

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



La lattuga di mare

La popolazione giapponese è tra le più longeve e adotta una dieta ricca di alghe. Molte sono le proprietà benefiche, per mantenere una buona salute, attribuite alle alghe, considerate dai nutrizionisti il cibo del futuro, un alimento che merita un più ampio consumo. Numerose sono le alghe commestibili che si possono dividere in due grandi gruppi: quelle d'acqua dolce e quelle marine. In genere tutte sono ricche di vitamine e di sali minerali. Da noi l'alga marina più comune e ben nota a tutti è la cosiddetta lattuga di mare (*Ulva lactuca*) che troviamo spesso dai nostri venditori di pesce. Questa alga è caratterizzata, soprattutto, per il suo notevole contenuto di calcio e di magnesio biodisponibili, cioè facilmente assimilabili, e, per tale proprietà, è consigliata per la prevenzione della decalcificazione ossea. Nel nostro organismo svolge un'azione alcalinizzante e agisce tamponando gli acidi che si formano dopo un intenso sforzo muscolare o in seguito a una dieta iperproteica. La lattuga di mare ha diverse vitamine e nutrienti ed è ricca di ferro, ne contiene più che nel tuorlo dell'uovo. È particolarmente indicata per le persone sottoposte a stress prolungati, nei casi di debolezza cronica ed è utile anche contro la stitichezza. Si tenga sempre presente che tutte le alghe marine per la ricchezza di iodio sono controindicate per chi soffre di ipertiroidismo e ha problemi con la tiroide. ■