
Alga spirulina

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La Conferenza mondiale dell'alimentazione dell'Onu dichiarò nel 1974 l'alga spirulina alimento del futuro.

La Conferenza mondiale dell'alimentazione dell'Onu dichiarò nel 1974 l'alga spirulina alimento del futuro.

Da molti anni, questa alga è stata adottata dalla Nasa per gli astronauti che affrontano lunghe permanenze nello spazio.

Nei periodi di stanchezza, di debolezza, di stress, quando si è anziani è consigliabile assumere un integratore alimentare e sono da preferire gli integratori naturali.

La spirulina è un ottimo integratore naturale composto per circa il 60 per cento di proteine (sono presenti tutti gli amminoacidi), per il 18 per cento di glucidi e per l'8 per cento di lipidi (tra i quali gli omega 3); è ricca di carotenoidi, di vitamine e di minerali e tra di essi si segnala, per gli anemici, il ferro, in una forma facilmente assimilabile.

I nutrienti della spirulina svolgono nel nostro organismo una potente azione depurativa, motivo per cui questa alga è stata utilizzata, con buoni risultati, per disintossicare i bambini colpiti dalle irradiazioni di Chernobyl.

La spirulina e diverse alghe, come la klamath, sono ricche di pigmenti (clorofilla, ficocianine ecc.).

In questi ultimi tempi le ficocianine e alcuni pigmenti sono oggetto di interessanti studi perché stanno dimostrando di possedere importanti proprietà antiossidanti, immunostimolanti, antinfiammatorie e perfino antitumorali.

La spirulina è commercializzata in compresse o in polvere nelle farmacie e nelle erboristerie e non ha controindicazioni.