

Spirulina, tutte le proprietà e i rischi nascosti

scritto da fmadmin | Dicembre 10, 2018



Se ne parla tantissimo in questo periodo, la spirulina è uno dei super-alimenti che sembra aver rivoluzionato il mondo dell'alimentazione...

Venduta generalmente in compresse o in polvere deve la sua fama per la Nasa che ha annunciato di volerla dare agli astronauti come prodotto alimentare.

Gli vengono attribuite le migliori e più disparate qualità: anti-infiammatorio, fa bene alle ossa, al colesterolo, regala energia e addirittura qualcuno azzarda che sia un antitumorale...

Ma cosa c'è di vero? E soprattutto, l'assunzione di spirulina comporta dei rischi?

L'unico modo per vederci chiaro è ricorrere ai dati scientifici, che l'Agenzia per la sicurezza alimentare francese (Anses) ha riassunto in un rapporto pubblicato alla fine novembre, focalizzando l'attenzione anche sul rischio di allergie e di contaminazioni:

PRO

- È una fonte preziosa di proteine: in percentuale, ne contiene tra il 60% e il 70% in peso.
- Contiene quasi tutti gli amminoacidi essenziali (chiamati così perché il nostro l'organismo non sa fabbricarli da sé), necessari alla costruzione di moltissime molecole organiche e delle stesse proteine.

A parte il materiale proteico, i cianobatteri (famiglia a cui appartiene la spirulina) contengono molte vitamine, soprattutto del gruppo A e del gruppo E, essenziali sia per bambini che l'adulto.

A tutto ciò si aggiungono i sali minerali – calcio, potassio, fosforo, magnesio, zinco, rame e ferro – di cui è molto ricca.

CONTRO

Andiamo ora a sfatare qualche mito:

- La spirulina non ha quasi per niente vitamina B12, la più necessaria ai vegani, perché presente soprattutto nella carne, nel pesce e nelle uova che non rientrano nella loro poca vitamina presente è in una forma quasi impossibile da assimilare per il corpo umano.
- Non ci sono prove che la spirulina aiuti a perdere peso, favorisca la digestione o diminuisca ansia e stress.
- Infine, i rischi. Dopo aver ricevuto 49 segnalazioni (dieci delle quali degne di approfondimento), l'Anses ha ritenuto opportuno sottolinearle, ricordando che la spirulina può contenere cianotossine, batteri e tracce di metalli pesanti (piombo, arsenico e mercurio) che se assorbiti possono appunto indurre allergie.