

Espirulina:

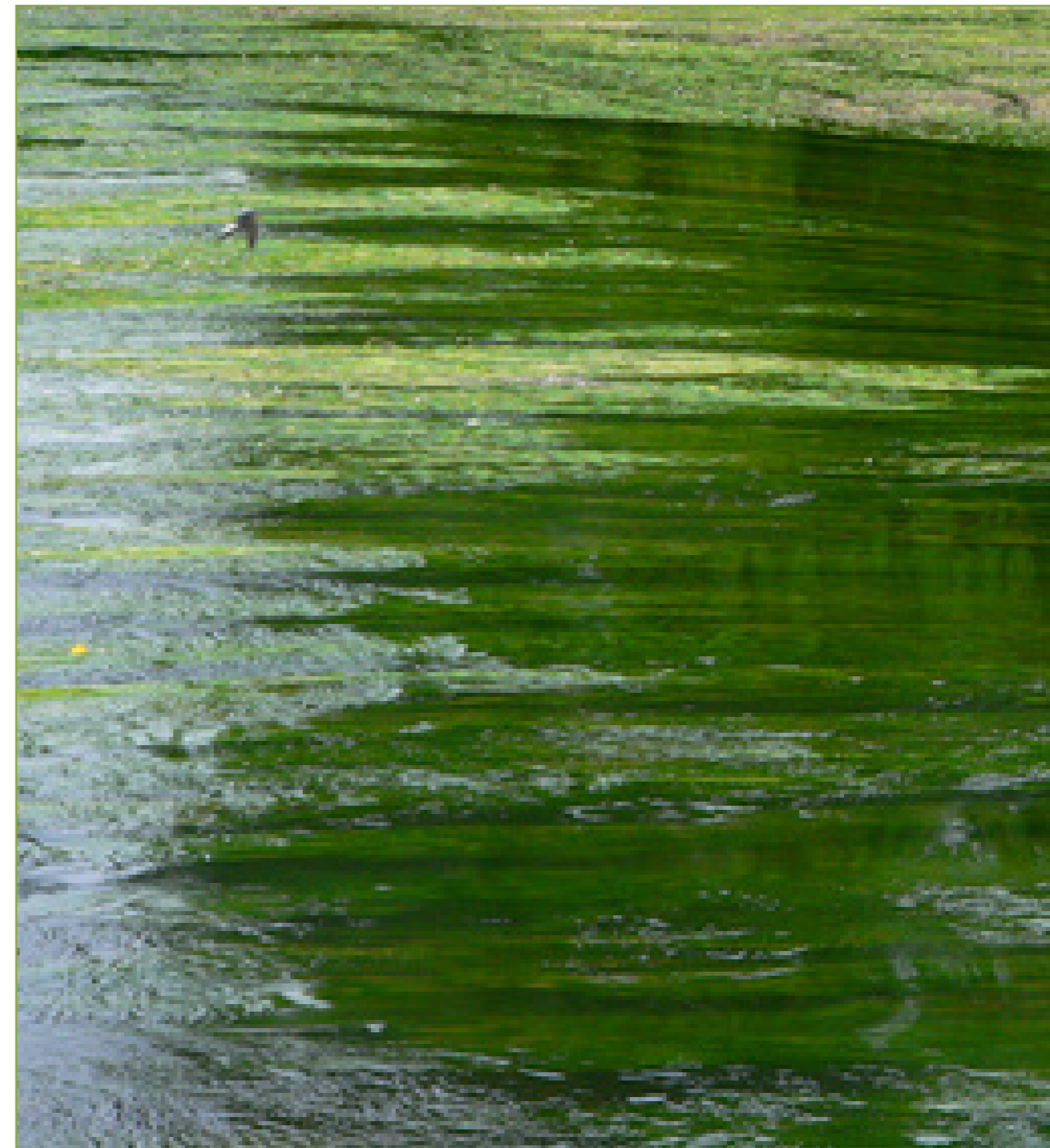
El alga que nutre nuestro organismo

La espirulina es un alga unicelular, azul-verde (por la presencia de clorofila y ficocianina) que convierte la luz del sol en energía viva. Tiene la apariencia de una larga espiral de hilos delgados, de ahí su nombre.

