



L'Angolo della Nutrizionista



Le alghe sono organismi vegetali anomali (erroneamente chiamate piante) in quanto non presentano un fusto, radici e foglie ma producono clorofilla. Sono generalmente acquatici di acqua salata o dolce. In molte zone del globo (come ad esempio la Scozia, Islanda, isole Hawaii, Cina, Giappone...) sono consumate fin dall'antichità. Da

Le alghe... non solo super cibo!

alcuni anni, con l'esplosione di popolarità delle cucine etniche soprattutto di quelle orientali, va prendendo piede anche da noi questo nuovo "super cibo" da tutti esaltato per le sue numerose proprietà e per la sua versatilità. Le alghe infatti rappresentano una ricca fonte di nutrimento non solo per tutti gli organismi animali che vivono in acqua ma anche per l'uomo. Hanno un'alta percentuale di iodio utile per il metabolismo. In quantità diverse, a seconda del tipo di alghe, hanno anche molti sali minerali come il calcio, il ferro, lo zinco, il rame, il sodio, il magnesio, il potassio ed il fosforo ma anche molte vitamine, tra cui la A, K, il complesso B, C e D: tutti molto utili per il nostro organismo. Contengono inoltre molte proteine, addirittura più delle «classiche verdure di terra»! Le alghe marine contengono fibre e



mucillagini che regolano la nostra attività intestinale: in alcune di esse è possibile trovarci anche l'acido alginico che favorisce la purificazione del nostro corpo e che aiuta soprattutto ad eliminare i metalli pesanti. Molte persone però non sanno che da tantissimi anni le alghe vengono utilizzate in vari settori dell'industria non solo associata alla nutrizione umana (ad esempio nell'industria alimentare per rendere più compatte gelatine o minestre) ma anche come concime per fertilizzare il suolo, nei laboratori di analisi microbiologiche per la preparazione dei terreni di coltura dei batteri, nell'industria dei cosmetici, in quella farmaceutica per produrre soprattutto le capsule dei medicinali. Questo cosiddetto "super food" ha per lo più nomi nipponici, poiché il Giappone detiene il primato mondiale per consumo ed esportazione.

Tra le alghe più note ricordiamo

• **ALGA WAKAME:** E' l'alga base della zuppa di miso, un classico della cucina macrobiotica. E' utile per preservare l'integrità della mucosa gastrointestinale, grazie al notevole contenuto di mucillagini, e rappresenta un'eccezionale fonte di calcio (oltre dieci volte superiore a quello contenuto nel latte). L'alga wakame, come la kombu, hanno la proprietà di ammorbidire gli alimenti con cui vengono cucinate, ottima dunque l'aggiunta alle zuppe di legumi.

• **NORI:** Nota a tutti come l'alga da suhi è proprio quella che viene venduta sotto forma di foglietti essiccati ed utilizzata per arrotolare il pesce e le verdure col il riso, per preparare questo famoso piatto giapponese. E' un'alga rossa con un contenuto proteico elevato e un ampio spettro vitaminico, tra cui spicca la vitamina A, B12, e acidi grassi omega 3. La sua regolare assunzione aiuterebbe dunque a prevenire il rischio cardiovascolare e sembra favorire la digestione.

• **KOMBU:** E' un'alga bruna dall'uso millenario largamente

utilizzata nella cucina giapponese. Cresce nei mari freddi, in profondità, ed ha proprietà di stimolo della tiroide per la percentuale di Iodio contenuta. Di solito la si può trovare in alcune zuppe o in alcune insalate.

• **ARAME:** è un'alga bruna ed il suo sapore dolciastro è più delicato delle altre. Si presta bene ad accompagnare cibi come l'insalata. Particolarmente ricca di potassio può essere utile per chi pratica sport (previene i crampi muscolari). I giapponesi la utilizzano per mantenere folte e lucide le chiome.

• **DULSE:** E' una delle alghe rosse diffuse in nord europa, precisamente Irlanda e Scozia, e in Canada. E' stata per millenni uno degli alimenti principali per le popolazioni del Nord Europa. Si racconta infatti che i guerrieri celtici e norvegesi masticavano le foglie di Dulse mentre marciavano verso le battaglie. In Inghilterra si serve essiccata insieme all'aperitivo (può essere un'alternativa delle patatine fritte). Tra le proprietà spicca la presenza in ferro. Un recente studio sottolinea come solo 8 grammi di Palmaria

palmata (nome scientifico dell'alga Dulse) essiccata contengano più ferro di un etto di filetto di carne.

• **SPIRULINA:** considerata fin dall'antichità "il cibo degli dei" è una microalga di colore verde-blu caratterizzata da un elevato valore nutrizionale ed un basso impatto ambientale tanto da essere definita "il cibo del futuro". E' un vero super food con il puà alto contenuto di proteine vegetali (60-65%, tre volte le proteine della carne), contiene amminoacidi essenziali, Sali minerali (ferro, magnesio, calcio...), vitamina A, vitamine del gruppo B, C, E, K, H, ricca di pigmenti (luteina, betacarotene...) omega 3 e omega 6. Non contiene iodio.

• **ALGA HIJIKI:** E' un'alga scura dal sapore deciso e molto ricca di calcio. Per questa ragione viene utilizzata per rafforzare le ossa, le unghie ed i capelli dai popoli orientali; si consiglia di saltarla in padella con delle verdure e tofu, o associarla ai cereali iuta la digestione, perché il suo contenuto di fibre stimola la peristalsi e combatte la stitichezza. Questo tipo di alga controlla anche il livello del

colesterolo e degli zuccheri nel sangue, quindi è consigliata per chi soffre di diabete. Grazie alle sue proprietà rigeneranti e cicatrizzanti, mantiene la pelle giovane. Aiuta a combattere l'anemia, per il suo elevato contenuto di ferro. Inoltre migliora il sonno, poiché contiene magnesio, un minerale che stimola la produzione di ormoni rilassanti. Aiuta la digestione, perché il suo contenuto di fibre stimola la peristalsi e combatte la stitichezza. Aiuta a combattere l'anemia, per il suo elevato contenuto di ferro. Inoltre migliora il sonno, poiché contiene magnesio, un minerale che stimola la produzione di ormoni rilassanti.

• **CONTROINDICAZIONI:** Nonostante le alghe siano un alimento molto nutriente e utile per il nostro organismo, chi la consuma in alcuni casi deve fare molte attenzioni: per l'elevato contenuto di iodio di alcune di esse, non sono indicate a chi soffre di ipertiroidismo.

Alcune alghe contengono molto potassio, e ciò può causare problemi a chi soffre di disturbi ai reni.