



Alga espirulina, ¿útil contra la fatiga?

La concentración única en nutrientes de la alga espirulina la ha elevado a la categoría de complemento con potencial para estimular la función de distintos órganos y con acciones terapéuticas antibacterianas, antivirales, antiinflamatorias y moduladoras del sistema de defensas. Se apunta también como ayuda extra para combatir la astenia común en los cambios de estación, el cansancio derivado de seguir dietas estrictas de adelgazamiento e, incluso, la fatiga crónica. Sin embargo, algunos de los interesantes efectos que se atribuyen a la espirulina se han demostrado sólo en una serie de ensayos experimentales y clínicos. Los estudios en humanos son escasos y, en su mayoría, las muestras son tan pequeñas, que no se pueden justificar -y menos ensalzar- sus prometedores resultados. Se necesitan más investigaciones para disponer de datos consistentes.

Fecha de publicación: 15 de abril de 2010 - EROSKI

¿Complemento antifatiga?

La fatiga es una queja común a un alto porcentaje de pacientes que acuden al médico de familia con debilidad general y cansancio acusado en cualquier época del año, junto con insomnio y pérdida de memoria o atención. Las estanterías de farmacias, parafarmacias y herbodietéticas se colman de complementos que aseguran mitigar estos síntomas, tales como la coenzima Q10, el ginseng y la alga espirulina.

Sobre esta última se han documentado muy pocos estudios en humanos que evalúen su papel como ayuda para superar el cansancio o la fatiga. Uno de ellos comprobó un aumento significativo en el rendimiento físico, la oxidación de las grasas a favor de un menor uso de los carbohidratos y una mayor concentración de antioxidantes endógenos tras el consumo de espirulina (6 gramos por día), en comparación con el placebo. La gran limitación radica en que es un único estudio con una muestra poco representativa, ya que tan sólo participaron nueve deportistas entrenados de forma moderada. El Institute of Human Performance and Rehabilitation del Center for Research and Technology (Thessaly, Grecia) realizó el ensayo, que publicó el pasado mes de enero en la revista especializada "Medicine and Sciences in Sports and Exercise".

Se han documentado muy pocos estudios en humanos sobre su ayuda para mitigar el cansancio y la fatiga.

En relación a su uso contra la fatiga crónica, expertos del Departamento de Medicina Interna del Hospital Clínico Colentina (Bucarest, Rumania) informan de que, a pesar de la utilización tan universal de la espirulina como complemento para las situaciones de cansancio y agotamiento, ningún estudio ha analizado de manera exhaustiva su efecto. Ante la falta de pruebas y apoyado en informes anecdóticos, el equipo de expertos decidió realizar cuatro ensayos clínicos N-1 -con un único sujeto de muestra- aleatorizados controlados con cuatro colegas médicos aquejados de fatiga crónica, en los que ellos mismos fueron su propio control.





Cada participante recibió tres veces el mismo tratamiento y la duración total de los ensayos fue de 36 semanas. Al no tener conocimiento, ni en la literatura ni en el prospecto, del tiempo necesario para obtener la máxima eficacia, cada tratamiento se desarrolló en un mes. No obstante, el método completo consistía en la ingesta durante cuatro semanas del complemento de "Spirulina platenses" (1 g tres veces al día), dos semanas de reposo farmacológico (wash-out) con el fin de evitar el arrastre de los efectos y, después, un período de cuatro semanas con placebo.

El orden de los tratamientos fue al azar, aunque siempre con la misma disposición. Se intercaló el periodo de wash-out entre el complemento y el placebo. Para eliminar los efectos de arrastre, la fatiga se midió sólo en la segunda mitad del periodo de tratamiento (semanas 3 y 4) por medio de una escala de 10 puntos, donde el 0 equivalía a la sensación de fatiga severa y el 10 indicaba que no se sentía cansancio. Los médicos que realizaron la prueba concluyeron que en la dosis administrada, la espirulina no aminoró la fatiga más que el placebo. Estos son los únicos ensayos que han evaluado la fatiga crónica, por lo que su uso para tal malestar no garantiza que este complemento sea efectivo.

CONCENTRADO ÚNICO DE NUTRIENTES

La espirulina, de llamativo color verde azulado, se comenzó a conocer tras el éxito de su uso por parte de la NASA. La agencia espacial recurrió a ella como complemento dietético para las misiones de los astronautas. En proporción a su peso, esta alga con forma de espiral aporta una mezcla única y completa de nutrientes: proteínas de alto valor biológico, vitaminas del complejo B (B1, B2, B3), minerales y oligoelementos (calcio, fósforo, potasio, magnesio y hierro), ácido gamma-linolénico (esencial) y nutrientes reguladores que actúan como antioxidantes, tales como el beta-caroteno, la vitamina E (contenido comparable al germen de trigo) y otros compuestos bioactivos sin unas funciones bien definidas.

Hay varias especies de algas espirulinas. Además de la más conocida, la "Spirulina maxima", destacan la "S. platenses" y la "S. fusiformis", si bien comparten una composición química semejante en sus principales principios activos. La biomasa obtenida de su cultivo se considera como un componente excepcional de los nuevos complementos dietéticos bioactivos.