Il tuo browser (Safari 4) non è aggiornato. Aggiorna il browser per una maggiore sicurezza, velocità e la migliore esperienza su questo sito.

Aggiorna browser Ignora

ALGHE, ALIMENTI O INTEGRATORI? I CONSIGLI DELL'ESPERTA PER IL LORO CONSUMO IDEALE

Pubblicato: 20 Agosto 2020 Categoria: News

Dai documenti a disposizione risulta che le popolazioni costiere dell'Asia considerano da sempre, le alghe come un cibo prezioso, da raccogliere, cucinare e consumare al pari dei vegetali da coltivazione. Anche oggi e non più solo in Asia, per via del loro contenuto proteico, mineralico, vitaminico, di oligoelementi e di acidi grassi insaturi, le alghe sono largamente commercializzate. Non è difficile passando al supermercato, senza recarsi in negozi specializzati trovarne di diversi tipi e qualità.

Wakame. Quest'alga originaria del Giappone, per il gusto delicato ben si combina con le verdure e ben si presta alla preparazione delle minestre.

Alga kombu. Anche quest'alga è originaria del Giappone, è usata per insaporire e al pari di una qualunque altra verdura.

Alga Nori. Originaria del Giappone viene venduta secca e va tostata prima dell'uso.

Alga Dulse. Originaria delle isole del Pacifico, ha un gusto piccante quindi ben si presta per la preparazione di zuppe e condimenti.

Alga spirulina. Originaria di Messico, Cina e Africa centrale stimola il senso di sazietà.

L'universo delle alghe è sicuramente affascinante, ma quali vantaggi di salute possono derivare da un loro consumo regolare e come inserirle in un contesto di Dieta Mediterranea?

Abbiamo approfondito la questione con Maria Grazia Carbonelli, consigliere ADI Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e Direttore della UO Dietologia e Nutrizione dell' Azienda Ospedaliera S. Camillo-Forlanini di Roma

Le alghe possono integrarsi in un regime alimentare mediterraneo?

«Le alghe commestibili sono a tutti gli effetti degli organismi marini che possono essere introdotti nell'alimentazione umana. Sono state per lungo tempo utilizzate dall'uomo nei paesi che si affacciano sul mare e quindi anche nelle zone Mediterranee. Riscoperte negli ultimi anni, grazie alla diffusione di cucine etniche come quella asiatica e giapponese, sono ormai facilmente reperibili nei mercati ittici dei nostri paesi».

Quali vantaggi possono derivare da un consumo regolare di alghe?

«Alle alghe commestibili sono attribuite proprietà antiossidanti e depurative. Le alghe marine sono una delle fonti alimentari più ricche di iodio e di sali minerali. Nella loro composizione bromatologica troviamo

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

ferro, calcio, fosforo, vitamine e proteine. Inoltre essendo vegetali apportano anche una buona quantità di fibre utili per la funzione intestinale. L'alga Agar Agar possiede una fibra gelatinosa spesso usata nell'industria alimentare ed è anche molto utile per contrastare la stipsi. L' alga Spirulina, che in realtà è un cianobatterio, è composto per circa il 60% di proteine ricche di amminoacidi essenziali. Ha una potente azione stimolante ed un alto potere saziante. Viene infatti utilizzata come intergratore nelle diete ipocaloriche.

Alcuni tipi di alghe sono ricche di acido alginico che svolge azione chelante verso i metalli pesanti e sostanze tossiche che in sua presenza vengono meno assorbiti ed eliminati con le feci. Questo acido è anche usato in farmacologia per i problemi di reflusso gastrico e gastriti».

È opportuno trovare sempre il modo di inserirle nella propria dieta?

«Vanno ovviamente consumate solo le commestibili seguendo le indicazioni di preparazione. Si abbinano con vari cibi a seconda del tipo. Le possiamo usare per insaporire zuppe o per dare più sapore a insalate o contorni di verdure e legumi. Una delle associazioni più frequenti è quella con il riso che ritroviamo nella cucina giapponese. Secche possono essere utilizzate per dare sapore a carne e pesce».

Possono essere consumate da tutti?

