

# **ALIMENTAZIONE**

di Giuseppe Chella



## **Alghe benefiche**

Nel 1945 un medico giapponese, il dott. S. Aktizuki, che lavorava in un ospedale non molto lontano dal luogo dell'esplosione della seconda bomba atomica sganciata dagli americani su Nagasaki, raccolse tutti i pazienti sopravvissuti nei sotterranei del fabbricato distrutto e con mezzi di fortuna li nutrì con una dieta strettissima a base di riso integrale, miso (un fermentato a base di soia) e soprattutto di alghe. A differenza dei degenti di altri ospedali che perirono nei giorni seguenti, lo stesso medico e i suoi collaboratori si salvarono.

Sulle benefiche proprietà delle alghe sono stati fatti, anche recentemente, moltissimi studi da parte di scienziati giapponesi, americani e russi, studi che hanno rilevato che non esiste nessun altro gruppo di cibi maggiormente protettivi per l'uomo come le alghe nei confronti di elementi radioattivi e di alcuni contaminanti dell'ambiente. Le alghe, soprattutto le alghe brune, contengono acido alginico, che ha la proprietà di catturare e assorbire metalli pesanti (piombo, cadmio, mercurio ecc.) e diversi elementi tossici, e di formare con essi masse gelatinose che vengono espulse da parte del nostro organismo. Questa specifica proprietà disintossicante fa delle alghe un alimento molto importante e indispensabile nella dieta di coloro che sono costretti a vivere in ambienti particolarmente contaminati. ■