

KLAMATH RW[®]MAX

BREVE SOMMARIO SUL CONTENUTO NUTRIZIONALE

Dr. Stefano Scoglio, Ph.D., N.D.

La Klamath RW[®]Max è, tra tutte le fonti naturali e organiche di nutrienti, quella con la maggiore densità nutrizionale, potendo addirittura competere con gli integratori di vitamine e minerali sintetici. Se si considera inoltre che è ormai assodato che minerali e vitamine di origine sintetica sono assimilati in misura ridottissima, la Klamath può costituire una valida alternativa proprio a tale insoddisfacente tipo di integrazione alimentare.

Klamath RW[®]Max ha infatti il seguente contenuto di nutrienti, ben 12 dei quali hanno, nella dose media di 3 grammi, rilevanza per i LARN (secondo le direttive ministeriali):

VITAMINE

Vitamine		
Contenuto x 3 g di Klamath RW [®] Max		
Vitamine	quantità	LARN/RDA*
Vit. A (da caroteni)	0.9 mg	100%*
Tiamina (B ₁)	750 mcg	50%*
Riboflavina (B ₂)	115 mcg	7%
Niacina (B ₃)	12 mg	66%*
Ac. Pantotenico (B ₅)	4.65 mg	75%*
Piridossina (B ₆)	85 mcg	4.5%
Ac. folico (B ₉)	120 mcg	60%*
Cobalamina (B ₁₂)	3 mcg	100%*
Vitamina C	6 mg	10%
Vitamina E	840 mcg	8.4%
Vitamina K	150 mcg	Oltre 100%*

Il contenuto di caroteni pro-vitamina A nella Klamath è tale che, quando si adotta il criterio di conversione caroteni-vitamina A, si vede che in 3 g di Klamath RW[®]Max c'è fino al 100% del fabbisogno giornaliero.

La Klamath è sicuramente la maggior fonte di Vitamine del gruppo B, con B₁, B₃, B₅, B₉ (acido folico) e B₁₂ in quantità estremamente significative per il fabbisogno giornaliero. Come riportato nel Sommario degli studi sulla Klamath, è stato dimostrato anche che la B₁₂ della Klamath è non solo assimilabile, ma in grado di essere metabolizzata in maniera ottimale, contribuendo all'abbassamento dell'omocisteina.

Oltre a fornire piccole ma utili quantità delle vitamine C ed E, la Klamath ha un elevato contenuto di vitamina K, essenziale sia per la salute delle ossa che per la modulazione della circolazione sanguigna.

Ma oltre ai caroteni pro-vitamina A, la Klamath ha un ampio spettro di xantofille (caroteni non pro-vitamina A₉, potenti antiossidanti autonomi:

Caroteni antiossidanti	
Contenuto x 3 g di Klamath RW[®]Max	
Xantofille	Quantità
Cantaxantina	1 mg
Luteina	1.2 mg
Zeaxantina	0,3 mg
Astaxantina	0,1 mg
Licopene	0,1 mg

La Klamath ha un significativo contenuto di Luteina e Zeaxantina, e piccole quantità di astaxantina e licopene. In particolare Klamath RW[®]Max è ricchissima di Cantaxantina, il più potente antiossidante, assieme all'astaxantina, tra le xantofille.

MINERALI

Klamath RW[®]Max ha il più ampio spettro minerale tra tutti i cibi e organismi viventi. Contiene infatti oltre 60 minerali, tra macrominerali e oligoelementi. Qui vediamo la tabella di macro e micro minerali:

Minerale	cont. x 3 g RW®Max	% LARN
Calcio	45 mg	5%
Fosforo	48 mg	6%
Ferro*	3-4 mg	65-85%
Magnesio	9 mg	3%
Zinco	120 mcg	0,8%
Iodio*	54 mcg	36%
Rame	24 mcg	2%
Fluoro*	2.5 mg	100%
Selenio	3 mcg	5%
Manganese	90 mcg.	9%
Cromo	3 mcg	6%
Molibdeno*	14 mcg	30%
Vanadio*	9 mcg	90%
Boro	33 mcg	3,3%

La prima considerazione da fare è che tutti i minerali sono di derivazione organica, e sono dunque completamente assimilabili. Ciò significa che anche di quei minerali in cui non c'è una grande quantità relativa, comunque la Klamath fornisce una quantità utile. Ad esempio, la Klamath è in termini assoluti la più elevata fonte di calcio, il 50% in più di latte e formaggio.