«Le persone che hanno problemi alla tiroide devono fare attenzione per l'alto contenuto di iodio delle alghe. Chi ha problemi cardiaci può avere effetti collaterali come tachicardia ed irritabilità. Chi soffre di colon irritabile, chi fa terapie anticoagulanti o farmaci salvavita deve informare il proprio Medico che darà le giuste indicazioni»

Quali sono le eventuali controindicazioni per la nostra salute generale?

«Ci sono alcune alghe che oltre a sostanze benefiche contengono sostanze tossiche come l'arsenico. Un consumo elevato può essere quindi pericoloso per la salute. Essendo ricche di fibre possono ridurre l'assorbimento di farmaci».

Dobbiamo considerarle alimenti o soltanto integratori?

«In genere gli alimenti naturali apportano sostanze nutritive in misura maggiore degli integratori».

Le alghe sono usate anche come additivi naturali e sono largamente presenti nei prodotti alimentari nei farmaci e negli integratori: come estratti possono creare disturbi di salute?

«Non bisogna pensare che, solo perché un prodotto è naturale, non possa essere pericoloso per la salute. Anche per gli estratti vale la regola di seguire le indicazioni fornite dai produttori ed informare il Medico se ci sono patologie o terapie farmacologiche in corso».

Le alghe commercializzate in Italia sono solo di importazione o abbiamo

anche una produzione nostrana?

«Ci sono sia di importazione che prodotte in Italia. Anche nei nostri paesi marittimi esiste una tradizione di consumo di alghe. Basta pensare al famoso " Mauro" della zona del catanese che altro non è che una insalata di alghe rosse condita con limone. Se si visita il mercato del pesce di Cagliari si trova una vasta zona dedicata solo alle alghe. Negli ultimi anni l'industria alimentare italiana ha iniziato a coltivare e commercializzare alghe commestibili»

A quali caratteristiche prestare attenzione quando si acquistano?

«Quando si acquista un prodotto del genere bisogna sempre conoscere la provenienza e la tracciabilità oltre che lo stato di conservazione».

Dai documenti a disposizione risulta che le popolazioni costiere dell'Asia considerano da sempre, le alghe come un cibo prezioso, da raccogliere, cucinare e consumare al pari dei vegetali da coltivazione. Anche oggi e non più solo in Asia, per via del loro contenuto proteico, mineralico, vitaminico, di oligoelementi e di acidi grassi insaturi, le alghe sono largamente commercializzate. Non è difficile passando al supermercato, senza recarsi in negozi specializzati trovarne di diversi tipi e qualità.

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

Wakame. Quest'alga originaria del Giappone, per il gusto delicato ben si combina con le verdure e ben si presta alla preparazione delle minestre.

Alga kombu. Anche quest'alga è originaria del Giappone, è usata per insaporire e al pari di una qualunque altra verdura.

Alga Nori. Originaria del Giappone viene venduta secca e va tostata prima dell'uso.

Alga Dulse. Originaria delle isole del Pacifico, ha un gusto piccante quindi ben si presta per la preparazione di zuppe e condimenti.

Alga spirulina. Originaria di Messico, Cina e Africa centrale stimola il senso di sazietà.

L'universo delle alghe è sicuramente affascinante, ma quali vantaggi di salute possono derivare da un loro consumo regolare e come inserirle in un contesto di Dieta Mediterranea?

Abbiamo approfondito la questione con Maria Grazia Carbonelli, consigliere ADI Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e Direttore della UO Dietologia e Nutrizione dell' Azienda Ospedaliera S. Camillo-Forlanini di Roma

Le alghe possono integrarsi in un regime alimentare mediterraneo?

«Le alghe commestibili sono a tutti gli effetti degli organismi marini che possono essere introdotti nell'alimentazione umana. Sono state per lungo tempo utilizzate dall'uomo nei paesi che si affacciano sul mare e quindi anche nelle zone Mediterranee. Riscoperte negli ultimi anni, grazie alla diffusione di cucine etniche come quella asiatica e giapponese, sono ormai facilmente reperibili nei mercati ittici dei nostri paesi».

Quali vantaggi possono derivare da un consumo regolare di alghe?

