

¿Cuál es su aporte y para qué sirven?

Las razones del éxito de la clorofila y la espirulina



Foto: Getty Images

Ambos productos han acaparado la atención de los consumidores en Chile y el mundo, debido a sus diversas propiedades, aporte nutricional y presencia en distintos formatos como cápsulas, líquido o en polvo.

Por Arturo Prado Jequier



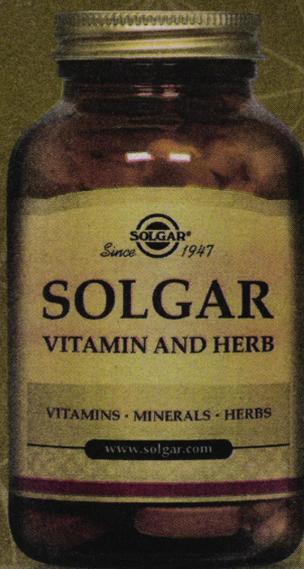
El consumo de clorofila y espirulina ha experimentado un considerable aumento entre la población en los últimos años. En parte, por sus diversas propiedades y aporte nutricional, así como también debido a sus asequibles precios y múltiples formatos presentes el mercado nacional.

Sin ir más lejos, el primer suplemento que destaca en las estanterías de tiendas, farmacias y sitios online, es la clorofila.

Ésta se puede consumir en batidos preparados con verduras de hojas verdes, como lechuga, perejil, cilantro, espinaca, etc., y como suplemento, el cual se puede encontrar en forma líquida y en cápsulas, habitualmente.

A ella, se le atribuyen propiedades como antioxidante, reductor de colesterol, fortalecedor del sistema inmune, desintoxicante

Elige siempre lo mejor



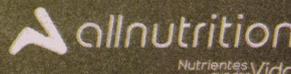
- 70 años de experiencia
- Altos estándares de calidad
- Alternativas de productos libres de gluten, sin derivados lácteos y vegetarianos
- Certificación Kosher y Halal

APPLIED NATURE



solgar.cl

ENCUÉTRANOS EN:



y oxigenante. "Esto se debe, a que tiene una conformación similar a la sangre, y por lo tanto, aumentaría la oxigenación", detalla Sylvana Freire, nutricionista y coordinadora del Área de Gastronomía de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo (UDD). Sin embargo, el conocimiento respecto de todos sus efectos positivos, en relación con su consumo, se encuentran en etapas preliminares y para dar cuenta de datos científicos más avanzados sobre sus beneficios para la salud, los estudios deben ir un paso más allá en la búsqueda de estas conclusiones.

Cecilia Benavides, nutricionista de Clínica Indisa, profundiza sobre el hecho de que "la clorofila tiene una estructura molecular similar a las hemoglobinas (hemoproteína). Esta es la responsable del color rojo de la sangre

y de transportar el oxígeno, y tiene una estructura muy similar a la de la clorofila, excepto por la de su átomo central: en la hemoglobina está compuesto principalmente por hierro y en el caso de la clorofila por magnesio".

Sobre los beneficios de esta "biomolécula" presente en todas las plantas, la especialista detalla que actualmente "los estudios se han centrado en el cáncer (tratamiento y prevención), ya que la clorofila podría prevenir el 'ataque' de algunas sustancias cancerígenas. Además, se ha asociado su consumo a combatir la anemia, pues mejora la oxigenación del cuerpo, por lo parecido a la hemoglobina".

"Spirulina maxima"

En el caso de la espirulina (*Spirulina maxima*), esta se caracteriza por ser una ciano-

bacteria de color azul verdoso, lo que se debe a la presencia de clorofila y de ficocianina. De acuerdo con la nutricionista de Clínica Indisa, la espirulina ofrece vitaminas del complejo B, minerales, ácidos esenciales (Omega 3), proteínas, clorofila y una amplia gama de fitoquímicos (sustancias que se encuentran en los alimentos de origen vegetal). "Podemos utilizar la espirulina como un complemento alimenticio de la dieta, siguiendo las recomendaciones de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Mediante el Instituto Intergubernamental para el Uso de las Microalgas Spirulina contra la Malnutrición, la ONU recomienda el empleo de microalgas, como la espirulina, contra la malnutrición aguda en situaciones de emergencia humanitaria, de malnutriciones de índole crónico y para el desarrollo sostenible", plantea Benavides.

La académica de UDD complementa que la espirulina está compuesta en 65% de proteínas de origen vegetal, aportando vitaminas del complejo B y vitamina E, además de minerales como hierro, potasio, calcio, zinc, magnesio, selenio, ácidos grasos esenciales, B caroteno y antioxidantes. Pero por sobre las propiedades y beneficios para la

La ONU destaca los beneficios de las microalgas alimenticias (espirulina) como una ayuda concreta para la reducción de la malnutrición aguda en emergencias alimentarias y en casos de malnutrición crónica en las poblaciones más desfavorecidas.

salud, Freire puntualiza que "el consumo de este tipo de suplemento (mayoritariamente en cápsulas y en polvo) debe ser supervisado por un profesional de la salud, debido a que contiene concentraciones de minerales y oligoelementos, como calcio, potasio, sodio, fósforo, entre otros, y que pueden ser perjudiciales en algunas enfermedades".

Ya sea en cápsulas, en forma líquida o en polvo, los suplementos de clorofila y espirulina han acaparado la atención de los chilenos debido a sus aportes y beneficios. Sin embargo, el primer consejo es siempre recibir indicación médica antes de su consumo, con el objetivo de evitar riesgos y disfrutar de las ventajas de sus productos en forma adecuada.

“La clorofila es uno de los compuestos químicos fundamentales de todas las plantas. Esta biomolécula no solo es la responsable del color verde, sino también es la principal involucrada, junto a la luz, en el proceso de fotosíntesis”.
Cecilia Benavides, nutricionista de la Clínica Indisa.

SUNDOWN NATURALS

El complemento perfecto para una dieta saludable y un estilo de vida activo

100% LIBRE DE

- LACTOSA
- SABORIZANTES ARTIFICIALES
- GLUTEN

ENCUÉNTRALOS EN:

allnutrition | sb | salcobrand.cl