Ovviamente solo 3 g di Klamath possono fornire solo un 5% del LARN, ma data l'elevata assimilabilità, si tratta comunque di un utile apporto, soprattutto se si considera l'ampio spettro minerale di cui è parte.

Come si vede, Klamath RW®Max è una fonte significativa di **ferro**, reso anche più biodisponibile dalla presenza di caroteni e acidi grassi; di **fluoro**, che nella sua versione organica è indispensabile per la salute di ossa e denti; di **vanadio**, minerale che nella sua sinergia con il cromo presente anch'esso nella Klamath, è utile per il controllo e la normalizzazione della glicemia, e di quella epidemia moderna che è la sindrome metabolica; e di **molibdeno**, minerale che aiuta l'assorbimento del ferro, coopera con vanadio e cromo nella regolazione del metabolismo glicemico, e sostiene la salute del fegato.

Una nota particolare sullo **iodio**: la Klamath ne ha una quantità utile, ma notevolmente inferiore a quella di altre microalghe e alghe, e quindi senza rischi di eccessiva stimolazione della tiroide.

Ma quello che rende la Klamath unica è la sua dotazione completa di **oligoelementi**, quei minerali sempre più carenti o addirittura assenti dalla dieta, ma comunque molto importanti per la salute. Questi oligoelementi sono chiamati anche minerali-traccia perché sono presenti in tracce, e queste minime quantità sono comunque sufficienti a coprire il fabbisogno dell'organismo. La Klamath ne contiene oltre 60, lo spettro completo di tutti gli oligoelementi.

ACIDI GRASSI

Circa il 5% della Klamath è costituita da acidi grassi, di cui la metà sono polinsaturi. A differenza di altre microalghe come spirulina e clorella, la Klamath ha anche una buona dotazione di Omega 3, circa 15 mg/g. Gli Omega 3 della Klamath non sono gli EPA e DHA, metaboliti pre-formati che si trovano soprattutto nei pesci, ma la forma che si trova normalmente nei vegetali, ovvero l'acido alfa-linolenico. 3 g di Klamath RW[®]Max forniscono dunque circa 45 mg di acido alfa-linolenico, una quantità piccola ma utile, e soprattutto, grazie alla sinergia con gli altri nutrienti della Klamath, altamente assimilabile e metabolicamente utilizzabile.

È proprio questa sinergia che rende la Klamath capace di modulare adeguatamente il metabolismo dei grassi, come dimostrato in uno studio di Harvard, dove la somministrazione di Klamath nella dieta delle cavie (ratti), ha prodotto, in misura maggiore di una fonte di Omega 3 come l'olio di soia: aumento di EPA e DHA; riduzione di acido arachidonico; riduzione di colesterolo e trigliceridi (vedi Kushak, [Lista studi](#), area nutrizionale, n°3).

AMINOACIDI

La Klamath, in quanto cianobatterio, ha un contenuto di proteine tra il 60% e il 70%. Inoltre, si tratta di proteine nobili, contenenti non solo tutti gli aminoacidi essenziali, ma anche tutti i non-essenziali, ovvero tutti e 20 gli aminoacidi. Va detto altresì che la mancanza di fattori inibenti l'assimilazione delle proteine, come nel caso dei prodotti animali, fa sì che l'assimilazione delle proteine nei cianobatteri sia superiore addirittura all'uovo.

Questo può essere uno dei motivi per cui si è visto che l'aggiunta anche di piccole quantità di Klamath alla dieta migliora l'assorbimento di altri nutrienti e proteine al punto che i neonati di ratto la cui dieta includeva la Klamath hanno avuto uno sviluppo muscolare ed organico del 16% superiore al controllo (vedi Kushak, [Lista studi](#), area nutrizionale, n°5).

CLOROFILLA

Da ultimo, va sottolineato che, tra le numerose molecole nutraceutiche della Klamath, la clorofilla è presente in una quantità elevatissima, rappresentando l'1-1.5% dell'alga (10-15 mg/g). Basta pensare che i cosiddetti cibi verdi come l'erba di grano o di orzo, al confronto contengono "solo" lo 0.3% (3 mg/g) di clorofilla.

E inoltre: AFA-ficocianine, feniletilammina, micosporine algali (porfira e shinorina), polifenoli (acido caffeico) ecc., che sono concentrate in specifici estratti oggetto degli studi clinici presentati nel [sommario](#) sugli studi.