«Alle alghe commestibili sono attribuite proprietà antiossidanti e depurative. Le alghe marine sono una delle fonti alimentari più ricche di iodio e di sali minerali. Nella loro composizione bromatologica troviamo ferro, calcio, fosforo, vitamine e proteine. Inoltre essendo vegetali apportano anche una buona quantità di fibre utili per la funzione intestinale. L'alga Agar Agar possiede una fibra gelatinosa spesso usata nell'industria alimentare ed è anche molto utile per contrastare la stipsi. L' alga Spirulina, che in realtà è un cianobatterio, è composto per circa il 60% di proteine ricche di amminoacidi essenziali. Ha una potente azione stimolante ed un alto potere saziante. Viene infatti utilizzata come intergratore nelle diete ipocaloriche.

Alcuni tipi di alghe sono ricche di acido alginico che svolge azione chelante verso i metalli pesanti e sostanze tossiche che in sua presenza vengono meno assorbiti ed eliminati con le feci. Questo acido è anche usato in farmacologia per i problemi di reflusso gastrico e gastriti».

È opportuno trovare sempre il modo di inserirle nella propria dieta?

«Vanno ovviamente consumate solo le commestibili seguendo le indicazioni di preparazione. Si abbinano con vari cibi a seconda del tipo. Le possiamo usare per insaporire zuppe o per dare più sapore a insalate o contorni di verdure e legumi. Una delle associazioni più frequenti è quella con il riso che ritroviamo nella cucina giapponese. Secche possono essere utilizzate per dare sapore a carne e pesce».

Possono essere consumate da tutti?

«Le persone che hanno problemi alla tiroide devono fare attenzione per l'alto contenuto di iodio delle alghe. Chi ha problemi cardiaci può avere effetti collaterali come tachicardia ed irritabilità. Chi soffre di colon irritabile, chi fa terapie anticoagulanti o farmaci salvavita deve informare il proprio Medico che darà le giuste indicazioni»

Quali sono le eventuali controindicazioni per la nostra salute generale?

«Ci sono alcune alghe che oltre a sostanze benefiche contengono sostanze tossiche come l'arsenico. Un consumo elevato può essere quindi pericoloso per la salute. Essendo ricche di fibre possono ridurre l'assorbimento di farmaci».

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Dobbiamo considerarle alimenti o soltanto integratori?

«In genere gli alimenti naturali apportano sostanze nutritive in misura maggiore degli integratori».

Le alghe sono usate anche come additivi naturali e sono largamente presenti nei prodotti alimentari nei farmaci e negli integratori: come estratti possono creare disturbi di salute?

«Non bisogna pensare che, solo perché un prodotto è naturale, non possa essere pericoloso per la salute. Anche per gli estratti vale la regola di seguire le indicazioni fornite dai produttori ed informare il Medico se ci sono patologie o terapie farmacologiche in corso».

Le alghe commercializzate in Italia sono solo di importazione o abbiamo

anche una produzione nostrana?

«Ci sono sia di importazione che prodotte in Italia. Anche nei nostri paesi marittimi esiste una tradizione di consumo di alghe. Basta pensare al famoso " Mauro" della zona del catanese che altro non è che una insalata di alghe rosse condita con limone. Se si visita il mercato del pesce di Cagliari si trova una vasta zona dedicata solo alle alghe. Negli ultimi anni l'industria alimentare italiana ha iniziato a coltivare e commercializzare alghe commestibili»

A quali caratteristiche prestare attenzione quando si acquistano?

«Quando si acquista un prodotto del genere bisogna sempre conoscere la provenienza e la tracciabilità oltre che lo stato di conservazione».

scritto da La Stampa Ultima modifica: 20 Agosto 2020 Visite: 9

Avanti >

STRUTTURE NUOVE O AGGIORNATE

FISIOPOSTURAcenter - Dr. Andrea Simonetti - Iscr. Albo n °18

Studio di psicologia Dott. Eugenio Flajani Galli

studio di chiropratica e riequilibrio energetico posturale

DIAGNOSTIC CENTER

Dottoressa Monica Cappello - Psicologa - Sessuologa TORINO

tutte le strutture

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

allergie intolleranze alimentari

Allergie e intolleranze alimentari: falsi test, come riconoscerli

Gaia Dama

L'Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) e le principali società scientifiche hanno diffuso un decalogo per evitare

Articoli associati

Come gestire la paura con l'aiuto di esperti

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

di incorrere in false diagnosi di allergie e intolleranze alimentari, fatte da personale non sanitario privo delle competenze necessarie.

