



Ricerca applicata

# Un supercibo lacustre



Gli ultimi studi sulle proprietà terapeutiche delle microalghe Klamath

**L**e microalghe selvatiche del lago Klamath, lago incontaminato incastonato nella zona vulcanica delle Cascade Mountains, sono un supercibo completo e perfettamente assimilabile. Come spiega Karl Abrams, questo alimento primordiale ha un'eccezionale dotazione nutrizionale: 65% di proteine nobili; tutti e 20 gli aminoacidi, di cui gli 8 essenziali nelle proporzioni ideali per l'assimilazione umana [1]<sup>1</sup>; un ampio spettro di minerali e oligoelementi chelati in modo naturale (oltre 30); una dotazione completa di vitamine, con un elevato tenore di vitamine del gruppo B, e in particolare della sempre più rara B<sub>12</sub>; un ricco corredo di enzimi e pigmenti antiossidanti, dalle potenti fitocianine ai suoi numerosi caroteni; una

**Recenti studi effettuati sulle microalghe spontanee del lago Klamath hanno dimostrato nuovi effetti terapeutici di questi vegetali quali l'attivazione del sistema immunitario, la normalizzazione del metabolismo degli acidi grassi, della permeabilità intestinale e della funzionalità cerebrale**

■ *Stefano Scoglio*

<sup>1</sup> K. Abrams riporta il risultato di un test secondo cui le proteine della Klamath sono assimilabili al 73%, contro il 37% e il 20% rispettivamente di Spirulina e Clorella, e solo il 18% delle carni rosse.

buona dotazione di acidi grassi polinsaturi, inclusi i rari e fondamentali omega 3 [1].

Una tale completezza e densità nutrizionale non può non avere effetti profondamente rigenerativi e terapeutici.

Dopo vent'anni di costante crescita mondiale, basata sul passaparola di centinaia di migliaia di consumatori che affermano di aver ottenuto risultati straordinari, finalmente alcuni studi scientifici hanno iniziato a testare le proprietà dell'alga in maniera rigorosa. Si tratta di studi eseguiti secondo i più stretti canoni della ricerca scientifica (randomizzazione, placche, controllo a doppio cieco, ecc.), pubblicati su riviste *peer reviewed* (con lettura anonima eseguita da studiosi indipendenti).

## **Sistema immunitario**

In uno studio preliminare svolto presso l'Università di Montreal, si è visto che entro 2 ore dall'assunzione di appena

1,5 g di Klamath, si produce nell'organismo una rilevante mobilitazione delle cellule immunitarie NK (natural killer cells) [2].

Lo studio è stato poi ripetuto su un campione più ampio. La capacità della Klamath di attivare in modo rapido e in misura cospicua le cellule immunitarie è stata confermata, e ha mostrato che l'attivazione interessa tutte le cellule immunitarie, incluse i linfociti T e i linfociti B.

Lo studio ha messo in evidenza come questa attivazione non sia diretta, ma avvenga tramite il sistema comunicativo intestino/cervello, e ciò è di estrema importanza perché dimostra come la Klamath sia non tanto un immunostimolante quanto un immunoregolatore, e sia quindi efficace anche nelle patologie allergiche e autoimmuni sempre più diffuse. Questi studi collocano la Klamath al vertice delle sostanze naturali benefiche per il sistema immunitario [3].

## Acidi grassi, colesterolo, trigliceridi

In uno studio svolto presso la prestigiosa Harvard Medical School, si è dimostrata la capacità della Klamath di normalizzare il metabolismo degli acidi grassi, riducendo al contempo colesterolo "cattivo" e trigliceridi. La Klamath è ricca di omega 3, che oltre a essere gli acidi grassi più importanti nella normalizzazione del metabolismo lipidico, sono anche i più rari, trovandosi solo nei pesci grassi.

Lo studio ha sottoposto 32 topi a 4 diete diverse per un mese: 1) standard, con il 5% di olio di soia; 2) priva di acidi grassi essenziali, con il 3% di olio di cocco; 3) priva di acidi grassi essenziali e con il 10% di AFA; 4) priva di acidi grassi essenziali e con il 15% di AFA.

