



QUANTUM
Health Ethics Sustainability

ALGA SPIRULINA

Informativa descrittiva dell'alga

Introduzione

Le microalghe sono organismi microscopici che si ritrovano nelle riserve d'acqua come i laghi. Questi microorganismi sfruttano la luce come unica fonte di energia e la utilizzano per sintetizzare sostanze benefiche per gli animali e per l'uomo. Ad esempio da esse si possono ottenere antiossidanti, proteine, vitamine di vario genere e omega-3. Spirulina è un'alga azzurra che cresce generalmente in acqua dolce.

Vantaggi

I vantaggi di quest'alga sono tali da essere classificata dalla FAO come un integratore ideale nella dieta del ventunesimo secolo. Essi vengono generalmente suddivisi in: proprietà antiossidanti, proprietà energizzanti, supplemento di carenze minerali e vitaminiche.

Proprietà antiossidanti e di protezione della formazione di radicali liberi

Tali effetti sono dovuti principalmente a tre fattori:

Ficocianina: La Ficocianina è un pigmento presente in alta concentrazione nelle alghe azzurre che ha l'effetto di eliminare i radicali idrossilici. Svolge un'azione antinfiammatoria e di diminuzione della perossidazione dei lipidi nel fegato. Gioca un ruolo particolarmente importante nella riduzione del colesterolo e nel controllo e prevenzione dell'obesità.

Polifenoli: I *polifenoli* sono molecole utili, nella prevenzione di malattie cronico-degenerative come quelle cardiovascolari ad esempio.

Betacarotene: È un composto ormai noto per la sua azione antiradicalica ed usato soprattutto nello skincare per prevenire malattie dovute all'esposizione ai raggi UV del sole.



QUANTUM
Health Ethics Sustainability

Proprietà energizzanti

Le proprietà energizzanti della *Spirulina* riguardano due sostanze in essa contenute: il ferro e gli enzimi. Il primo segno della mancanza di ferro nel nostro organismo è l'affaticamento. L'assunzione di ferro permette la produzione di emoglobina, la molecola che si occupa del trasporto dell'ossigeno nel sangue. *Spirulina* è dunque un integratore naturale di ferro che, accompagnato dalla vitamina C presente nell'alga, ne permette una facile metabolizzazione.

Il secondo effetto energizzante è invece dovuto al pacchetto di enzimi contenuti nella cellula di quest'alga, essi permettono di convertire efficacemente il cibo in energia e di rendere più veloce la digestione.

Supplemento per carenze di sali minerali e vitamine

L'*Alga Spirulina* è utile per integrare minerali come rame e potassio. È pertanto consigliata, da questo punto di vista, per chi svolge attività fisica. Possiede un'elevata concentrazione di vitamine del gruppo B, vitamina E e acido folico; il prodotto è quindi impiegabile come sostituto naturale ai classici integratori vitaminici. Le vitamine del complesso B e in particolare la biotina producono anche un effetto benefico sui capelli, rendendoli più brillanti e forti.

Profilo proteico e amminoacidico

Guardando alla composizione dei macronutrienti contenuti nell'alga si osserva un'elevata percentuale di proteine che arriva a toccare il 60% in massa in alcuni ceppi. Gli amminoacidi di cui sono composte sono in gran parte essenziali per il nostro organismo.



QUANTUM
Health Ethics Sustainability

Metodo di produzione

La produzione della nostra *Spirulina* avviene tramite un impianto basato su vasche collocate in una serra, dove l'alga viene coltivata fino a raggiungere la concentrazione ottimale per essere raccolta tramite filtrazione. Successivamente questa viene essiccata a bassa temperatura al fine di non degradare i principi attivi presenti al suo interno.

La raccolta dell'alga avviene quotidianamente e l'essiccazione viene eseguita in loco per evitare il deterioramento del prodotto. Ogni settimana vengono svolte analisi microbiologiche su tutte le vasche per monitorare lo stato di salute dell'alga.

Metodi di assunzione

Il prodotto può essere assunto tal quale, disciolto in acqua o in un succo di frutta oppure incluso in preparazioni culinarie. La dose giornaliera consigliata è di 5 g, tuttavia si consiglia di iniziare con inclusioni inferiori per abituare l'organismo. Il maggior fattore di rischio per una sovra-assunzione consiste nella possibile presenza di metalli pesanti o tossine, tuttavia il prodotto viene garantito dal marchio USBI proprio per essere privo di tali elementi negativi.