La **diffusione di falsi test diagnostici di "intolleranza o allergia alimentare"** non validati dalla comunità scientifica ha generato, negli ultimi anni, molta confusione nella popolazione.

Il fenomeno ha creato anche **false aspettative di dimagrimento** soprattutto nei soggetti in sovrappeso e obesi, con il rischio di incorrere in gravi carenze nutrizionali.

Per aiutare i cittadini a riconoscere le bufale nascoste dietro al business dei falsi test – stimato intorno ai 3 milioni di euro – **l'Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)**, in collaborazione con le principali società scientifiche (**AAIITO, AIGO, AMD, ANDID, SIAAIC, SIAIP, SID, SINU, SINUPE e SIO**) ha elaborato un decalogo con i consigli da seguire per evitare di incorrere in false diagnosi e falsi professionisti, validato dal Ministero della Salute.

Leggi anche: **Cosmetici falsi, come riconoscerli**

Come gestire le intolleranze alimentari: dieci regole

Infiammazioni e infezioni intime: come curarle e prevenzione naturale

Svenimenti e cadute, cosa fare: cause e diagnosi

Lo sapevi che...

1. Barbara D'Urso fa lo strudel ballando in cucina
2. Elisabetta Canalis preoccupata: Los Angeles nel caos
3. Chiara Ferragni e Giulia De Lellis faccia a faccia: cosa è successo?

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

1) **Le intolleranze alimentari non sono responsabili di sovrappeso e obesità**, che sono condizioni causate prevalentemente da uno stile di vita inadeguato. Le intolleranze alimentari "vere" sono poche e possono indurre disturbi gastrointestinali o di altro genere.

2) **No all'autodiagnosi** ed ai **test effettuati** direttamente presso i centri laboratoristici **senza prescrizione medica**. Se si sospetta una reazione indesiderata a seguito dell'ingestione di uno o più alimenti è necessario rivolgersi al proprio medico, che valuterà l'invio allo specialista medico competente. Lo specialista è in grado di valutare quali indagini prescrivere per formulare la diagnosi più corretta.

3) **Non rivolgersi a personale non sanitario**. Attenzione a coloro che praticano professioni sanitarie senza averne alcun titolo. Spesso i test non validati per la diagnosi di intolleranza alimentare, vengono proposti da figure professionali eterogenee, non competenti, non abilitate e non autorizzate, anche non sanitarie. **Non effettuare test** per intolleranze alimentari **non validati scientificamente** in centri estetici, palestre, farmacie, laboratori o in altre strutture non specificatamente sanitarie. Solo il medico può fare diagnosi.

4) Diffidare da chiunque proponga test di diagnosi di intolleranza alimentare per i quali manca evidenza scientifica di attendibilità. **I test NON validati sono**: dosaggio IGg4, test citotossico, Alcat test, test elettrici (vega-test, elettroagopuntura di Voll, bioscreening, biostrengt test, sarm test, moratest), test kinesiologico, dria test, analisi del capello iridologia, biorisonanza, pulse test, riflesso cardiaco auricolare.

5) **Non escludere nessun alimento dalla dieta senza una diagnosi ed una prescrizione medica**. Le diete di esclusione autogestite, inappropriate e restrittive possono comportare un rischio

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

nutrizionale non trascurabile e, nei bambini, scarsa crescita e malnutrizione. Possono, inoltre, slatentizzare disturbi alimentari (ovvero farli venire fuori, se latenti, nascosti). Quando si intraprende una dieta di esclusione, anche per un solo alimento o gruppo alimentare, devono essere fornite specifiche indicazioni nutrizionali, per assicurare un adeguato apporto calorico e, di macro e micronutrienti.

6) **La dieta è una terapia** e pertanto deve essere prescritta dal medico. La dieta deve essere **gestita e monitorata da un professionista** competente per individuare precocemente i deficit nutrizionali e, nei bambini, verificare che l'accrescimento sia regolare.

7) **Non eliminare il glutine dalla dieta senza una diagnosi certa** di patologia glutine correlata. La diagnosi di tali condizioni deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, seguendo le linee guida diagnostiche.

8) **Non eliminare latte e derivati dalla dieta senza una diagnosi certa** di intolleranza al lattosio o di allergie alle proteine del latte. La diagnosi di intolleranza al lattosio o allergie alle proteine del latte deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, tramite test specifici e validati.

