



SPIRULINA-VITAL

Alimento: Bioregulador metabólico y frenador del apetito (ante de las comidas) y durante las comidas, es un complemento alimenticio con mas de 60 macro- y micronutrientes, complemento esencial, en la formación en nuestras células de PGE-1 y PGE-3

SPIRULINA, "SUPER ALIMENTO" DEL FUTURO

La microalga Spirulina es probablemente el alimento de mayor antigüedad sobre la tierra sobre el que más investigaciones se han llevado a cabo en el último medio siglo. Y todo para que, al final, la ciencia reconociera lo que ya sabían los pobladores de las zonas del planeta donde llevan siglos consumiéndola diariamente con una salud envidiable ya hoy día se sabe es un alimento no sólo seguro para el consumo humano sino que, además, es muy adecuado por su gran cantidad de nutrientes esenciales proteínas, vitaminas, minerales y oligoelemento, tanto en medicina preventiva, como en la mejoría de numerosas enfermedades y problemas de salud. Con frecuencia, los descubrimientos científicos se deben a la observación cuidadosa de lo que había estado siempre a la vista. Y eso es lo que ha ocurrido con la spirulina.

Este súper alimento es consumido desde hace siglos por millones de personas en todo el mundo pero sólo cuando la duda sobre la conveniencia o inconveniencia de su consumo prendió en las mentes científicas se inició el estudio sobre sus excelentes propiedades nutricionales de las que durante centenares de años hablaba la tradición. Entonces la ciencia reconoció que, además de ser uno de los alimentos más antiguos del mundo, la spirulina puede convertirse en el superalimento del futuro. Actualmente su producción es muy limitada solo unas 4000 toneladas al año, principalmente en California, Hawai y algunos países asiáticos- pero este alga ambientalmente deseable e increíblemente nutritiva podría ser explotada para paliar el hambre en el planeta y sin los nocivos efectos secundarios que afectan a la Tierra como resultado del cultivo intensivo. Además puede ser un superalimento muy especial para el ganado -pollos, cerdos, ganado e, incluso, en piscifactorías- evitando así la utilización de piensos con aditivos químicos inconfesables tales como harinas de pescado, con o sin el parásito anisaki, dioxinas, clembuterol, formol, hormonas, antibióticos, piensos con transgénicos, etc

LA SALUDABLE SPIRULINA

Ya las primeras investigaciones confirmaron que el consumo de spirulina es inocuo. Estudios posteriores descubrieron que, además, en esta alga se encuentra una concentración de nutrientes muy superior a la observada en ninguna otra especie vegetal lo que le valió el calificativo de "superalimento". De ahí que empezara a cultivarse en diversos países industrializados que carecían naturalmente de ella. En España el desaparecido Instituto Nacional de Industria (INI) llegó a un acuerdo inicial en 1979 con la empresa norteamericana **Proteus Corporation** a fin de cultivarla en 1982 en la Costa del Sol -proyecto para el que se contrató al científico español **Dr. Antonio López Román-** pero el proyecto industrial no terminó cuajando entonces por falta de la inversión necesaria. Una circunstancia que llevaría a este experto Profesor español afincado entonces en Los Angeles donde trabajaba como profesor en la Universidad de California, Los Angeles que acababa de pasar 5 años investigando las propiedades del alga spirulina en el Departamento de Ciencias Ambientales y Medicina Biológica de la Universidad de California a constituir su propia empresa para su importación, elaboración y comercialización en nuestro país. Nació así Laboratorios Oikos en 1980.

¿Y CUÁLES SON LOS NUTRIENTES DE LA SPIRULINA?

-Proteínas y aminoácidos: su contenido en proteínas es, por término medio, en un 65%, superior al de cualquier otro alimento natural, incluidas las levaduras, la soja, el pescado, la carne magra o el huevo cocido. De hecho, bastan 36 gramos (4 cucharadas colmadas) para satisfacer el 100% de las necesidades diarias de aminoácidos esenciales de un adulto medio. Y hay más: en la spirulina están presentes todos los aminoácidos esenciales y no esenciales conocidos. Asimismo, tiene la ventaja de que sus proteínas son de fácil digestión y asimilación por el organismo humano. Algo especialmente importante para quienes padecen de mala absorción intestinal. Desnutrición o siguen dietas hipocalóricas de adelgazamiento.

-Vitaminas: la spirulina es el alimento más rico en beta caroteno o pro vitamina A pues en su composición se ha encontrado una concentración de esta sustancia 10 veces superior a la hallada en las zanahorias. Es también la fuente más importante de vitamina B12 y aporta cantidades considerables de B1 (25% de la dieta diaria recomendada) y B2 (30%). Su contenido en estas vitaminas es muy superior al de cereales, frutas, verduras y ciertas semillas.

-Minerales: también es el alimento más rico en hierro que se conoce, incluso veinte veces más que otros considerados como fuentes de este mineral, como las espinacas. Por ejemplo, 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. Por otro lado, en la spirulina también hay importantes concentraciones de calcio y magnesio y carece casi por completo de sodio por lo que es apropiado para quienes estén siguiendo regímenes hipo sódicos.

