

22 Maggio 2026

Dott.ssa Giovanna Giglio

Esperta in Sistemi Qualità Alimentare & Farmaceutica

IL CARCIOFO

**Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)**



22 Maggio 2026

IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

Proprietà benefiche del Carciofo: verità, falsi miti, ricerca e sperimentazione

Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

Relatrice Dott.ssa Giovanna Giglio

Esperta in Sistemi di Qualità Alimentare & Farmaceutica



IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio
Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

IL CARCIOFO TRA TRADIZIONE E SCIENZA (*Cynara scolymus* oggi *Cynara cardunculus*)

Cosa contiene?

Fibra alimentare [5]
Inulina / fibra prebiotica [5]
Polifenoli e flavonoidi [4]
Sostanze amare naturali [4]

Composti più studiati a livello scientifico

Cinarina → funzione biliare [4]
Acido clorogenico → antiossidante [4]
Luteolina → protezione cellulare [4]
Acidi caffeilchinici → digestione/metabolismo [4]
Inulina → Ipocolesterolemizzante [5]

Perché interessa la scienza?

✓ Digestione [1] ✓ Bile e grassi [4] ✓ Metabolismo lipidico [2] ✓ Asse intestino-fegato [3][4]



IL CARCIOFO

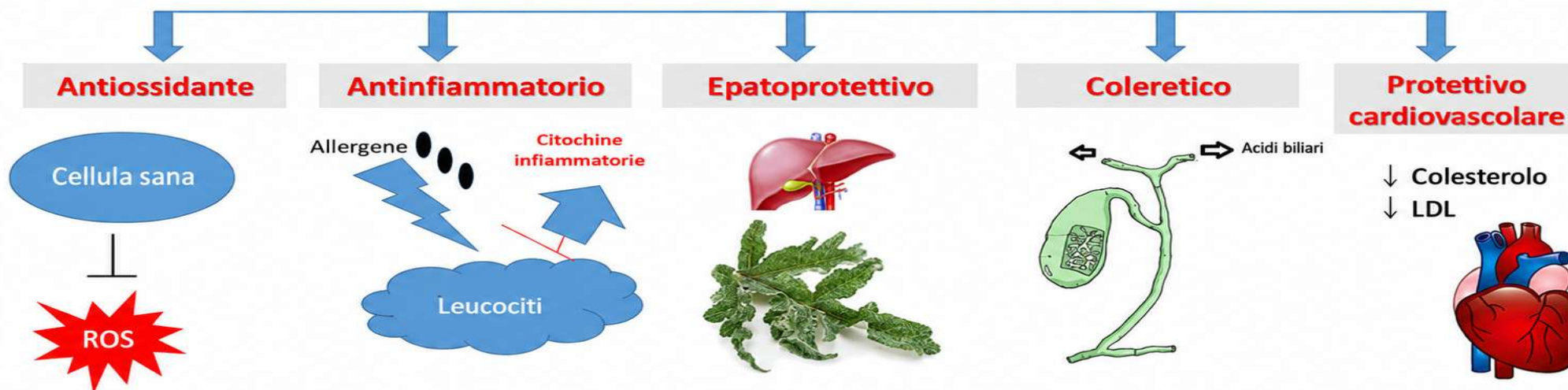
Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio
Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

Potenziali bioattività dell'estratto di carciofo riportate nella medicina popolare e nei saggi biologici



Carciofo



IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio
Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

IL CARCIOFO TRA TRADIZIONE E SCIENZA

“Noto già agli Egiziani, il carciofo era utilizzato soprattutto per le proprietà attribuite alle foglie e ai fusti amari, tradizionalmente associati a digestione e funzione epatobiliare.”



IL CARCIOFO

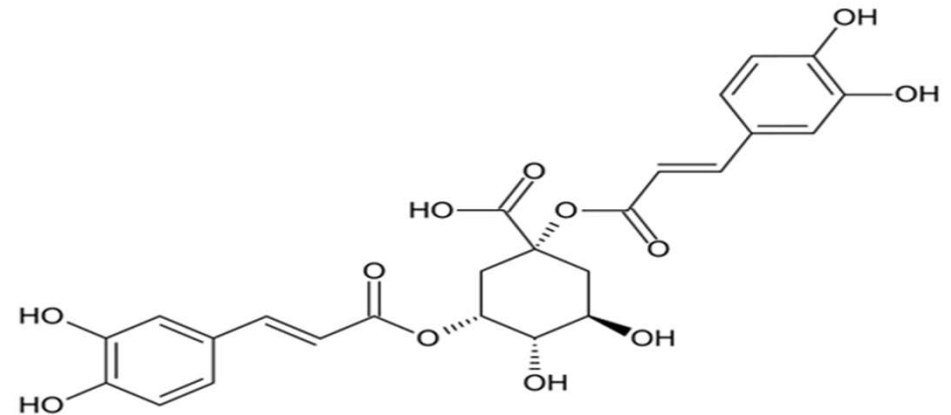
Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio
Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

IL CARCIOFO TRA TRADIZIONE E SCIENZA PERCHÉ IL CARCIOFO VIENE ASSOCIATO AL FEGATO?