9) Per una corretta diagnosi, **rivolgersi a un medico** (dietologo, medico di medicina generale, pediatra di libera scelta, allergologo, diabetologo, endocrinologo, gastroenterologo, internista, pediatra).

10) **Non utilizzare Internet per diagnosi e terapia**. Il web, i social network ed i mass media hanno un compito informativo e divulgativo e non possono sostituire la competenza e la

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

responsabilità del medico nella diagnosi e prescrizione medica.

Continua a leggere:

- Le allergie di primavera
- Gravidanza: i falsi miti

Gaia Dama
Scrittore e Blogger
Fonte Google News

Suggerisci una modifica

Commenti: Vedi tutto

Celiachia, malattia del glutine: diagnosi e cura

Come mantenere la regolarità intestinale

Quanto alcol posso bere al giorno? Dose giornaliera

SoloDonna © 2020 P.IVA 04827280654 | Privacy e Notifiche | Preferenze privacy | Disclaimer | Chi siamo | Contatti | Mappa del sito |

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

colesterolo

Colesterolo alto: da cosa dipende e come combatterlo con il cibo

Gaia Dama

Il colesterolo alto, o ipercolesterolemia, è uno dei principali attori di rischio di infarti, tumori all'apparato gastrointestinale e diabete.

Articoli associati

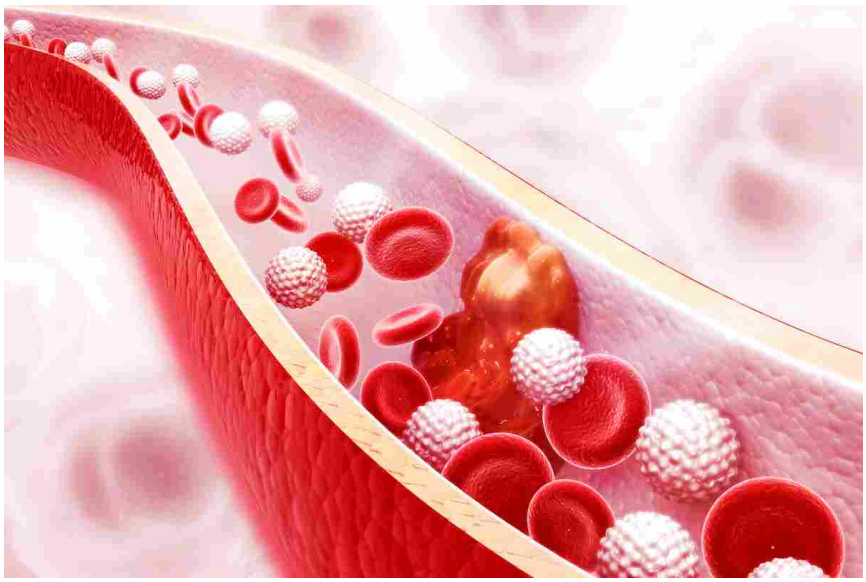
Cosa accade se smetto la pillola anticoncezionale? Effetti e rischi

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

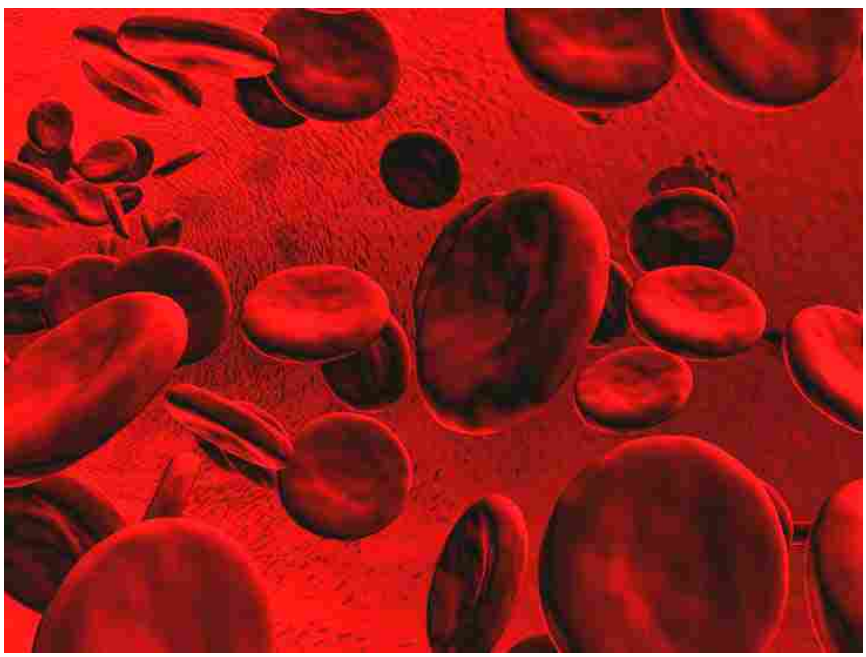
Ecco cosa devi mangiare per tenerlo sotto controllo coi consigli dell'esperta.



