

Spirulina.

El alimento
del futuro que
puede cambiar
tu nutrición
hoy. —

La spirulina es un alga fotosintética pluricelular, que constituye el alimento natural más completo que existe.

Su valor nutritivo es superior al de cualquier vegetal terrestre.

Posee un contenido proteico 20 veces superior al de la soja y contiene más hierro que cualquier otro alimento de origen animal o vegetal.

Asimismo, su escaso contenido en grasa y calorías lo convierten en un excepcional aporte natural a una dieta equilibrada.

Es de fácil cultivo y no necesita cocción ni tratamiento posterior. Se ingiere en forma de comprimidos preferentemente para evitar adulteraciones o contaminaciones posibles.

Son tan grandes los beneficios para la salud del consumo de esta alga, que estamos ante uno de los superalimentos del futuro.

Es tan pequeña que se necesita un microscopio para ver sus filamentos con forma espiral de un milímetro de longitud y sólo una célula de anchura.

Crece espontáneamente en lagos de agua dulce que contienen sales alcalinas.

El cultivo industrial se realiza en estanques poco profundos.

Las condiciones de cultivo impiden el crecimiento de la mayoría de los demás organismos. Esto le convierte en un producto sumamente «limpio» ya que en las aguas alcalinas hay muy pocas

bacterias. Por este motivo, los productos de spirulina no necesitan más tratamiento que el secado y envasado. En algunos países, las algas ya están completamente asimiladas en la dieta por su alto valor nutritivo. Los islandeses, japoneses y alemanes ya incorporaron estas plantas en su alimentación diaria, fascinados por los beneficios que aporta al organismo.

Propiedades nutricionales y para la salud en general

Esta alga primitiva es uno de los alimentos naturales más ricos en numerosas sustancias, como por ejemplo el hierro:

10 gramos de spirulina aportan 15 miligramos de hierro, el 80% de la dieta diaria recomendada. Además, este hierro se absorbe hasta dos veces mejor que el que se encuentra en los vegetales y en la mayor parte de las carnes.

**reduce el apetito,
generando sensación
de saciedad**

La spirulina posee un 70% de proteínas equilibradas, que son altamente digeribles por el organismo (94%). Está desprovista de grasas saturadas y en cambio presenta un 5% de grasas insaturadas, esenciales para el organismo y que también se encuentran en los frutos secos y algunos aceites vegetales.

Es abundante en vitamina B12, betacaroteno o provitamina A (15 veces más que las zanahorias), ácidos grasos esenciales (ácido gamma-linolénico), cinc, manganeso, cobre, etc. Es 2 o 3 veces más rica en vitamina E que el germen de trigo, y con tanto contenido en calcio, fósforo y magnesio como la leche. Es excepcionalmente rica en aminoácidos (triptófano), vitaminas, carotenoides, esteroides, xantofila, selenio y sales minerales. Por otro lado, al carecer casi por completo de sodio, es apropiado para quienes estén siguiendo regímenes hiposódicos.

Por su alto contenido de fibras naturales reduce el apetito, generando sensación de saciedad, gracias a que los mucílagos

y su alto contenido en proteínas producen sensación de plenitud gástrica.

Estos mucílagos también producen un efecto antiinflamatorio y protector de las mucosas.

La spirulina reduce el colesterol total gracias al ácido gammalinolénico (GLA), mejora la proporción de HDL y LDL, impide la elevación de los niveles de triglicéridos en la sangre y el hígado y reduce el Índice Aterogénico, una medida directa del riesgo de enfermedades cardiovasculares en seres humanos. Elimina la acumulación de grasa en el hígado y estimula la recuperación de este órgano.

Además, el alga spirulina es un importante agente de antioxidación de la piel

reduce el colesterol total

por su riqueza en vitamina E, agente anti-vejecimiento

celular que reduce la oxidación de los ácidos grasos del cuerpo y previene la formación de radicales libres.

Previene la formación de callos en las arterias y los problemas circulatorios en las piernas. Es de gran utilidad en el tratamiento de artritis, patologías cardíacas, obesidad y síndrome premenstrual entre otros. Por su alto contenido en betacaroteno, provitamina A y ácidos grasos poliinsaturados protege la vista, la piel y las mucosas e incrementa la resistencia a infecciones.

También se propone como alternativa

frente a problemas digestivos, para la regeneración de la flora intestinal arrasada por tratamientos antibióticos, para la intoxicación renal provocada por medicamentos, y también para el estreñimiento, la gastritis y las úlceras gastroduodenales.

En definitiva, la spirulina demuestra ser un alimento de incalculable valor para el mejoramiento de nuestra salud y calidad de vida.

Beneficios del consumo diario de Spirulina

Tomar spirulina diariamente reporta grandes beneficios. La abundancia de

proteínas y de vitaminas del complejo B la convierten en un complemento muy importante para mejorar el valor nutricional de la dieta.

Es, junto con la leche materna, el principal alimento que contiene cantidades apreciables del ácido graso esencial gammalinolénico (GLA), que interviene en la regulación de toda la red hormonal. El consumo de spirulina multiplica la población de lactobacilos, microorganismos intestinales que mejoran la digestión, la absorción de nutrientes, protegen de infecciones y estimulan el sistema inmune.

Dos comprimidos al día bastan para resolver la anemia ferropénica, la deficiencia mineral más común del mundo.

Facilita la eliminación de toxinas, reduce el riesgo de desarrollar cáncer y facilita la recuperación tras períodos de malnutrición.

Las algas destacan por su alto poder nutritivo y su escaso contenido en grasa y calorías. Además, son depurativas, poseen fibra, reducen el nivel de colesterol y disponen de altas concentraciones de vitaminas A, B, C, D, E y K, y en menor medida también contiene vitamina B12.

La spirulina está indicada como suplemento dietético para el adelgazamiento y en situaciones especiales de gran actividad psicofísica, pero los beneficios son innumerables. Cada vez más estudios revelan que es

útil para tratar múltiples afecciones, desde la depresión hasta la diabetes y la desnutrición.

- Es antirreumática, antiinfecciosa, combate el bocio, tonifica las glándulas endocrinas y así detiene el envejecimiento.
- Proporciona energía.
- Ayuda al 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.
- Se utiliza como complemento en regímenes estrictos de adelgazamiento y en casos de desnutrición y convalecencia.
- Tiene alto poder antioxidante, ya que es capaz de contrarrestar la formación de radicales libres.
- Fomenta el crecimiento de los niños.
- Útil en alteraciones de la memoria.
- Colabora ampliamente en la nutrición de los jóvenes, muy proclives al consumo de alimentos de baja calidad y excesivas calorías.

El consumo de la spirulina es de interés para los deportistas, especialmente como fuente de proteínas y para mantener la forma y el rendimiento. Entre

los aztecas, los mensajeros se alimentaban de las tortas de alga spirulina, obteniendo de ellas la resistencia para correr durante días y días.

Juega un rol ejemplar en una dieta saludable, pues es uno de los pocos productos que no conllevan riesgo para la salud, a diferencia de muchos productos existentes en el mercado para perder peso, que son caros, poco naturales y peligrosos porque desequilibran o impiden la absorción de alimentos. Sus abundantes proteínas sustituyen a las grasas y aportan una buena base nutricional, vitaminas y minerales para reequilibrar el cuerpo en sus posibles deficiencias, evitando la pérdida de energía y de salud.