Cinarina ed effetto coleretico

Il carciofo deve la sua **azione coleretica** principalmente alla presenza di cinarina, sostanza amara ed aromatica che stimola la secrezione della bile.



IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio
Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

IL CARCIOFO TRA TRADIZIONE E SCIENZA PERCHÉ IL CARCIOFO VIENE ASSOCIATO ALLA DIGESTIONE?

Inulina e altre Fibre

- ✓ Prebiotico
- ✓ Ipocolesterolemizzante

Gut microbiota



OPEN ACCESS

ORIGINAL ARTICLE

Prebiotic inulin-type fructans induce specific changes in the human gut microbiota

Doris Vandeputte,^{1,2,3} Gwen Falony,^{1,2} Sara Vieira-Silva,^{1,2} Jun Wang,^{1,2} Manuela Sailer,⁴ Stephan Theis,⁴ Kristin Verbeke,⁵ Jeroen Raes^{1,2,3}

► Additional material is published online only. To view please visit the journal online (<http://dx.doi.org/10.1136/gutjnl-2016-313271>).

For numbered affiliations see end of article.

Correspondence to Professor Jeroen Raes, Department of Microbiology and Immunology, KU Leuven – Campus Gasthuisberg, O&N I Herestraat 49, P.O. Box 1028, Leuven B-3000, Belgium; jeroen.raes@kuleuven.be

DV and GF contributed equally.

Received 21 October 2016
Revised 13 January 2017
Accepted 16 January 2017
Published Online First
17 February 2017

ABSTRACT

Objective Contrary to the long-standing prerequisite of inducing selective (ie, bifidogenic) effects, recent findings suggest that prebiotic interventions lead to ecosystem-wide microbiota shifts. Yet, a comprehensive characterisation of this process is still lacking. Here, we apply 16S rDNA microbiota profiling and matching (gas chromatography mass spectrometry) metabolomics to assess the consequences of inulin fermentation both on the composition of the colon bacterial ecosystem and faecal metabolites profiles.

Design Faecal samples collected during a double-blind, randomised, cross-over intervention study set up to assess the effect of inulin consumption on stool frequency in healthy adults with mild constipation were analysed. Faecal microbiota composition and metabolite profiles were linked to the study's clinical outcome as well as to quality-of-life measurements recorded.

Results While faecal metabolite profiles were not significantly altered by inulin consumption, our analyses did detect a modest effect on global microbiota composition and specific inulin-induced changes in relative abundances of *Anaerostipes*, *Bifidobacterium* and *Bifidobacterium* were identified. The observed decrease in *Bifidobacterium* abundances following inulin consumption

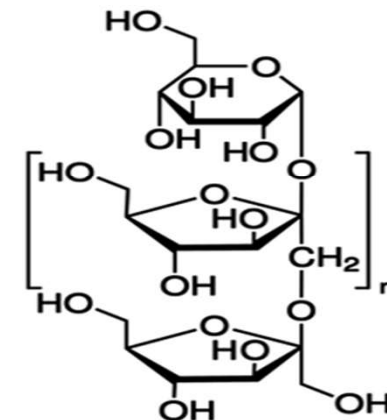
Significance of this study

What is already known on this subject?

- Dietary interventions with prebiotics constitute one of the main strategies to modulate gut microbiota composition and activity.
- The effect of consumption of inulin-type fructans on the colon *Bifidobacterium* population is well documented.
- With recent findings in mice studies pointing towards a broad-spectrum effect, the specificity of a prebiotic effect has become subject of debate.

What are the new findings?

- Inulin-type fructans have a selective effect on the human gut microbiota.
- The only genera consistently impacted by inulin supplementation are *Bifidobacterium*, *Anaerostipes* and *Bifidobacterium*.
- Decreased *Bifidobacterium* abundance on inulin consumption is linked with improved constipation-related quality-of-life metrics.



IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo

Ladispoli (RM)

IL CARCIOFO TRA TRADIZIONE E SCIENZA

CARDIOPROTETTIVO

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio
Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche



Review

The effect of artichoke on lipid profile: A review of possible mechanisms of action

Heitor Oliveira Santos^a, Allain Amador Bueno^b, João Felipe Mota^c

Current Atherosclerosis Reports (2021) 23: 57

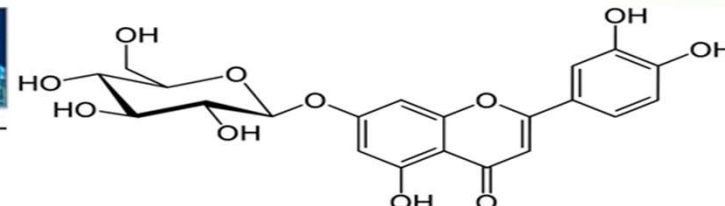
Page 3 of 14 57

Table 1 Effects of the most evidence-based cholesterol-lowering agents by main mechanism of action

Main effect	Nutraceutical	Maximum reported reduction on LDL-C	Other effects
Absorption inhibitors	Plant sterols and stanols	~ 12%	Mild reduction in TG, hsCRP
	Soluble fibers		
	Oat fibers	~ 12%	
	Psyllium	~ 7%	
LDL synthesis inhibition	Glucomannan	~ 5%	Mild glucose reduction
	Probiotics	~ 5%	Relevant TG reduction
	Red yeast rice	~ 20%	Improvement in bowel function and immunity
			hsCRP reduction
LDL excretion improvers	Artichoke	~ 10%	Mild TG reduction
	Berberine	~ 15%	Mild HDL-C increase
			Endothelial function and arterial stiffness improvement
			Blood pressure decrease
LDL excretion improvers	Garlic	~ 5%	Antiaggregant effect
	Bergamot	~ 15%	Mild TG reduction
			Fasting plasma glucose, insulin leptin, leptin/adiponectin, inflammatory biomarkers' reduction
			Mild TG, liver transaminase and fasting plasma glucose reduction
LDL excretion improvers	Artichoke	~ 10%	Mild TG reduction
	Berberine	~ 15%	Mild blood pressure, fasting plasma glucose, HOMA-index, inflammatory biomarkers' reduction
			Mild blood pressure decrease
			Improvement of endothelial function and arterial stiffness
LDL excretion improvers	Green tea extracts	~ 5%	Mild blood pressure decrease
	Soy proteins	~ 5%	Mild TG reduction

HDL-C, high-density lipoprotein cholesterol; **HOMA**, homeostasis model assessment; **hsCRP**, high-sensitivity C-reactive protein; **LDL-C**, low-density lipoprotein cholesterol; **TG**, triglycerides

[Cicero AFG, et al. Nutraceuticals in the Management of Dyslipidemia Curr Atheroscler Rep. 2021 Aug 4;23(10):57]



Cynaroside (also known as luteoloside)

Complementary Therapies in Medicine 57 (2021) 102668



Contents lists available at ScienceDirect

Complementary Therapies in Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ctim



Effects of artichoke on blood pressure: A systematic review and meta-analysis

Mozghan Moradi^a, Ghazale Sohrabi^b, Mojgan Golbidi^c, Samira Yarmohammadi^d, Nilofar Hemati^e, Marilyn S. Campbell^f, Sajjad Moradi^g, Mohammad ali Hojjati Kermani^h, Mohammad Hosein Farzaei^{i,*}

^a Internal Medicine Department, School of Medicine, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

^b General Practitioner, School of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

^c Department of Pharmacology and Toxicology, School of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

^d Department of Kinesiology and Health Promotion, University of Kentucky, Lexington, Kentucky, USA

^e Nutritional Sciences, School of Nutritional Sciences and Food Technology, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

^f Clinical Tuberculosis and Epidemiology Research Center, National Research Institute of Tuberculosis and Lung Diseases (NRITLD), Masih Daneshvari Hospital, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

^g Pharmaceutical Sciences Research Center, Health Institute, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

ARTICLE INFO

Keywords:
Artichoke supplementation
Blood pressure
Systematic review
Meta-analysis

ABSTRACT

Purpose: Clinical trials considering the effects of artichoke supplementation on blood pressure have yielded different and contradictory outcomes. Thus, a systematic review and meta-analysis were performed to assess effects of artichoke administration on blood pressure.

Methods: Related studies were detected by searching the Cochrane Library, PubMed, Embase and Scopus databases up to 15 March 2020. Weighted Mean Differences (WMD) were pooled using a random-effects model. Heterogeneity, sensitivity analyses, and publication bias were evaluated using standard methods.