Avete fatto le analisi del sangue e sono risultati livelli di colesterolo troppo alti? Stiamo parlando, nello specifico, del colesterolo LDL, detto anche "colesterolo cattivo".

Il "**colesterolo alto**" o "**ipercolesterolemia**" presenta un valore di colesterolo totale presente nel sangue superiore a 240 mg/dl.

Cos'è il colesterolo



Fattori genetici, scorretti stili di vita e cattive abitudini alimentari possono esserne le cause principali, con il risultato di un forte

Iperidrosi: come gestire la sudorazione eccessiva

Come gestire la paura con l'aiuto di esperti

★ *Lo sapevi che...*

1 Michelle Hunziker nella bufera si scusa

2 Barbara D'Urso annuncia il ritorno in tv con una foto esagerata

3 Belen l'anello misterioso: è "giallo" su Instagram

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

aumento del **rischio di infarti, tumori all'apparato gastrointestinale e insorgenza del diabete**.

Il **colesterolo**, di per sé, è una **molecola di grasso**. Quando si trova nel sangue a livelli adeguati, contribuisce al buon funzionamento dell'organismo. È utile alla sintesi di alcuni ormoni e della vitamina D ed è anche un costituente delle membrane delle cellule. Il colesterolo viene prodotto dal fegato, ma può essere introdotto anche con alcuni cibi.

Leggi anche: **Colesterolo alto dieta consigliata: cosa mangiare?**

Un'**alimentazione** caratterizzata da un elevato apporto calorico, **ricca di grassi saturi e colesterolo**, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per aterosclerosi, ovvero la formazione di placche aterosclerotiche nella parete interna dei vasi sanguigni, in particolare nelle arterie di medio-grosso calibro.

Dieta anti-colesterolo

Seguire una dieta sana è solo il primo passo per combattere il colesterolo alto, come spiega su "**Cibum**" la **dottoressa Barbara Paolini, Medico Dietologo** dell'UO di Dietetica e Nutrizione Clinica presso l'Azienda ospedaliero-universitaria Senese. Professore all'Università di Siena. Presidente Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, sezione Toscana (ADI).

Dichiara l'esperta:

> *"La prima cosa da fare è ridurre l'assunzione di alimenti ricchi in*

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

colesterolo. Soprattutto se la causa principale della patologia sono scorrette abitudini alimentari. Ma seguire una dieta sana ed equilibrata, come la dieta mediterranea, non è sufficiente. La maggior parte del colesterolo presente e utilizzato nel nostro organismo viene prodotto quotidianamente a livello endogeno".

Prosegue il medico dietista:

*"**Il nostro organismo ne produce circa 800 mg al giorno**, che rappresenta quasi l'80% di tutto il colesterolo. A questo va aggiunto un meccanismo di "contro-regolazione", presente in tutti noi, per il quale, maggiore è l'apporto per via alimentare, minore sarà la produzione endogena di colesterolo. I livelli prodotti dal nostro organismo sono sufficienti a far fronte alle varie funzioni che deve svolgere il colesterolo ed è consigliabile non eccedere con l'assunzione tramite alimentazione. È raccomandato **assumerne circa 300 mg al giorno con gli alimenti**".*

Oltre ad una **dieta sana, povera di grassi saturi e colesterolo** è necessario adottare stili di vita e abitudini alimentari corretti e regolari.

