

# Alga espirulina

Su relación con la salud intestinal

## MITOS Y REALIDADES

1. **Cierto.** Se le considera un superalimento. La espirulina es un alga comestible destacada por contener hasta 60 g de proteínas por cada 100 g de producto, por su poder antioxidante, antiinflamatorio y nutritivo, y por ser buena fuente de Vitamina B12, entre otros micronutrientes; en particular resalta por promover el sistema inmune al estimular las células de defensa y por reparar el microbiota del intestino. Además, es consumida por atletas de nivel olímpico y es alimento de astronautas. 60 g serían suficientes para alimentar a una persona por día con 10 g diarios para sobrevivir.
2. **Falso.** La producción de la espirulina es cara y sólo se cultiva en zonas tropicales. Es un cultivo ideal para zonas desérticas y donde el agua es alcalina. Se multiplica de fácil manera y económica. Se calcula que una familia podría utilizarla como complemento en su alimentación al sembrar esta microalga en una superficie de 5 metros cuadrados.
3. **Falso.** La espirulina solo es una moda. Hay estudios desde la década de los setenta donde se reconocen los valores de la espirulina. Uno de los trabajos más recientes confirmó que la espirulina es capaz de proteger al intestino de colitis ulcerativa, aunque sólo se ha comprobado en ratas. También se ha comprobado la disminución inflamatoria, que a su vez es un factor de riesgo para desarrollar cáncer.
4. **Cierto.** La espirulina podría reducir la inflamación intestinal cuando la dieta es muy grasosa. Un estudio sobre la espirulina plantensis demostró que puede modular el microbiota intestinal y la permeabilidad, es decir, puede reducir la cantidad de bacterias malas responsables de la inflamación mediada por marcadores que desgastan al sistema inmune y de forma crónica también son riesgo de cáncer colorrectal.
5. **Cierto.** Se ha advertido sobre la posible contaminación con hidrocarburos aromáticos policíclicos, cianotoxinas y metales pesados . Cada vez se requieren mayores regulaciones internacionales para los nuevos suplementos de espirulina, además de sus respectivos estudios y que protejan su consumo humano.

La espirulina puede consumirse en polvo incorporada a batidos con frutas y otros vegetales, como sopa de algas en su forma fresca y en

preparaciones salteadas o combinada con huevo y avena para hacerla en una tarta. En polvo puede añadirse al guacamole, aderezos, ensaladas o rellenos.

### **Referencias:**

- Ponce L. E. (2013) *Superalimento para un mundo en crisis: espirulina a bajo costo*. IDESIA (Chile) Ene-Abr 31, (1):135-139.
- Morsy M. Et al, (2019) *Protective Effect of Spirulina platensis Extract against Dextran-Sulfate-Sodium-Induced Ulcerative Colitis in Rats*, *Nutrients*, Sep 29;11(10):2309.
- Yu Ting et al, (2020) *Spirulina platensis alleviates chronic inflammation with modulation of gut microbiota and intestinal permeability in rats fed a high-fat diet*. *J Cell Mol Med* Aug;24(15):8603.