

... EL ALGA KLAMATH.

Este microalga verdiazul cuyo nombre científico es Aphanizomenon flos-aquae (AFA), crece en el lago Klamath, en el sur de Oregon (EE.UU.), en un entorno excepcional alejado de toda contaminación industrial. Enclavado en una región volcánica a 1.400 metros de altitud, las aguas del lago Klamath son muy ricas en minerales volcánicos, lo cual favorece el desarrollo del alga AFA.

El alga klamath contiene abundantes nutrientes naturales vitales que alimentan y protegen el organismo. En su composición general, encontramos entre un 50 y un 70 % de proteínas, entre un 15 y un 25 % de glúcidos (polisacáridos), entre un 4 y un 7 % de lípidos (ácidos grasos omega 3 y 6, principalmente), entre un 5 y un 10 % de sustancias minerales, además de preciosos componentes antioxidantes, pigmentos vegetales y vitaminas. Estudiando con más detalle el perfil nutricional del alga klamath, observamos que presenta la totalidad de aminoácidos y ello en una proporción prácticamente idéntica a la composición considerada como óptima para el cuerpo humano, lo cual las convierte en proteínas perfectamente biodisponibles y de fácil asimilación.

En cuanto a las sales minerales, cabe destacar el calcio, el potasio, el fósforo, el sodio y el magnesio. Y la lista de oligoelementos se alarga un poco más: cloro (en forma de cloruro), hierro, sílice, boro, fluor, manganeso, titanio, zinc, níquel, cobre, molibdeno, vanadio, cobalto, selenio, yodo, estaño, cromo y germanio. El alga AFA contiene también las vitaminas C, E y la casi totalidad del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9 y B12), así como la provitamina A (beta-caroteno) y pigmentos específicos que le permiten captar una gran parte del espectro solar y almacenar la energía para su desarrollo, como son la clorofila, la ficocianina y otros carotenoides como el alfa-caroteno, la luteína, el licopeno, la zeaxantina, la criptoxantina y la afanina (pigmento específico del AFA).

En el entorno de las terapias naturales, algunos profesionales empiezan a preferir el alga klamath a la espirulina, ya que presenta varias ventajas: sintetiza sus proteínas a partir del nitrógeno del aire y de los gases acuáticos disueltos y no a partir de los nitratos y del amoníaco del agua, como lo hace la espirulina; su contenido en sodio es menor; su hierro se asimila mejor debido a la presencia de la vitamina C y del molibdeno; es siete veces más rica en clorofila; las vitaminas del grupo B presentes están más concentradas (sobre todo las B1, B5, B6, B8 y B12); y el aporte de minerales y oligoelementos es mucho más importante que el de la espirulina.

Según un estudio científico llevado a cabo por la Universidad de Illinois, el AFA provoca una movilización casi inmediata de los glóbulos blancos, lo cual permite al organismo responder instantáneamente frente a un ataque (una infección viral, por ejemplo). El compuesto activo responsable de este efecto es un polisacárido, el cual posee también la propiedad de estimular la fagocitosis de los macrófagos, primera línea de defensa del sistema inmunitario.