Continua a leggere:

- Colesterolo alto: alimentazione consigliata
- Colesterolo alto: valori hdl, ldl – Sintomi e Cause

Gaia Dama
Scrittore e Blogger
Fonte Google News

Suggerisci una modifica

Commenti: Vedi tutto

Allergie e intolleranze alimentari: falsi test, come riconoscerli

Infiammazioni e infezioni intime: come curarle e prevenzione naturale

Svenimenti e cadute, cosa fare: cause e diagnosi

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

Alghe, alimenti o integratori? I consigli dell'esperta per il loro consumo ideale

Importante il contenuto proteico, mineralico, vitaminico, ricco di oligoelementi e di acidi grassi insaturi. Ecco le specie in commercio

ANGELA NANNI

PUBBLICATO IL
20 Agosto 2020

Dai documenti a disposizione risulta che le popolazioni costiere dell'Asia considerano da sempre, le alghe come un cibo prezioso, da raccogliere, cucinare e consumare al pari dei vegetali da coltivazione. Anche oggi e non più solo in Asia, per via del loro contenuto proteico, mineralico, vitaminico, di oligoelementi e di acidi grassi insaturi, le alghe sono largamente commercializzate. Non è difficile passando al supermercato, senza recarsi in negozi specializzati trovarne di diversi tipi e qualità.

Wakame. Quest'alga originaria del Giappone, per il gusto delicato ben si combina con le verdure e ben si presta alla preparazione delle minestre.

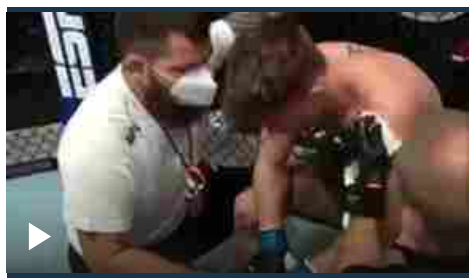
ARTICOLI CORRELATI

Impianto a biogas a San Benigno, nasce il comitato per non farlo nascere

L'horror story dell'inquinamento industriale dei fiumi italiani

Il 2019 è stato l'anno record in termini di produzione di RAEE

TUTTI I VIDEO


Supplica l'allenatore nove volte di gettare la spugna, finisce il match con un ko: il coach viene licenziato

Ischia, atti vandalici nella notte? Le telecamere svelano l'insospettabile colpevole a quattro zampe

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

Alga kombu. Anche quest'alga è originaria del Giappone, è usata per insaporire e al pari di una qualunque altra verdura.

Alga Nori. Originaria del Giappone viene venduta secca e va tostata prima dell'uso.

Alga Dulse. Originaria delle isole del Pacifico, ha un gusto piccante quindi ben si presta per la preparazione di zuppe e condimenti.

Alga spirulina. Originaria di Messico, Cina e Africa centrale stimola il senso di sazietà.

L'universo delle alghe è sicuramente affascinante, ma quali vantaggi di salute possono derivare da un loro consumo regolare e come inserirle in un contesto di Dieta Mediterranea?

Abbiamo approfondito la questione con Maria Grazia Carbonelli, consigliere ADI Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e Direttore della UO Dietologia e Nutrizione dell' Azienda Ospedaliera S. Camillo-Forlanini di Roma

Le alghe possono integrarsi in un regime alimentare mediterraneo?

«Le alghe commestibili sono a tutti gli effetti degli organismi marini che possono essere introdotti nell'alimentazione umana. Sono state per lungo tempo utilizzate dall'uomo nei paesi che si affacciano sul mare e quindi anche nelle zone Mediterranee. Riscoperte negli ultimi anni, grazie alla diffusione di cucine etniche come quella asiatica e giapponese, sono ormai facilmente reperibili nei mercati ittici dei nostri paesi».

Quali vantaggi possono derivare da un consumo regolare di alghe?

«Alle alghe commestibili sono attribuite proprietà antiossidanti e depurative. Le alghe marine sono una delle fonti alimentari più ricche di iodio e di sali minerali. Nella loro composizione bromatologica troviamo ferro, calcio, fosforo, vitamine e proteine. Inoltre essendo vegetali apportano anche una buona quantità di fibre utili per la funzione intestinale. L'alga Agar Agar possiede una fibra gelatinosa spesso usata nell'industria alimentare ed è anche molto utile per contrastare la stipsi. L' alga Spirulina, che in realtà è un cianobatterio, è composto per circa il 60% di proteine ricche di amminoacidi essenziali. Ha una potente azione stimolante ed un alto potere saziante. Viene infatti utilizzata come intergratore nelle diete ipocaloriche.