I topi nutriti con la dieta n° 2 hanno mostrato un'assenza di acido linolenico (LNA) nel plasma. Tuttavia, l'integrazione con l'alga ha prodotto lo stesso livello di LNA del gruppo di controllo (dieta standard), insieme a livelli di acido ecosapentaenoico (EPA) e docosaenoico (DHA) significativamente superiori rispetto alla dieta standard, e a una radicale diminuzione dell'acido arachidonico, il grasso "cattivo" che è all'origine dei processi infiammatori e

degenerativi nell'organismo. È da evidenziare il fatto che questi effetti profondi sono spiegabili solo in parte con il contenuto in Omega 3 dell'alga, e vanno dunque attribuiti alla sinergia dei suoi numerosi costituenti.

Indipendentemente dalla spiegazione oggettiva, comunque, l'integrazione con il 10% e il 15% di AFA ha diminuito il colesterolo rispettivamente al 54% e addirittura al 25% dei livelli riscontrati nel gruppo di controllo; e risultati simili sono stati ottenuti anche in relazione ai trigliceridi [4].

## Permeabilità intestinale

In uno studio svolto presso l'Università del New Mexico, si è dimostrata la capacità della Klamath, verificata tramite il test del lattulosio/mannitolo, di restaurare la normale permeabilità intestinale dopo un solo mese di assunzione.

Si tratta di un risultato di estrema importanza perché la permeabilità intestinale compromessa è concausa della maggior parte delle patologie, poiché l'incapacità di trattenere i nutrienti e di espellere le tossine da parte dell'intestino porta a una progressiva degenerazione dell'organismo, e dunque alle patologie degenerative, e in tempi brevi a quelle allergiche e autoimmuni [5].

Fino a oggi, nessun'altra sostanza ha mai dimostrato di poter restaurare la normale permeabilità intestinale, tanto meno in tempi così rapidi.

## Funzionalità neurocerebrale

Una delle aree nelle quali la Klamath ha sempre prodotto risultati sorprendenti per gli stessi terapeuti è quella neurocerebrale. In uno studio preliminare svolto sempre presso l'Università del New Mexico e che ha utilizzato i test cognitivi P300 e Baer, si è dimostrata la capacità dell'alga di restaurare la normale integrazione delle diverse aree cerebrali in individui affetti da problemi neurodegenerativi. Questo studio ha confermato in prima istanza i successi riportati da diversi medici americani su patologie come l'Alzheimer.

La stessa équipe di scienziati ha ripetuto lo studio per testare la capacità dell'alga di curare i traumi cerebrali moderati.

I risultati sono stati notevoli: l'alga ha dimostrato di poter curare tali traumi in

sole 6 settimane, con un tasso di successo del 95%, contro il 70% in 6 mesi delle terapie farmacologiche standard [6].

## Conclusioni

Altri studi sono attualmente in corso, tra cui uno molto importante del Linus Pauling Institute sul potere antiossidante delle Klamath, ma questi sono già sufficienti a chiarire l'importanza di questo supercibo selvatico nel rigenerare le più diverse funzioni metaboliche e organiche.

Il potere rivitalizzante della Klamath propone questo supercibo anche come ottimo coadiuvante di terreno nelle terapie omeopatiche e fitoterapiche.

## Bibliografia

- [1] K. Abrams: *Le Alghe per la Salute*, Tecniche Nuove, 1999, p. 35.
- [2] Manoukian R, et al.: "Effects of the blue green algae *Aphanizomenon Flos Aquae* on human natural killer cells", in Savage, L, ed., *Phytoceuticals*, IBC Library Series, 1998, 233-41.
- [3] Gitte J. Jensen, et al.: "Consumption of *Aphanizomenon Flos Aquae* Has Rapid Effects on the Circulation and Function of Immune Cells in Humans", *Journal of American Nutraceutical Association*, Voi, 2, n° 3, Jan. 2000, pp. 50-8.
- [4] Rafail I, Kushak, et al.: "Favorable Effects of Blue Green Algae *Aphanizomenon Flos Aquae* on Rat Plasma Lipid", *Journal of the American Nutraceutical Association*, Vol. 2, n°3, Jan2000, pp.59-65.
- [5] Citato in C. Drapeau, N. Solomon, *Optimal Health Journal*, August 1998, in attesa di pubblicazione.
- [6] Atti 3° World Congress on Brain Injury, 1999.

*Per ricevere gratuitamente una copia degli studi citati in questo articolo, nonché la documentazione relativa alle varie certificazioni sull'assoluta integrità microbiologica e tossicologica delle Klamath (del Governo dell'Oregon, del Food and Drug Administration, di diversi laboratori governativi italiani) potete contattare il dr. Scoglio presso il Centro di Ricerche Nutriterapiche, C.P. 38 - 61029 Urbino (PU), tel. 0722 351 483.*

