

NOTA STAMPA

## **Il Carciofo: un toccasana di bontà**

Palermo, 19 aprile 2024 – Di forma ovale, spinoso, dalle marcate sfumature rosso-violacee, quello di Cerda è un carciofo dalle caratteristiche peculiari. “Disponibile già da novembre fino a maggio inoltrato, questo ortaggio, grazie alla sua pigmentazione violacea, è ricchissimo di antiossidanti, essenziali per la salute dell’uomo, che – in questa cultivar – si trova in percentuali assai più alte rispetto ad altre varietà”, spiega Simona Spoto, biologa nutrizionista palermitana. “Sempre grazie a questa peculiarità, è un ortaggio che rimane fresco e gustoso dopo la raccolta e può essere conservato in frigorifero. È ricco di potassio, magnesio, calcio e vitamine A, B, C e K. Vanta proprietà diuretiche ed è un potente depuratore epatico. Ma come per tutte le verdure, per fruire appieno di questi nutrienti, è preferibile consumarlo crudo”. Anche lo stelo, ricchissimo di fibre, è una parte da non sottovalutare. “Il gambo del carciofo è colagogo”, precisa la dottoressa Spoto, “e agevola la produzione e l’escrezione della bile, con conseguenti effetti benefici sul fegato. Non è indicato certo per chi soffre di colon irritabile ma può essere utilizzato, assimilando ugualmente le sue proprietà, sotto forma di brodo o di tisana”.

Ferdinando Calaciura – [calaciura@granviasc.it](mailto:calaciura@granviasc.it) – 338 3229837