



Consumir algas es una buena idea para tu estilo de vida saludable y además son buenas para la salud del planeta

Posted on Marzo 6, 2024

Las algas son ricas en proteínas, fibra y micronutrientes como el hierro, el calcio y el magnesio, así como en varias vitaminas, ideales para un estilo de vida saludable. En Europa, la producción de algas ha aumentado cerca de un 400 % a lo largo de las últimas dos décadas. Este alimento sostenible es capaz de absorber el CO₂ de la atmósfera y de oxigenar las aguas, y fomenta la biodiversidad.

Sushi, ramen, sopa de miso o fideos fritos chinos: las algas forman parte de la dieta asiática desde hace siglos. En Europa, seguramente en buena parte a raíz de la popularización de las comidas típicas orientales, su consumo ha aumentado exponencialmente durante las últimas tres décadas. Según datos de la Unión Europea, la producción mundial de algas ha aumentado de 0,56 millones de toneladas en 1950 a 35,82 millones de toneladas en 2019. Y su interés no para de aumentar gracias al impacto positivo que tienen para el medioambiente: cultivarlas es sostenible, capturan CO₂ y, además, oxigenan las aguas, lo que favorece la biodiversidad de los entornos acuáticos.

«Las algas son una fuente rica en nutrientes y se han vuelto cada vez más populares en la gastronomía europea por su sabor único y sus beneficios para la salud», señala Aida Serra, profesora colaboradora de los Estudios de Ciencias de la Salud de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). «Ayudan a la regulación intestinal y son antiinflamatorias y antioxidantes. Además, contienen proteínas de alta calidad y muy pocas grasas, lo que las convierte en un alimento muy interesante», añade.

A menudo confundidas con plantas, las algas son organismos que suelen vivir en entornos acuáticos y que pueden ser microscópicos (como las que forman el fitoplancton en el mar) o macroscópicos (como las que encontramos en la playa en verano o las que nos comemos con los makis). Generalmente, se clasifican en función de su color: existen algas verdes, rojas, marrones o amarillas, entre otras. Se conocen cerca de 25.000 especies diferentes, de las cuales solo unas cincuenta son comestibles.

Beneficios para tu estilo de vida saludable

El consumo de algas puede tener varios beneficios para la salud gracias a su contenido nutricional excepcional:

- Para empezar, son una fuente excelente de varios nutrientes importantes, como las **vitaminas A, C y varias del grupo B**; minerales, como el yodo, el hierro, el calcio y el magnesio; proteínas, y también fibra. Además, las algas contienen antioxidantes, como los flavonoides, que tienen un impacto muy positivo para la salud, sobre todo en enfermedades crónicas.
- Por otro lado, las **algas** son muy **poco calóricas**, igual que muchos vegetales.
- Las **algas**, por su alto **contenido en fibra**, contribuyen a regular el tránsito intestinal.
- Favorecen la **salud cardiovascular** gracias al hecho de que, a pesar de contener pocos lípidos, estos son ricos en **grasas** omega-3.
- Las **algas** presentan un **alto contenido en minerales** como el calcio, el fósforo y el potasio.

«Además de todas estas propiedades beneficiosas para la salud, las algas contienen niveles elevados de yodo. Por lo tanto, hay que moderar su consumo y consultar con un profesional sanitario siempre que tengamos dudas», advierte Serra.

Y es que, a pesar de que el yodo es esencial para el funcionamiento adecuado de la glándula tiroides, un consumo excesivo de este nutriente puede ser perjudicial. «Las personas con problemas de tiroides deberían consultar con un profesional sanitario antes de ingerir algas», alerta la experta, que apunta que, para la población general sana, la ingesta diaria de yodo no tendría que exceder los 150 microgramos, tal y como aconseja la Organización Mundial de la Salud (OMS). Eso sí, se recomienda evitar el consumo de algas por completo en niños y mujeres embarazadas.

Además del yodo, y como pasa con determinados peces de mayor tamaño, las algas también pueden contener metales, por lo que «es importante diversificar la dieta y evitar el consumo excesivo, como ocurre prácticamente con todos los alimentos».

Algas: las más consumidas en Europa

En Occidente, su buen gusto y su fácil conservación, sumados a la elevada aportación de minerales, nutrientes esenciales, grasas saludables, fibra, calcio, hierro y yodo, hacen que cada vez sea más frecuente usarlas en preparaciones culinarias y en suplementos alimentarios.

Una de las algas más consumidas en Europa es el nori (*Porphyra* sp.), un tipo de alga roja que se utiliza sobre todo en la preparación de sushi y otros platos japoneses y que es conocido por su gusto umami. Es rica en proteínas y en vitamina A.

El alga wakame (*Undaria pinnatifida*), marrón, se usa para hacer ensaladas, sopas u otros platos. Tiene un gusto muy suave y un alto contenido de vitaminas, como los complejos B y C, y es rica en minerales como el calcio y el potasio.

El espagueti de mar (*Himanthalia elongata*) es un alga marrón bastante común en las costas de Europa y que se utiliza en distintas preparaciones culinarias. Asimismo, destaca la dulce (*Palmaria palmata*), de tipo rojo, que se consume fresca, seca o en polvo, y se utiliza en ensaladas, sopas y como aperitivo.

Las algas kelp (*Laminaria* sp.), comunes en las costas de Europa, se usan en la preparación de sopas y guisos, y a menudo se secan para su conservación.

En los últimos años, también ha aumentado mucho el consumo de la *Chlorella*, una microalga verde muy apreciada por su elevada concentración de nutrientes y proteínas, en forma de polvo o cápsulas, y que se utiliza como complemento alimentario. La espirulina es un alga microscópica que también se consume en toda Europa como complemento alimentario por su alto contenido en proteínas y otros nutrientes esenciales.

Algas: un aliado en la lucha contra el cambio climático

A los beneficios para la salud de las algas se le suma su impacto medioambiental positivo. «Al hacer la fotosíntesis, como las plantas, las algas capturan CO₂ y contribuyen a reducir la concentración de este compuesto en la atmósfera. Además, las algas producen oxígeno, lo que mejora el balance de gases atmosféricos y oxigena el agua, tanto dulce como salada, y beneficia las especies que viven en ese hábitat», resume Aida Serra.

De hecho, se estima que, por ejemplo, las algas laminarias que crecen hasta medio metro cada día en bosques submarinos pueden llegar a capturar 120 kilogramos de CO₂ por cada tonelada. Asimismo, son capaces de filtrar aguas residuales del exceso de nutrientes inorgánicos. Desde el sector productivo, «las algas pueden ser una forma sostenible de producir alimentos, puesto que requieren pocos recursos, sobre todo hídricos y del suelo, por lo que tienen poca huella ambiental en comparación con la producción de carne u otros productos de origen animal», apunta la experta de la UOC. Asimismo, desde la tecnología de los alimentos, el alga podría usarse para sustituir otros ingredientes menos sostenibles o escasos.

Por todos estos beneficios, desde la Unión Europea se ha puesto en marcha la iniciativa Algas, que busca, precisamente, promover la investigación y el desarrollo de las algas marinas como recurso sostenible en la región europea. En concreto, la iniciativa se centra en el cultivo y la utilización de algas para una variedad de aplicaciones, incluyendo la alimentación, la energía, la agricultura y la biotecnología.

«El principal objetivo es fomentar la innovación en el uso de las algas con un enfoque en la sostenibilidad y la economía circular para abordar retos ambientales y promover la diversificación de las fuentes de alimentos y energía en Europa», resume Serra.

Fuente: El Maipo/ECOTICIAS