Results: Pooled analysis of eight randomized controlled trials revealed that artichoke supplementation did not have an effect on systolic blood pressure (SBP), (WMD: -0.77 mmHg, 95 % CI: -2.76 to 1.22) or diastolic blood pressure (DBP) (WMD: -0.11 mmHg, 95 % CI: -1.72 to 1.50) when compared to the placebo group. However, subgroup analyses based on health status suggested that artichoke administration among hypertensive patients may significantly reduce SBP (WMD: -3.19 mmHg, 95 % CI: -3.32 to -3.06) and DBP (WMD: -2.23 mmHg, 95 % CI: -2.23 to -2.43), but no such reduction was found in NAFLD patients. Furthermore, our results indicated that artichoke supplementation for 12 weeks led to a significantly decreased DBP (WMD: -2.33 mmHg, 95 % CI: -2.43 to -2.23), but 8 weeks of intervention did not (WMD: 0.80 mmHg, 95 % CI: -1.06 to 2.66).

Conclusion: Artichoke supplementation may potentially lead to SBP and DBP reduction in hypertensive patients.

IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio

Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

EVIDENZE SCIENTIFICHE

COSA DICONO GLI ENTI REGOLATORI EUROPEI?

European Medicines Agency (EMA) e Carciofo

Monografia ufficiale europea dal 2018

EMA riconosce l'uso tradizionale della foglia di carciofo per il:

- ✓ sollievo sintomatico della dispepsia
- ✓ senso di pienezza
- ✓ gonfiore

Chi è EMA? È l'agenzia regolatoria europea che valuta

- ✓ farmaci;
- ✓ medicinali vegetali;
- ✓ sicurezza;
- ✓ qualità;
- ✓ efficacia;
- ✓ dati scientifici.



EUROPEAN MEDICINES AGENCY
SCIENCE MEDICINES HEALTH

27 March 2018
EMA/HMPC/194014/2017
Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC)

European Union herbal monograph on *Cynara cardunculus* L. (syn. *Cynara scolymus* L.), folium

Final

IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio
Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

EVIDENZE SCIENTIFICHE

COSA DICONO GLI ENTI REGOLATORI EUROPEI?

European Medicines Agency (EMA) e Carciofo



EUROPEAN MEDICINES AGENCY
SCIENCE MEDICINES HEALTH

27 March 2018
EMA/HMPC/194014/2017
Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC)

European Union herbal monograph on *Cynara cardunculus* L. (syn. *Cynara scolymus* L.), folium

Final

Che cos'è questa monografia?

La monografia EMA sul carciofo è un **documento scientifico-regolatorio europeo ufficiale**.

La «**foglia di carciofo non è un farmaco**» in senso classico. EMA la considera una **preparazione vegetale tradizionale con uso riconosciuto per alcuni disturbi digestivi.**»

La monografia definisce:

- ✓ cosa **può essere detto**;
- ✓ cosa **NON può essere detto**;
- ✓ **indicazioni tradizionali riconosciute**;
- ✓ **controindicazioni**;
- ✓ **sicurezza**;
- ✓ **modalità d'uso**.

IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio
Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

EVIDENZE SCIENTIFICHE

La **monografia EMA** non riguarda il carciofo come alimento, ma la **foglia di carciofo** utilizzata in preparazioni vegetali tradizionali, come **estratti, tisane o forme solide/liquide per uso orale**. Questo **non significa “cura del fegato”**, ma conferma un **razionale fisiologico**.



