

LA ESPIRULINA: UN SUPERALIMENTO

Es una microalga, de 0.5 mm de color azul verdoso que se usa como complemento alimenticio, elegida por la NASA para enriquecer la dieta de los astronautas en misiones espaciales. Está claro que las algas son superalimentos, así que vale la pena conocerlas y consumirlas en nuestra alimentación diaria.

En el 2005, la Organización de las Naciones Unidas avalaron y recomendaron la utilización de la espirulina para corregir estados nutricionales, convirtiéndose en uno de los pocos productos alimentarios (sino el único) en ser reconocido completamente y propuesto como una posible solución definitiva a los problemas alimentarios mundiales (Resolución-AC260L14).

Composición nutricional

La espirulina tiene la más poderosa combinación de nutrientes esenciales nunca antes vistos en ningún alimento.

- **Proteínas:** Tiene del 60 a 75%. Sus proteínas son más digeribles que las de la carne de vaca y de la soya. Tiene todos los aminoácidos esenciales y con disponibilidad muy alta, haciéndolo muy recomendable para niños y adolescentes en crecimiento.
- **Carbohidratos:** Tiene del 8 a 14% en forma de mucopolisacaridos, que bajan el nivel de grasa y refuerzan los tejidos del corazón.
- **Grasas,** solo tiene un 7% de grasas y éstas están en su mayor parte en forma de ácidos grasos esenciales que forman parte de la membrana celular de todas y cada una de las células de nuestro cuerpo.
- **Vitaminas:** Complejo B completo (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 Y B12). Diez gramos de Spirulina contienen 20-32 micro gramos de vitamina B12. embargo esto no está muy claro, pues según algunos autores la definen como no asimilable.
- **Minerales y oligoelementos:** Potasio, calcio, zinc, magnesio, manganeso, selenio, hierro y fósforo. No contiene yodo, lo que le diferencia de las algas marinas.
- **Enzimas:** Aportan equilibrio al metabolismo y a la digestión y activan el sistema inmunológico.

- Antioxidantes: (Ante todo beta-carotina): Aumentan la resistencia y retardan el proceso de envejecimiento
- Otras sustancias, como la clorofila, sustancia que tiene la capacidad de favorecer la digestión.

Beneficios para la salud

- Es muy alta en nutrientes y antioxidantes, pero baja en calorías, siendo excelente para personas con obesidad.
- Alivia el estreñimiento, pues favorece la acción peristáltica
- Aumenta la circulación sanguínea para todos los órganos
- Ayuda a recuperar la energía y la vitalidad.
- Desintoxica el organismo, incluso de metales pesados.
- Es potente regenerador de la flora intestinal.
- Útil en anemias crónicas pues su hierro es 60% absorbible, esto es 3 veces más absorbible que los alimentos de origen animal.
- Es antirreumática, antiinfecciosa,
- Ayuda en el crecimiento de los niños, por su riqueza en proteínas muy digeribles y es la fuente más importante de Arginina, aminoácido que estimula la producción de la hormona de crecimiento GH. La GH estimula la utilización de las grasas para el desarrollo muscular
- Ideal para personas con desgaste físico e intelectual.
- Excelente auxiliar en enfermedades críticas en personas de edad avanzada.
- Ayuda a aumentar los rendimientos escolar y deportivo en adolescentes.
- Posee una actividad antimicrobiana.
- Es un nutriente para el cerebro.
- Auxiliar como regenerador de la piel.
- Útil en casos de desnutrición y convalecencia.
- Supresor natural del apetito, pues produce una sustancia conocida como colecistoquinina, que actúa sobre el hipotálamo, que es el centro regulador del hambre.
- Aumenta la respuesta inmune.

Dosis adecuada

La espirulina se encuentra en polvo, en cápsulas o en tabletas (de 400 o 500 mg). En tabletas o cápsulas se tomarán 2 a 3 cápsulas con cada comida. En polvo 1 cucharadita llena al día con jugos de frutas naturales o agua sin azúcar.

Anita Rodríguez
Nutricionista