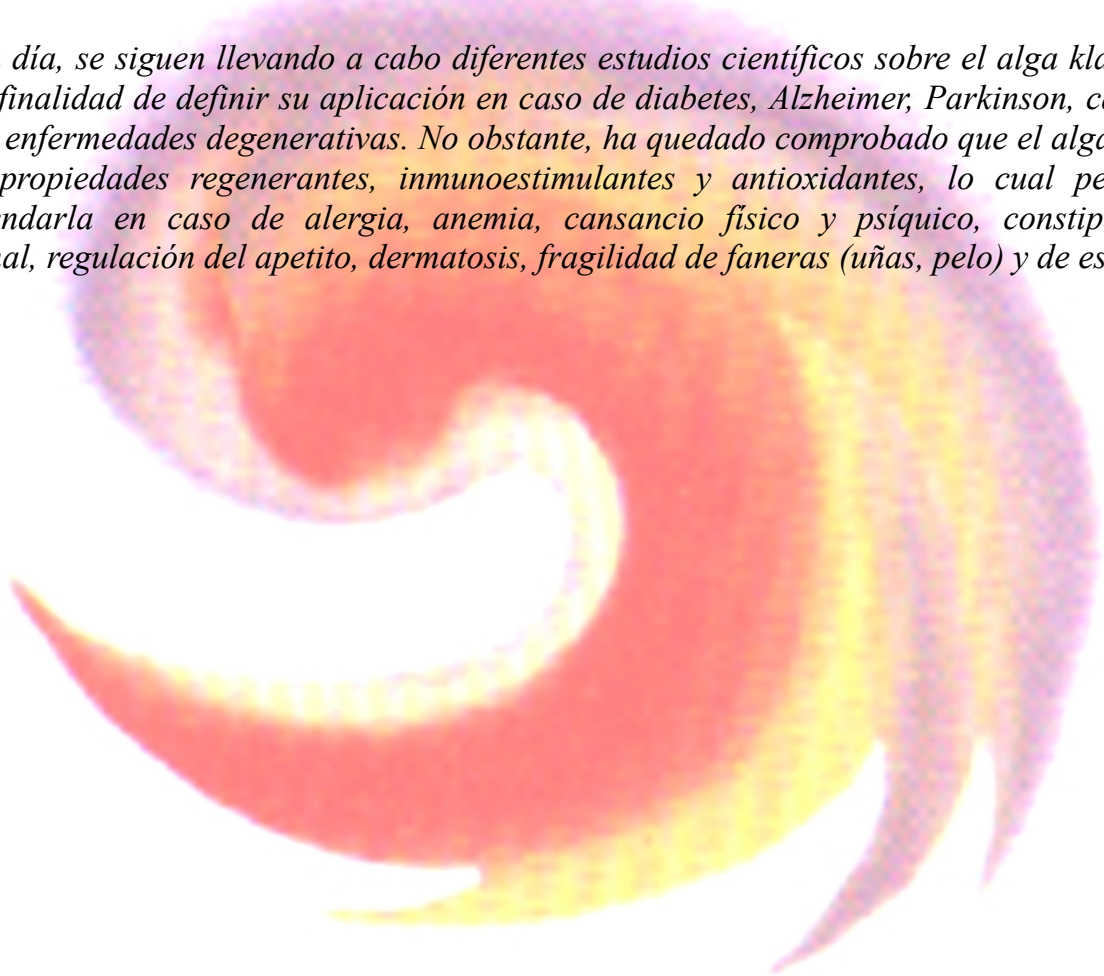
Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

Otra serie de estudios realizados a finales de los años 1990, describe las propiedades antiinflamatorias de la ficocianina, el pigmento azul del alga klamath, cuya acción consiste en inhibir parcialmente la ciclooxigenasa-2 (COX-2), un enzima implicado en el proceso inflamatorio. La acción de dicho pigmento es comparable a la de los medicamentos prescritos en caso de artritis, pero sin los efectos secundarios que éstos pueden provocar (edemas, problemas cardiovasculares,...).

Los beneficios del alga klamath también se perciben a nivel del sistema nervioso, ya que proporciona un aumento de la concentración, una sensación de mayor energía mental e, incluso, un efecto antidepresivo. Ello se debe a la concentración significativa de feniletilamina en el alga AFA. Dicho compuesto orgánico, conocido como « molécula del amor » o « molécula de la alegría », también es producida por nuestro cerebro cuando nos encontramos felices, apacibles, colmados de serenidad y de un sentimiento amoroso.

Hoy en día, se siguen llevando a cabo diferentes estudios científicos sobre el alga klamath con la finalidad de definir su aplicación en caso de diabetes, Alzheimer, Parkinson, cáncer y otras enfermedades degenerativas. No obstante, ha quedado comprobado que el alga AFA posee propiedades regenerantes, inmunoestimulantes y antioxidantes, lo cual permite recomendarla en caso de alergia, anemia, cansancio físico y psíquico, constipación intestinal, regulación del apetito, dermatosis, fragilidad de faneras (uñas, pelo) y de estrés.



Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com