

Quanto è interessante la spirulina?

Adornata di tutte le virtù, svela però i suoi segreti soprattutto in provetta poiché dell'etichetta non ci si può fidare.

Tra i membri della famiglia dei super alimenti, è quella che la natura ha coccolato di più. La spirulina possiede qualità nutrizionali innegabili: ferro, beta-carotene, vitamine, minerali, proteine. È come un legume, ma in concentrato, con meno fibre e meno calorie. Al di là del ritratto pubblicitario, ecco uno sguardo critico.

Incuriositi da un rapporto della Health Security Agency (ANSES), abbiamo voluto esaminare più da vicino questa polvere prodigiosa. Nel suo rapporto, l'ANSES ri-

ferisce di casi inquietanti di contaminazione da microcistine, delle cianotossine cancerogene. Inoltre, in alcuni casi sono state rilevate anche tracce di metalli pesanti. Il laboratorio ha quindi cercato questi elementi in otto spiruline in commercio. Parallelamente, ha misurato i loro livelli di proteine, di ferro e di beta-carotene, per scoprire se l'apporto nutrizionale è davvero interessante.

Sorpresa all'arsenico

Dal punto di vista della sicurezza, le

analisi non evidenziano nessuno dei casi descritti dal rapporto dell'ANSES. La totale assenza di microcistine è una buona notizia.

Per quanto riguarda i metalli pesanti, il risultato è più contrastato: nessun campione supera le dosi limite di piombo e mercurio, per contro, tre di essi contengono una quantità non trascurabile di arsenico. Questo inquinante non è regolamentato per la spirulina, ma le dosi misurate nei prodotti nu3, Madia Bio e Essenciel superano quelle consentite nel riso. Il ferro è

+	Molto buono
●	Buono
●	Soddisfacente
▲	Poco soddisfacente
▲	Insufficiente



SPIRULINE SWISS MADE



BURGERSTEIN



ALGORIGIN

DISTRIBUTORE	Amavita	Pharmacieplus	Amavita
ORIGINE	Svizzera (Loney)	India	Cordigliera delle Ande, Ecuador
PREZZO (franchi)	45.-	35.10	34.90
PESO (grammi)	100	90	100
PREZZO AL CHILOGRAMMO (franchi)	450.-	390.-	349.-
PREZZO PER DOSE GIORNALIERA (5 grammi)	2.25	1.95	1.75
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	Nessuna	Nessuna	Parzialmente sbagliate
PROTEINE (45%)	●	●	●
PIOMBO (10%)	+	●	●
ARSENICO (10%)	+	+	●
MERCURIO (10%)	+	+	+
FERRO (10%)	●	▲	●
BETA-CAROTENE (10%)	+	▲	▲
MICROCISTINE (5%)	+	+	+
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	80,9	66,4	64,9

* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati sulle indicazioni fornite dai negozi.

1) Nature et découvertes: ha negozi nella Svizzera romanda a Losanna, Friburgo, Ginevra Rive-Gauche e Balexert, Neuchâtel, Sion e Vevey.

apprezzato negli integratori, ma non deve essere ingerito in quantità eccessive. Pur non destando grosse preoccupazioni, alcuni campioni ne contengono quantità significative. In particolare una dose giornaliera di spirulina Essenciel contiene due volte troppo ferro. In media, gli altri prodotti ne hanno dieci volte meno! Fare meglio si può: infatti l'Algorigin contiene 111 mg di ferro per 100 g, un tasso interessante che non supera i limiti raccomandati. Tutto in regola per quanto riguarda il beta-carotene: i prodotti ne contengono tra 18 e 129 mg per 100 g.

Festival delle imprecisioni in etichetta

Senza dubbio la spirulina è un integratore interessante per chi cerca una fonte vegetale di proteine o necessita di un apporto di ferro e beta-carotene. Il

consumatore che vuole conoscere le quantità di nutrienti presenti nel prodotto fa riferimento alle indicazioni nutrizionali... quando ci sono. I valori indicati sugli imballaggi sono stati confrontati con quelli del laboratorio. Risultato: pur tenendo conto di un margine d'imprecisione nelle misurazioni, certe etichette riportano valori completamente fantasiosi. Il primo premio va a Essenciel che indica 104 mg di beta-carotene per 100 g, quando di fatto i campioni esaminati dal laboratorio ne contenevano 23 mg! Un errore tra gli altri che il produttore si è impegnato a correggere.

Infine, il consumatore sarà felice di scoprire che l'unico prodotto svizzero è il primo della classifica. Perciò, anche acquistare locale ha i suoi pregi.

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO JL BARMAVERAIN

Una piccola fonte di proteine

La spirulina è una modesta fonte di proteine. Un cucchiaino (da minestra) di questa polvere ne contiene mediamente 3g. Per questa ragione può essere un integratore accanto agli altri alimenti ricchi di proteine. Oltre alla carne, hanno un elevato contenuto di proteine anche il pesce, le uova e i latticini. Per le proteine vegetali che devono essere combinate tra loro ci sono le leguminose, i cereali, le noci, la frutta oleosa e i semi.

Il problema è come integrare la spirulina in cucina, visto che il suo sapore particolare non è gradito a tutti. Integrandola nella pasta fresca o nel ripieno, il sapore resta per lo meno un po' coperto e meno marcato.

				
NU3	SPEEDULINE	FLAMANT VERT	MADIA BIO	ESSENCIEL
Coop	Amavita	Sunstore	Nature et découvertes ¹	Negozio Bio
Cina	Francia	Non indicato (- 20%)	Non indicato (- 20%)	Burkina Faso
16.95	28.50	37.80	17.-	34.-
140	100	150	150	200
121.07	285.-	252.-	113.33	170.-
0.61	1.425	1.26	0.57	0.85
Lacunose e sbagliate	Parziali e sbagliate	Lacunose e sbagliate	Parziali ed accettabili	Per lo più sbagliate
●	▲	●	+	●
●	+	●	●	▲
▲	●	●	▲	▲
+	+	+	+	●
●	▲	●	▲	▲
▲	▲	▲	▲	▲
+	+	+	+	+
●	●	●	●	●
64,6	48,8	46,7	45,5	45,3

Giudizio globale:

● buono

● sufficiente

● insufficiente