

## Algas marinas: descubre sus beneficios

Escrito por Rosa -  
Martes, diciembre 01, 2015



Las **algas marinas** son ricas en nutrientes y colaboran al buen estado de la salud digestiva, el control de los niveles de colesterol y puede ayudar al control del peso.

### Fibra dietética

El **alginato**, la **fibra natural** que se encuentra en algunos tipos de algas, podría ayudar a la digestión y reducir la absorción de grasa. Un estudio dirigido por científicos de la *Universidad de Newcastle* descubrió que el consumo de algas reduce la absorción de grasas en más de un 75%. La fibra también ayuda a tener una sensación de plenitud en el estómago y evita comer en exceso. Estos resultados indican que la adición de algas en la dieta puede ayudar a **reducir los niveles de colesterol y el exceso de peso corporal**.

### Nutrientes esenciales

Al igual que otras verduras, las algas contiene **minerales esenciales y vitaminas** que necesitamos para

llevar una dieta sana y equilibrada.

Sólo unos gramos de algas ofrece la dosis diaria recomendada de **yodo**, un mineral que es esencial para la función saludable de la **glándula tiroides**. Este dato es importante y lo comentaré después.

Además, un tipo de alga parda llamada *kombu*, contiene el pigmento fucoxantina, que puede ayudar a metabolizar las grasas. Una porción de algas aporta más **calcio** que el brócoli y es casi tan rica en **proteínas** como las legumbres. Otros nutrientes de las algas marinas son la **vitamina B-12** y **vitamina A**.

## Saludable para el corazón

Nuestro cuerpo necesita grasas saludables como una parte esencial de una dieta equilibrada. Las algas proporcionan grasas saludables para el corazón llamadas ácidos grasos Omega-3.

Una hoja de alga *nori* contiene la misma cantidad de **ácidos grasos omega-3** que dos aguacates.

Este tipo de grasa ayuda a elevar los niveles de **colesterol HDL (colesterol bueno)**, al tiempo que reduce los niveles de colesterol LDL (colesterol malo). Los ácidos grasos Omega-3 también ayudan a reducir los procesos inflamatorios.

## Añade algas marinas a tu dieta

Hay varias formas de agregar algas a tu dieta habitual.

Las hojas de alga nori se utilizan para elaborar el *sushi*. Puedes añadir las dentro de un sándwich o cortarlas en tiras y añadir en una ensalada o sopa. Puedes comprar algas marrones o verdes secas y añadir las a panes, pizzas, patatas, pastas, guisos, estofados y sopas. O hacer *chips* de algas rociándolas con aceite de oliva y horneándolas hasta que estén crujientes.

## Precauciones

El DHA o ácido docosahexaenoico, es un tipo de ácido graso Omega-3. Si bien es comúnmente encontrado en los productos del mar, como el salmón, la caballa, el atún y las sardinas, las algas son una **fuentes vegetal de DHA**. El DHA promueve el desarrollo adecuado del sistema nervioso y la salud de nuestros ojos. Sin embargo, el DHA también puede interactuar con ciertos medicamentos para la presión arterial. El DHA **puede reducir la presión arterial**, aumentando así los efectos de estos medicamentos y pudiendo llevar a una reducción excesiva de la misma.

Si estás tomando este tipo de medicación, tu consumo de algas debe ser reducido y debes informar a tu médico.

Su contenido en **sodio** también es elevado (algunas algas en hojas preparadas tienen sodio añadido) y esto debe tenerse en cuenta en las dietas de personas con hipertensión arterial.

Por su contenido en **vitamina K**, podrían reducir el efecto de medicamentos anticoagulantes como *Sintrom* o *Warfarina* o antiplaquetarios como la *aspirina* o el *clopidogrel*. Evita su ingesta si tomas esta medicación.

En las enfermedades autoinmunes están contraindicadas ya que **fortalecen la inmunidad**.

La *espirulina* es un alga que contiene *fenilalanina*. Las personas que sufren de *fenilcetonuria* no pueden metabolizarla, por lo que está contraindicada.

## Algas marinas y tiroides

Por su gran contenido en yodo, las algas pueden alterar la función tiroidea si se consumen en exceso. Una ingesta alta a corto plazo puede causar síntomas de hipertiroidismo y a largo plazo puede provocar alteraciones permanentes en la función tiroidea.

Si sufres de hipertiroidismo no debes consumir algas por el exceso de yodo que pueden producir.

Si sufres de hipotiroidismo debes consultar a tu médico antes de incorporarlas a tu dieta.

**Nota:** Consulta todas nuestras [recetas con algas](#)

**También te puede interesar:**

Cereales integrales

El aguacate y sus beneficios para la salud

Hierbas adelgazantes