Estas algas diminutas son unas de las primeras formas de vida fotosintéticas diseñadas por la naturaleza hace más de 3,6 millones de años. Fueron las generadoras del oxígeno de nuestra atmósfera y poseen innumerables efectos positivos para la salud.

La mayor parte de los nutrientes recomendados por los expertos se encuentran en la espirulina, porque contiene la más completa combinación de nutrientes que exista en ningún otro alimento.

Destaca su alto contenido en proteínas (hasta un 70%), vitaminas, minerales, todos los aminoácidos esenciales, nueve no esenciales, azúcares naturales, carotenoides, clorofila, enzimas y fibra.



Composición y características:

La espirulina es rica en proteínas (hasta un 70%), siendo un su aporte muy superior a otras fuentes tradicionales de alimentos como la carne, el pescado, la soja y además permite una rápida asimilación de la proteína.

Aporta los aminoácidos esenciales, es decir los que deben ser tomados de alimentos porque el organismo humano no puede sintetizarlos, en las proporciones apropiadas para el cuerpo, y también nueve no esenciales. Minerales fundamentalmente hierro y yodo, así como potasio, calcio, zinc, magnesio, manganeso, selenio y fósforo.

Vitaminas (10%) principalmente vitamina A, D, C y el grupo de vitaminas B como la B 12, ácido fólico, etc. y vitamina E.

Además es rica en fibra, clorofila, enzimas, grasas (sobre todo ácidos grasos esenciales).

Beneficios:

Debido a su composición la espirulina es uno de los alimentos más completos que existen. Utilizado como complemento alimenticio aporta una gran cantidad de beneficios al cuerpo humano.

La espirulina es usada con muy buenos resultados en casos de diabetes, problemas de la piel, deficiencias hepáticas, intoxicación del organismo, envejecimiento prematuro, agotamiento físico y mental, protege de ataques del corazón y anginas de pecho. Debido a su contenido en *vitamina A* es adecuada para la pérdida de visión.

Es altamente recomendada en dietas vegetarianas, especialmente debido a la *vitamina B 12* muy beneficiosa para el sistema nervioso, y por su alto contenido en proteína vegetal.

Ayuda a controlar los niveles de azúcar y colesterol y a la digestión y absorción de nutrientes en el cuerpo.

Por su alto contenido en ácidos grasos, especialmente *Omega 6*, ayuda a disminuir los procesos inflamatorios, siendo de ayuda en casos de artritis reumatoide.

La espirulina ayuda en casos de estrés, proporcionando una energía extra natural.

Puede ser efectiva en dietas de control de peso porque su riqueza en fibra provoca saciedad y su contenido en aceite esencial *fenilalanina* actúa como supresor de la sensación de apetito, aliviando la sensación de hambre y ansiedad.

Alto poder antioxidante contrarestando la formación de radicales libres y efectos antiinflamatorios demostrados.

Ideal para personas que suelen encontrarse cansadas o agotadas tanto a nivel físico como mental.

Presentación:

La espirulina la podemos encontrar en formas de cápsulas, en polvo, tabletas o tintura. La dosis habitual es de 3 a 5 gramos diarios, aunque depende de las necesidades de cada persona. Lo que es muy importante es adquirirla de un establecimiento de confianza cuya marca garantice la calidad de su cultivo y procedencia, ya que la espirulina tiene la capacidad de absorber las condiciones del medio en el que crece sobre todo de metales pesados si los hubiera.

Producción

El ingrediente clave en su producción es la luz solar y se presta mucha atención a la medición de los niveles de oxígeno y temperatura. Debido a que su crecimiento es muy rápido y el enorme potencial y propiedades que posee hacen de la espirulina una fuente de alimento del futuro, pudiendo convertirse en una de las soluciones para producir alimentos sostenibles en el planeta. Tal es su alcance, que la propia O.N.U. recomienda su uso para situaciones de emergencia humanitaria o malnutrición crónica ■

