



PROPRIETÀ DELL'ALGA SPIRULINA

Le Spiruline sono **microalghe** verdi-azzurre presenti nelle acque alcaline e calme del lago Texcoco in Messico e del lago Ciad nell'Africa centrale (*S.platensis*) che vengono diffusamente utilizzate per scopi medicinali ed alimentari.

Presso la popolazione Kanembu del Ciad e Nigeria viene raccolta dal lago Kossorom (Ciad), filtrata ed essiccata (dihè) per essere variamente utilizzata in forme culinarie tra cui la souce, una sorta di brodo vegetale molto nutriente frammisto a carne o pesce o miglio o fagioli.

La Spirulina risulta utile nelle **diete ipocaloriche** per l'elevato apporto nutritivo associato al basso contributo calorico (390 Cal per 100 g di prodotto secco). Contribuisce pertanto a colmare il depauperamento nutritivo tipico delle diete dimagranti o squilibrate. La presenza dell'aminoacido essenziale fenilalanina (3%) in grado di **agire sul centro nervoso dell'appetito** riducendo gli stimoli della fame, facilita il controllo comportamentale nelle diete ipocaloriche determinando una sensazione di sazietà.

Risulta preziosa la presenza di vit.B12 soprattutto per chi segue diete rigorosamente vegetariane, anche se il predominante cobamide è rappresentato da pseudovitamina B12.

La Spirulina risulta particolarmente utile nella supplementazione fitonutrizionale dello sportivo, garantendo lo specifico apporto di vitamine ergogeniche, minerali **favorenti il metabolismo energetico**, amminoacidi a catena ramificata (leucina, isoleucina e valina), amminoacidi essenziali e non, proteine ad alto Valore Biologico per la presenza in aminoacidi essenziali, sostanze antiossidanti, carnitina e creatina (fondamentali per i processi energetici e sintetizzate nell'organismo a partire rispettivamente dagli aminoacidi lisina e metionina nonché dalla arginina, glicina e metionina).

La ricchezza nei principi nutritivi giustifica le **proprietà tonificanti e ricostituenti**.

La presenza del Ferro (in forma biochelata facilmente biodisponibile) e degli aminoacidi essenziali facilita la sintesi dell'emoglobina e quindi dei globuli rossi, **prevenendo o riducendo forme anemiche**.

L'integrazione risulta particolarmente significativa nelle donne in gravidanza e durante la convalescenza.

Nella Spirulina risulta particolarmente utile l'elevata presenza di ficocianine per le quali è documentata in vivo ed in vitro un'**attività protettiva antiossidante** contro i radicali perossili. Le proprietà antiossidanti della Spirulina sono inoltre attribuibili alla clorofilliana, derivato della clorofilla, alla ficocianobilina, ai carotenoidi, alle xantofille, alla cisteina e metionina, alle vitamine A ed E, allo zinco ed al manganese.

[Gian Luigi Benni - Naturopata, Heilpraktiker, Iridologo](#)
[Tel. 347.0055601 - naturopatiaprofessio@libero.it](mailto:naturopatiaprofessio@libero.it)