Spirulina, come e dove viene prodotto il superfood made in Italy

alga-spirulina-6bad7de2

Negli ultimi anni in Italia si sente molto parlare della **spirulina**, una piccola microalga d'acqua dolce che può essere assunta come **integratore alimentare naturale**. La spirulina viene etichettata come **superfood** grazie al suo eccellente contenuto nutrizionale e ai numerosi benefici per la salute.

Questa preziosa microalga è conosciuta fin dall'antichità. I primi utilizzatori sono stati gli Aztechi che la chiamarono "il cibo degli dei". Negli anni 70 è stata riscoperta attirando l'attenzione non solo della comunità scientifica ma anche da vari enti internazionali come Oms, Onu, Nasa e Unesco per il suo un elevato contenuto proteico e vitaminico unico nel suo genere.

I benefici della spirulina

Le ricerche hanno dimostrato che la spirulina ha **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie** oltre alla capacità di **regolare il sistema immunitario** e a un profilo nutrizionale eccellente e unico. Infatti può essere assunta per integrare proteine e vitamine nella dieta senza effetti collaterali.

Un cucchiaino che corrisponde a circa 4 grammi, che a loro volta corrispondono a 20 calorie, 4,02 grammi di proteine, 1,60 grammi di carboidrati, 0,54 g di grassi, 2 mg di ferro, 8 mg di calcio, 14mg di magnesio, 8mg di fosforo, 95mg di potassio, 0,7 mg di vitamina C. Inoltre contiene, tiamina, riboflavina, niacina, acido folico e vitamine B-6, A e K. Assumere spirulina nell'ambito di una dieta equilibrata può aiutare quindi una persona a rimanere ben nutrita.

In studi recenti (*2016 - Effects of spirulina consumption on body weight, blood pressure, and endothelial function in overweight hypertensive Caucasians: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial*) è stato dimostrato inoltre che la spirulina può aiutare a perdere peso aiutando a migliorare l'indice di massa corporea.

Grazie a queste sue proprietà la spirulina **migliora la salute intestinale**, preservando la flora batterica, ha effetti positivi sulla glicemia, aiuta a ridurre il colesterolo (Ldl), riduce la pressione sanguigna, ha effetti anti infiammatori e antiossidanti, aumenta il metabolismo e riduce gli effetti delle allergie.

Come può essere introdotta nella dieta la spirulina

La spirulina è disponibile in diverse forme, a spaghettini frantumati, a scaglie, in polvere, in compresse, in pastiglie e può arricchire vari alimenti come pasta, biscotti, dolci, ecc. Il modo ottimale per assumerla è attraverso la forma pura e può essere aggiunto a un frullato, a una bevanda calda, sulle insalate, nello yogurt oppure nelle zuppe.

Da dove proviene e come viene coltivata la spirulina

Fino a qualche anno fa la spirulina era un prodotto unicamente importato dall'estero (extra-Ue) ma sono diversi anni che **in Italia è iniziata la produzione diretta**. Tra prime aziende italiane a coltivare e produrre la spirulina nel sud Italia, in provincia di Salerno nel Cilento, troviamo la **AlghePam** che si è contraddistinta per aver adottato sin dal suo nascere, nel 2016, un metodo di produzione, innovativo e biologico basato sui fotobioreatori, che ha puntato tutto sulla qualità del prodotto finale.

Come viene prodotta la spirulina

La spirulina può essere prodotta in due modi: il primo fa uso di vasche molto lunghe, dove l'acqua viene fatta circolare attraverso delle pale e l'impianto, spesso vasto, viene costruito sotto serra. Il secondo metodo si basa sull'uso dei fotobioreattori, ovvero strutture trasparenti chiuse che isolano la coltura dall'ambiente esterno. Quest'ultimo sistema risulta versatile e molto dinamico.

La AlghePam utilizza ad esempio un sistema innovativo e a circuito chiuso e il processo di coltivazione si sviluppa da marzo a novembre. Avviata la produzione, il raccolto è svolto da due a quattro volte a settimana, attraverso un opportuno filtro. La biomassa viene raccolta, estrusa in sottili spaghetti ed essiccata a bassa temperatura. Dopo di che, Il prodotto è pronto per la vendita. Il tutto accade nell'arco di una singola giornata.

La spirulina importata proviene nella maggior parte dei casi dai principali paesi produttori come la Cina. Viene venduto in farmacia, nel supermercato e in erboristeria. L'acquisto va fatto con attenzione leggendo "l'origine della materia prima" perché nel 90% dei casi il prodotto è importato.

In Italia la presentazione della spirulina avviene a danno del “made in Italy” e del consumatore. La legge consente che sulle etichette si usi il termine “prodotto” anche quando la spirulina proveniente dall’estero viene solo importata e confezionata. In questo modo il consumatore non viene informato correttamente compromettendo la sua conoscenza del prodotto e la sua facoltà di scelta.

La produzione della spirulina è però molto importante. Deve evitare che la coltivazione sia esposta agli inquinanti esterni come smog e polveri sottili, e a quelli trasportati dal vento perché possono alterare la qualità del prodotto. E’ anche importante la localizzazione dell’azienda che coltiva e produce spirulina. Ad esempio la AlghePam è ubicata nel cuore del Cilento, ad Acciaroli, è ben lontana da fonti di inquinamento e utilizza i fotobioreattori che garantiscono l’isolamento della micro alga durante tutto il processo di crescita.

Quando si sceglie di acquistare la spirulina è quindi opportuno leggere attentamente l’etichetta, accertarsi se la vendita si sta effettuando direttamente dal diretto produttore, con informazioni sul sistema di coltivazione e dove è ubicata l’azienda produttrice.

Per maggiori informazioni sulla spirulina visitare il sito internet www.alghepam.bio/benefici-proprieta-spirulina.