

# Alga Klamath, il superfood dall'Oregon

L'interesse per le alghe è in continua crescita, è la caratterizzazione qualitativa dei componenti che distingue le une dalle altre già presenti sul mercato: l'alga Klamath non può passare inosservata, unica per la sua provenienza, straordinaria nei suoi costituenti.

di Marta Gavuzzi, CTF

**A**phanizomenon Flos Aquae è il suo nome scientifico, l'alga cresce soltanto nel lago omonimo, Klamath, in Oregon. Impreziosita dalla caratteristica di non essere coltivata ma soltanto raccolta, può vantare di proprietà nutrizionali autentiche, integre, non compromesse o deteriorate da pesticidi o sostanze chimiche tipiche oramai della coltivazione di sussistenza.

L'ambiente in cui cresce l'alga Klamath argomenta buona parte delle sue proprietà: un lago, di profondità media di un metro, situato in un antico cratere vulcanico ed alimentato da oltre 17 sorgenti naturali che raccoglie oltre 3800 miglia/q di acqua. Le rocce vulcaniche naturalmente ricche di minerali, la grande disponibilità di radiazione solare - 300 giorni di sole/anno - che stimola la fotosintesi uniti ad inverni molto freddi

che promuovono la produzione di acidi grassi essenziali, sono le ragioni per le quali molti scienziati considerano questo lago l'habitat naturale più abbondante di nutrienti al mondo.

Le caratteristiche insite nelle alghe inoltre, in quanto cellule procariote, completano la dimostrazione delle sue potenzialità: l'alga Klamath si moltiplica con velocità simile ai microbi, non necessita di complessi componenti per sopravvivere e per organizzare il carbonio si serve soltanto di energia luminosa.

Anche i metodi di raccolta e di essiccazione favoriscono l'integrità di tutte le componenti. Infatti, la pianta viene raccolta in piena fioritura, cioè al massimo della sua capacità nutrizionale ed enzimatica, utilizzando una strumentazione in grado di selezionare solamente le fioriture di alghe che affiorano in superficie, e per l'essiccazione vengono poi utilizzati moderni sistemi di flash air drying e liofilizzazione a bassa temperatura mirati a non distruggere o alterare gli enzimi e le altre sostanze termolabili presenti nella pianta. L'attenta analisi dei componenti giustifica interamente le proprietà dell'alga: il processo di filtrazione delle acque attraverso differenti strati rocciosi arricchisce l'alga Klamath di sali minerali che di sommano ad altri preziosi micronutrienti presenti nell'alga come vitamine, antiossidanti e acidi grassi.



Tiamina (vitamina B1), Biotina (vitamina H), Cianocobalamina (vitamina B12) sono tra le vitamine essenziali di cui l'alga Klamath risulta ricca. Poiché l'uomo e le piante sono naturalmente carenti di questi componenti, l'assunzione giornaliera di questa alga migliorerebbe tale mancanza.

Il corredo vitaminico dell'alga è considerevole completo, presenti anche vitamina K e C in buoni quantitativi.

Cofattori portatori di H<sup>+</sup> quali NAD<sup>+</sup> (nicotinamide adenin-dinucleotide) e FAD (flavin adenina dinucleotide) assicurano un buon trasferimento elettronico all'interno delle cellule dell'organismo.

Il completo spettro di oligominerali, caratterizzato da abbondanti quantità di calcio e fosforo con percentuali molto più basse di sodio e iodio, buone quantità di magnesio e di ferro ed oligoelementi assicura un'ottimale sinergia rendendo i minerali perfettamente assimilabili dall'organismo.

Il naturale contenuto di Omega 3 ed Omega 6 in rapporto 2:1 è capace di normalizzare il metabolismo dei grassi favorendo la diminuzione di problematiche collegate alle dislipidemie.

Le numerose molecole antiossidanti assicurano proprietà antinfiammatorie all'alga: caroteni, clorofilla, ficocianine sono le principali molecole performanti.

Le ficocianine in particolare, tipici pigmenti blu presenti nell'alga Klamath ed in tutte le microalghe verdi - azzurre, sono i serbatoi delle proteine, allo stesso tempo ad esse viene associato un poter antiossidante maggiore di 40 volte quello delle vitamina A ed E. Peculiarità di questi ultimi componenti inoltre pare essere quella di inibire selettivamente la COX-2, principale enzima implicato nella nascita e nella trasmissione di segnali infiammatori di primaria importanza in malattie cardiovascolari ed infiammatorie. Interessante anche il corredo aminoacidico dell'alga, sono presenti tutti gli aminoacidi, essenziali e non, si distingue la presenza di un aminoacido particolare, la feniletilamina, molecola singolare e molto preziosa che agisce direttamente sulla trasmissione dopaminergica. Ad essa è attribuita la capacità di alleviare la depressione e disturbi dell'umore, contemporaneamente è considerata un ottimo componente su cui sviluppare soluzioni sia per disordini alimentari regolando l'appetito che per le difficoltà di apprendimento.

Come ulteriore elemento positivo infine, è necessario sottolineare la composizione della membrana cellulare dell'alga Klamath, naturalmente ricca in lipoglicoproteina, una proteina simile al glicogeno umano che viene apprezzata come fonte di energia immediata, facilmente assorbibile dall'organismo.