterol se acumule en las paredes de las arterias y cause trastornos cardiovasculares".

Los esteroles también multiplican los efectos de la fibra y del cinarósido, un flavonoide que contiene la alcachofa y es antiinflamatorio.

100 g
de alcachofas aportan tan solo 40 calorías. No las rehogues: aliñalas con zumo de limón y aumenta así su capacidad 'detox'.

Tiene un alto contenido en potasio. Este mineral aleja la posibilidad de sufrir accidentes cerebrovasculares, especialmente en mujeres posmenopáusicas.