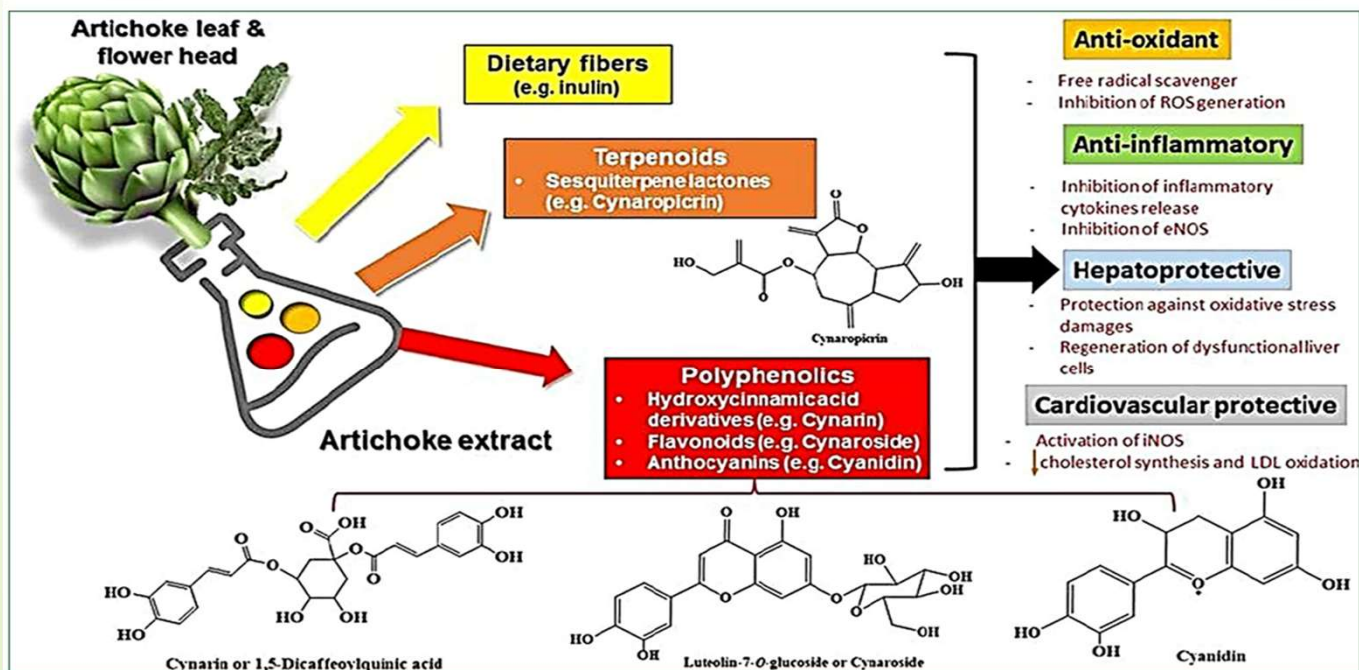
“Anche i prodotti naturali richiedono qualità, corretto utilizzo e consapevolezza scientifica.”

IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio
Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

Le evidenze scientifiche oggi disponibili suggeriscono che il carciofo, soprattutto attraverso gli estratti di foglie, possa contribuire al supporto della digestione, della funzione biliare e del metabolismo lipidico. Tradizione popolare, qualità della materia prima e ricerca scientifica continuano così a incontrarsi in uno dei prodotti più rappresentativi del nostro territorio.”



[Immagine tratta da Zayed A. et al., Journal of Functional Foods 69, 2020]

IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio
Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

CONCLUSIONI

“Tra tradizione popolare e ricerca scientifica, il Carciofo continua ancora oggi a raccontarci qualcosa di importante: che alimentazione, qualità e scienza possono dialogare. E che anche un prodotto del nostro territorio come il Carciofo, se studiato con rigore scientifico, può trovare spazio come supporto fisiologico come coadiuvante per il fegato e la digestione, sempre con equilibrio, buon senso e consapevolezza.”



IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio
Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche

BIBLIOGRAFIA

[1] Holtmann G. et al.

Efficacy of artichoke leaf extract in the treatment of patients with functional dyspepsia.

Alimentary Pharmacology & Therapeutics, 2003.

PMID: 14653829.

[2] Ben Salem M. et al.

Pharmacological studies of artichoke leaf extract and effects on lipid profile.

Complementary Therapies in Medicine, 2017.

PMID: 28609140.

[3] Amini M.R. et al.

Effects of Artichoke Supplementation on Liver Enzymes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.

2022.

[4] European Medicines Agency – HMPC.

European Union herbal monograph on Cynara cardunculus L. (syn. Cynara scolymus L.), folium.

Final, 2018.

[5] CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione.

Tabelle di composizione degli alimenti italiani.

[6] Speroni E. et al.

Efficacy of different Cynara scolymus preparations on liver complaints.

Journal of Ethnopharmacology, 2003.

PMID: 12738088.

IL CARCIOFO

Convegno scientifico-divulgativo
Ladispoli (RM)

22 Maggio 2026 Giovanna Giglio

Benefici per fegato e digestione: evidenze scientifiche



Grazie della Vostra
Attenzione!

Dott.ssa Giovanna Giglio



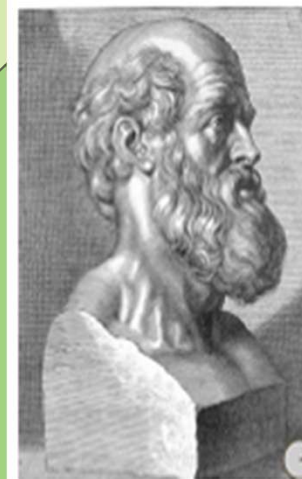
Carciofi e mela
Renato Guttuso, 1981



Donna con carciofo
Pablo Picasso, 1941



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA



*"Fa' che il cibo
sia la tua
medicina e che la
medicina sia il
tuo cibo"*

Ippocrate