



Comer algas ricas en fibra, proteínas y minerales resulta muy saludable P.9



DREAMTIME

Platos como el ramen, de la gastronomía asiática, están muy de moda

Algas: fuente de yodo, proteínas y vitaminas

► Su alto aporte de minerales, nutrientes esenciales, calcio, grasas saludables, fibra o hierro hacen que cada vez sean más consumidas

Eva S. Corada. MADRID

Ramen, sushi, sopa de miso, fideos fritos chinos... los platos asiáticos están de moda y han venido para quedarse. Tanto es así que en Europa su consumo ha aumentado exponencialmente durante las últimas tres décadas. Según datos de la Unión Europea, la producción mundial de algas ha crecido de 0,56 millones de toneladas en 1950 a 35,82 millones en 2019.

Una cosa común en estas recetas es que las algas forman parte fundamental en ellos desde hace siglos. «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).

Su consumo puede tener varios beneficios para la salud gracias a su contenido nutricional excepcional. Para empezar, son una fuente excelente de 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. También, contienen antioxidantes, como los flavonoides, que tienen un impacto muy positivo para la salud, sobre todo en enfermedades crónicas.

Además, son muy poco calóricas, igual que muchos vegetales y, por su alto contenido en fibra, contribuyen a regular el tránsito intestinal, y 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.

Por todo ello, «ayudan a la regulación intestinal y son antiinflamatorias y antioxidantes. Y, contienen proteínas de alta calidad y muy pocas grasas, lo que las convierte en un alimento muy interesante», asegura Serra.

Por último, contienen niveles elevados de yodo. Esto, aunque puede ser positivo en caso de tener déficit, es un aspecto a tener en cuenta, y hay que moderar su consumo, pues la ingesta diaria de

yodo, tal y como aconseja la Organización Mundial de la Salud (OMS), no tendría que exceder los 150 microgramos. Además, advierte Serra, hay que evitar su consumo por completo en niños y mujeres embarazadas.

Por eso, explica Francisco Pita, miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), están contraindicadas «si se padece alguna enfermedad o situación en la que no se deba consumir yodo

Ayudan a la regulación intestinal y son antiinflamatorias y antioxidantes

Se conocen cerca de 25.000 especies diferentes, de las cuales solo unas 50 son comestibles

(suelen ser procesos relacionados con la glándula tiroides), se deberían evitar y comentarlo con su médico especialista en Endocrinología y Nutrición. Ésta es la principal situación en la que habría riesgo con su consumo. También puede haberlo en alguna enfermedad o situación en la que se tenga que restringir la ingesta de calcio o de fibra».

Tipos

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. Suelen clasificarse en función de su color: así hay algas verdes, rojas, marrones o amarillas, entre otras, pues se conocen cerca de 25.000 especies diferentes, de las cuales solo unas 50 son comestibles.

Una de las más populares en Europa es el nori, un alga roja que se emplea sobre todo en la preparación de sushi u otros platos japoneses y que es conocido por su gusto umami. Es rica en proteínas y en vitamina A. El wakame, marrón, se utiliza para hacer ensaladas y sopas. 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, también marrón, y el alga kelp, ambas comunes en las costas europeas, se usan en distintas preparaciones culinarias, la primera y en la preparación de sopas y guisos, y a menudo se secan para su conservación, la segunda.

Y, ¿cómo se podrían integrar en la dieta mediterránea? «El hueco pueden tenerlo siempre y cuando no desplacen a verduras ni hortalizas. Además, tampoco hay suficiente evidencia científica en humanos que defienda priorizar su consumo frente al de verduras, hortalizas o frutas. Tampoco se conoce cuál es el mejor método de tomarlo, aunque los estudios que lo apoyan se basan en un consumo como producto fresco y en crudo», señala Pita, si bien puntualiza que «no es necesario comer algas para mantener un buen estado de salud, pero añadirlas a nuestra dieta habitual no tendría que ser perjudicial, salvo que tengamos alguna enfermedad de base que se vea condicionada por el aporte de fibra, yodo o calcio».