-Lípidos o grasas: el contenido de los lípidos y grasas buenas (ácidos grasos esenciales poli-insaturados) de la spirulina es sólo de entre el 4 y el 7%, muy inferior al de las demás fuentes de proteínas alimenticias. Diez gramos de esta alga tienen sólo 36 calorías y nada de colesterol. Además, casi la totalidad de las grasas que contiene son saludables: ácidos grasos esenciales del tipo Omega-6, como los que contiene el aceite de semillas de *oenothera biennis*.

-Hidratos de carbono: la spirulina contiene entre un 15 y un 25% de azúcares por lo que proporciona energía rápida sin sobrecargar el páncreas ni desencadenar hipoglucemia.

También cabe añadir que los expertos en nutrición afirman que la spirulina es ideal en tratamientos de ayuno o de eliminación de toxinas porque permite ayunar al tiempo que el cuerpo recibe la energía y los nutrientes esenciales necesarios.

¿QUÉ ES EL ALGA SPIRULINA?

La spirulina es una primitiva alga verde-azulada unicelular cuya historia se remonta a unos 3.500 millones de años por lo que es una de las plantas más antiguas del mundo. De hecho, es el descendiente inmortal de la primera forma de vida fotosintética de la Tierra. Esta microalga es tan pequeña que se necesita un microscopio para ver sus filamentos ramiformes helicoidales, de un milímetro de longitud y sólo una célula de anchura. Crece espontáneamente en lagos salados o alcalinos -principalmente en el lago Texcoco de Méjico y en el Lago Chad, situado en el país africano del mismo nombre- en los que las condiciones existentes impiden el crecimiento de la mayoría de los demás organismos. Esto le convierte en un producto "limpio" ya que en las aguas alcalinas hay muy pocas bacterias.

UNA CUCHARADA AL DÍA O MEJOR 8 A 10 COMPRIMIDOS AL DÍA:

Las que reseñamos son algunas de las ventajas que, según los expertos, se pueden obtener de tomar spirulina diariamente:

- La abundancia de **proteínas (con todos los aminoácidos esenciales y no esenciales) y de vitaminas del complejo B** la convierten en un complemento muy importante para mejorar el valor nutritivo de la dieta.
- Por su elevada concentración de **beta caroteno** ayuda a corregir las alteraciones de la vista provocadas por carencia de vitamina A.
- Es, junto con la leche materna, el principal alimento que contiene cantidades apreciables del **ácido graso esencial gamma linoléico (GLA)**, que interviene en la regulación del metabolismo y de toda la red hormonal.
- El consumo de spirulina multiplica la población de **lacto bacilo**, un microorganismo intestinal que mejora la digestión, la absorción de nutrientes, protege de infecciones y estimula el sistema inmune.
- Una cucharada al día basta 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 periodos de malnutrición

APLICACIONES NUTRICIONALES PREVENTIVAS:

En tratamientos y dietas hipocalóricas de adelgazamiento, con su efecto saciante, tomar de 6 a 12 cápsulas ó comprimidos al día, con un buen vaso de agua, una media hora antes de las 3 comidas principales. Y para personas que no necesitan perder peso, ó convalecientes, niños en crecimiento, adultos y personas de la tercera edad, ó deportistas, tomar de 6 a 12 cápsulas ó comprimidos al día. También se puede utilizar en Tratamientos de Desintoxicación ó Fasting, tomar de 20 a 30 cápsulas ó comprimidos al día, con agua desmineralizada al 100%, y también con zumos naturales de frutas del tiempo, con ejercicio moderado, sobre todo el de caminar. De esta forma se consigue una desintoxicación del organismo, además de una reducción de peso sin posibilidad de desnutrición ya que la spirulina es muy rica en vitaminas, minerales, oligoelementos, además de proteínas de alto valor nutritivo y muy baja en calorías.

EL ALIMENTO DEL FUTURO

La spirulina, al no ser productor ningún país de la Unión Europea, es hoy en su totalidad importada como alimento o como productos dietéticos en forma de los comprimidos, cápsulas o en polvo y se puede conseguir en España a través de los Laboratorios OIKOS. Sin embargo, es en nuestra cultura occidental sobrealimentada con productos insanos y poco nutritivos, donde esta fuente de nutrientes y salud está siendo especialmente demandada como complemento alimenticio, tanto en regímenes hipocalóricos de adelgazamiento (tomada antes de las comidas, una media hora antes, con agua), ó durante las comidas tomada con agua durante las comidas, para niños, adultos, convalecientes ó personas de la tercera edad.

PRESENTACIONES:

Envases de 90, 180 y 480 comprimidos de 420 mg.
Envases de 90, 180 y 360 cápsulas de 515 mg.

"La peor enfermedad es la ignorancia"
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina

7
Información Profesional

Los artículos de la presente revista, según se indica en cada trabajo, están recogidos de diferentes publicaciones españolas (libros, revistas y periódicos), relacionadas con temas de salud y calidad de vida.....