

---

# 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.