

COMPARAZIONE KLAMATH VS. ALTRE ALGHE SU MY-PERSONALTRAINER

Acidi grassi

Che la Klamath possa fornire solo un piccolo per quanto utile contributo al fabbisogno giornaliero di acidi grassi è talmente evidente che non si capisce perché my-personaltrainer debba sottolinearne così fortemente l'insufficienza, mentre potrebbe dedicare assai più spazio alle proprietà nutrizionali più rilevanti della Klamath. La cosa appare tanto più dettata da una forte parzialità contro la Klamath se si considera che invece my-personaltrainer magnifica le mirabolanti virtù terapeutiche degli acidi grassi della Spirulina, pur essendo il loro profilo qualitativo notevolmente inferiore a quello della Klamath RW®Max (tra l'altro, il sito attribuisce il contenuto di Omega 3 di 15-18 mg./gr. alla Klamath in generale, mentre è tipico della RW®Max).

Alghe Klamath RW®Max :

5% di acidi grassi

Omega 3 - 15 mg./gr.

Omega 6 - 10 mg./gr.

Spirulina:

5% di acidi grassi

Omega 6 - 25 mg.

Omega 3 - 0 mg.

“A simili dosaggi d'assunzione, anche i 15-18 mg di acido alfa linolenico (capostipite degli **Omega 3**) **presenti in ogni grammo di Alga Klamath risultano tutto sommato modesti**: dati alla mano, a fronte di un fabbisogno quotidiano di acido α -linolenico nell'ordine di 500-1000 mg, tre grammi di Alga Klamath coprono soltanto il 5-10% di tale fabbisogno...Pertanto, qualora il consumatore intendesse ricorrere a specifiche integrazioni...di acidi grassi omega tre...dovrebbe concentrarsi... sull'utilizzo di oli di pesce ricchi di EPA e DHA o vegetali ricchi in acido alfa linolenico (ad es. olio di semi di lino, olio di canapa, olio di noci, olio di canola.”

“La spirulina è **particolarmente ricca...di lipidi**. I grassi in essa contenuti appartengono alla grande famiglia dei mono e dei polinsaturi e sono considerati nutrienti positivi, in grado di **normalizzare i livelli di colesterolo** nel sangue, partecipare alla **formazione delle guaine mieliniche** che rivestono i nervi e **migliorare la funzionalità del sistema immunitario.**”

Come si vede, sia Klamath sia Spirulina hanno circa un 2.5% di mono/polinsaturi; ma nella Spirulina sono al 100% Omega 6, nella Klamath la maggior parte sono Omega 3, i lipidi più carenti e preziosi per la dieta. Le stesse proprietà attribuite alla Spirulina sono senza fondamento, perché l'eccesso di Omega 6, oggi molto diffuso nella dieta moderna, rischia di peggiorare il colesterolo; mentre sono soprattutto gli Omega 3 a determinare la qualità delle guaine mieliniche. L'idea, poi, che gli Omega 6 possano rafforzare il sistema immunitario non si capisce da dove viene, se non dalla volontà pervicace di magnificare le virtù della Spirulina.