Alcuni tipi di alghe sono ricche di acido alginico che svolge azione chelante verso i metalli pesanti e sostanze tossiche che in sua presenza vengono meno assorbiti ed eliminati con le feci. Questo acido è anche usato in farmacologia per i problemi di reflusso gastrico e gastriti».

Trump in crisi tra politica e il fratello morto, Melania sembra non stargli accanto e lo mostra al mondo con un gesto

TOPNEWS - PRIMO PIANO

Contagi record da maggio. Mascherine obbligatorie a scuola sopra i sei anni

Covid, tamponi, banchi e riapertura. Tutto quello che serve sapere sulla scuola

Brasile, bimba di 10 anni incinta dopo lo stupro: il caso riapre le polemiche sul diritto all'aborto

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

È opportuno trovare sempre il modo di inserirle nella propria dieta?

«Vanno ovviamente consumate solo le commestibili seguendo le indicazioni di preparazione. Si abbinano con vari cibi a seconda del tipo. Le possiamo usare per insaporire zuppe o per dare più sapore a insalate o contorni di verdure e legumi. Una delle associazioni più frequenti è quella con il riso che ritroviamo nella cucina giapponese. Secche possono essere utilizzate per dare sapore a carne e pesce».

Possono essere consumate da tutti?

«Le persone che hanno problemi alla tiroide devono fare attenzione per l'alto contenuto di iodio delle alghe. Chi ha problemi cardiaci può avere effetti collaterali come tachicardia ed irritabilità. Chi soffre di colon irritabile, chi fa terapie anticoagulanti o farmaci salvavita deve informare il proprio Medico che darà le giuste indicazioni»

Quali sono le eventuali controindicazioni per la nostra salute generale?

«Ci sono alcune alghe che oltre a sostanze benefiche contengono sostanze tossiche come l'arsenico. Un consumo elevato può essere quindi pericoloso per la salute. Essendo ricche di fibre possono ridurre l'assorbimento di farmaci».

Dobbiamo considerarle alimenti o soltanto integratori?

«In genere gli alimenti naturali apportano sostanze nutritive in misura maggiore degli integratori».

Le alghe sono usate anche come additivi naturali e sono largamente presenti nei prodotti alimentari nei farmaci e negli integratori: come estratti possono creare disturbi di salute?

«Non bisogna pensare che, solo perché un prodotto è naturale, non possa essere pericoloso per la salute. Anche per gli estratti vale la regola di seguire le indicazioni fornite dai produttori ed informare il Medico se ci sono patologie o terapie farmacologiche in corso».

Le alghe commercializzate in Italia sono solo di importazione o abbiamo

anche una produzione nostrana?

«Ci sono sia di importazione che prodotte in Italia. Anche nei nostri paesi marittimi esiste una tradizione di consumo di alghe. Basta pensare al famoso " Mauro" della zona del catanese che altro non è che una insalata di alghe rosse condita con limone. Se si visita il mercato del pesce di Cagliari si trova una vasta zona dedicata solo alle alghe.

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

Negli ultimi anni l'industria alimentare italiana ha iniziato a coltivare e commercializzare alghe commestibili»

A quali caratteristiche prestare attenzione quando si acquistano?

«Quando si acquista un prodotto del genere bisogna sempre conoscere la provenienza e la tracciabilità oltre che lo stato di conservazione».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

I perché dei nostri lettori

Ho comprato per tutta la vita ogni giorno il giornale. Da due anni sono passato al digitale. Abito in un paesino nell'entroterra ligure: cosa di meglio, al mattino presto, di.... un caffè e La Stampa? La Stampa tutta, non solo i titoli....E, ***visto che qualcuno lavora per fornirmi questo servizio, trovo giusto pagare un abbonamento.***

Sandro, Garlenda (SV)

ABBONATI A TUTTODIGITALE

Argomenti

Dieta | Alimentazione | Ambiente

Taboola Feed

Sponsorizzato

Questa nuova maschera nano offre una protezione affidabile!

euromask24 | Sponsorizzato

LA STAMPA **Consigliati per te**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

150860

ADI WEB