# Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata dal magazine "Io Donna", parla dei benefici dell'alga spirulina

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

# Alga spirulina, a cosa serve e a chi fa bene

Come integratore alimentare, la spirulina, microalga unicellulare dal colore verde, con sfumature che virano verso il blu, è ricca di nutrienti. E' importante però fare attenzione alla sicurezza di ciò che si acquista

DI BARBARA RIGHINI

**Spirulina, superfood ingrediente di integratori**
**SFOGLIA LA GALLERY**

Ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, è ricca di vitamine e proteine e può essere utile quando si è in regime di dieta in quanto riduce il senso di appetito: **è la spirulina, alga unicellulare dall'intenso colore verde** che cresce in acque calde. Proprio per le sue innumerevoli proprietà, la spirulina, conosciuta e consumata da sempre nei Paesi nei quali cresce spontanea (per esempio nei laghi africani) è sempre più al centro dell'attenzione come componente di integratori alimentari ed **è ora coltivata anche in Italia: conosciamola meglio.**

## Potere antinfiammatorio e antiossidante

E' uno dei primissimi organismi viventi comparsi sulla Terra ed **è considerata un superfood** per il suo altissimo potere nutritivo tanto che, in Paesi dove ci sono problemi di malnutrizione, è utilizzata per contribuire a una crescita equilibrata dei più piccoli. Fra le caratteristiche che le sono attribuite, c'è quella di contenere **un'alta percentuale di proteine (fra il 55 e il 60% del peso secco) apportando amminoacidi essenziali alle cellule**. Di particolare interesse è la **ficocianina che ha un'azione nei confronti degli stati infiammatori**.

RASSEGNA STAMPA



*La spirulina, alga unicellulare, coltivata anche in Italia si acquista in polvere o pastiglie (Getty Images)*

Strettamente collegato poi alla presenza di ficocianina anche il suo **potere antiossidante** che aiuta a contrastare l'invecchiamento, un effetto rafforzato anche dal fatto che la microalga contiene anche beta-carotene. Può essere consumata in pasticche, filamenti o polvere oppure utilizzata per dare un tocco di colore a centrifugati e frullati di frutta. D'altra parte, per chi abbia intenzione d'imprimere una sterzata al proprio regime alimentare, puntando a perdere qualche chilo, la spirulina **aiuta a controllare l'appetito** e quindi può essere in questo senso utile.

## Un aiuto per l'intestino

Non solo proteine, la spirulina **è ricca anche di vitamine, soprattutto quelle del gruppo B**, contiene poi ferro, magnesio, fosforo e calcio. Alcuni studi suggeriscono inoltre l'utilizzo della microalga come prebiotico, **sarebbe quindi indicata per il mantenimento della salute intestinale**. E' bene sottolineare che, pur essendoci diverse ricerche che attestano le proprietà della spirulina, praticamente tutti gli studi evidenziano come maggiori approfondimenti siano necessari, sopratutto nuove prove e validazioni con test sull'uomo. Inoltre l'**EFSA, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare**, non ha ancora autorizzato in etichetta alcuna indicazione di effetti provati sulla salute.

## Quando assumerla

Proprio l'eccezionale concentrazione di nutrienti presenti nel superfood va tenuta presente, qualora si decidesse di utilizzare la microalga come integratore: «In generale – ci ha detto Stefania Ruggeri,

nutrizionista del **Crea (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria)** – bisogna sempre soppesare l'utilizzo di integratori alimentari che vanno assunti in maniera consapevole. Sicuramente la spirulina può essere **utile in caso si attraversi un momento di particolare stress, se ci si sta sottoponendo a una dieta oppure, per esempio, se si sta affrontando un periodo di intenso lavoro** e si rischia di dover saltare la pausa pranzo. In ogni caso io consiglio sempre, per qualsiasi integratore si decida di prendere, di non arrivare ad assumere la dose massima giornaliera indicata da chi lo produce».



*In Italia la spirulina è prodotta in condizioni di sicurezza, in strutture protette (photo credit: Unione Spirulina Biologica Italiana)*

Per quanto riguarda eventuali controindicazioni, è ancora la dottoressa Ruggeri a chiarire: «Oggi sono in tanti a preferire integratori di origine naturale, ma io sono dell'opinione, in particolare quando si è in gravidanza o in allattamento, che **è meglio optare per integratori che siano controllati dal punto di vista della sicurezza**. Non è tanto una questione di spirulina come sostanza in sé, quanto di possibili contaminanti che potrebbero essere presenti negli estratti».

## Come riconoscerne la qualità

La questione sicurezza è spesso sottovalutata. Da questo punto di vista maggiori garanzie arrivano dalle produzioni italiane: da qualche anno infatti **la spirulina è prodotta anche nel nostro Paese, in vasche riscaldate ospitate all'interno di serre controllate**. La produzione italiana, che vanta filiera controllata, è però ancora limitata. Molto spesso l'alga che si trova in negozi specializzati, farmacie ed erboristerie è solamente trasformata in Italia, in realtà è importata da Paesi extra Ue. Ad aver indagato sulla spirulina in commercio è stata l'**Agenzia per la sicurezza sanitaria francese (Anses)** scoprendo, nel 2017, la presenza di batteri nocivi e di metalli pesanti.

«Non sono moltissimi gli strumenti a nostra disposizione per riconoscere una spirulina di qualità – ha raccontato a IO Donna **Alessandro Algeri, produttore italiano** e presidente di *USBI*, l'Unione Spirulina Biologica Italia. **Consumandola è bene fare attenzione prima di tutto all'odore, che non deve essere forte, poi al sapore.** La spirulina ha un sapore neutro e delicato. Una buona essiccazione evita lo sviluppo di micotossine, pericolose per la salute umana. **E' sempre bene comunque chiedere al commerciante se conosce la provenienza dell'alga** o comunque controllare sulla confezione se sia presente la fogliolina verde che contraddistingue la produzione biologica. Un'indicazione importante può essere anche il prezzo di vendita, un po' come per l'olio. **In generale la soglia d'allerta è al di sotto dei 250 euro al chilo**», ha concluso Algeri.

RASSEGNA STAMPA