

ESPIRULINA

Nombre científico: Spirulina maxima Setch y Garner.



Generalidades: Se trata de un alga de color azul-verdoso (Cianoficea) de tamaño microscópico que tiende a formar plancton en aguas

dulces. Presenta forma de espiral muy fina (de ahí su nombre) siendo su longitud de apenas una décimas de milímetro.

Composición química: contiene proteínas, entre un 60 a 70% de la materia seca, vitaminas, principalmente B12, provitamina A, B1, B2, B6, E, niacina, biotina, inositol, ácido pantoténico, trazas de ácido ascórbico (vitamina C) y nicotínico, vitaminas D y K. También minerales como calcio, fósforo, hierro, sodio, magnesio, manganeso, potasio, selenio, cromo y zinc.

Acciones:

- ❖ Fuente de proteínas, vitaminas y minerales
- ❖ Reduce el apetito
- ❖ Ayuda a adelgazar
- ❖ Reduce el colesterol

El alga Spirulina está indicada en dietas de adelgazamiento, debido a su capacidad para generar sensación de plenitud y ayudar a adelgazar. Además facilita el tránsito intestinal.

Estudios realizados en Alemania con personas obesas en estudio doble ciego durante un mes determinó que aquellos grupos que ingirieron 3 g diarios de Espirulina junto a una dieta hipocalórica, presentaban una pérdida de 1,4 kg mayor que aquéllos que únicamente realizaban la dieta.

Un estudio japonés mostró que la Espirulina ayuda a mantener estables los valores del colesterol y triglicéridos que tienden a subir en las dietas muy ricas en fructosa.

La Espirulina también está indicada como suplemento dietario en el tratamiento de la osteoporosis debido a su gran concentración de calcio.

Contraindicaciones: embarazo, lactancia y en niños menores de 6 años. Se desaconseja su uso en caso de enfermedades autoinmunes como artritis reumatoidea, esclerosis múltiple, lupus, etc.

Dosis recomendada: 3 a 6 cápsulas diarias, 1 hora antes de las comidas. Cada cápsula contiene 500 mg de Spirulina maxima en polvo.