

COMPARAZIONE MICROALGHE KLAMATH E ALTRE ALGHE SU MY-PERSONALTRAINER

Proteine e aminoacidi

Klamath e Spirulina hanno più o meno lo stesso profilo proteico e aminoacidico; la Wakame ha un profilo quantitativo e qualitativo notevolmente inferiore. Ma per my-personaltrainer la Klamath è una insufficiente fonte di proteine e aminoacidi, ed è meglio assumere integratori proteici; la Spirulina e la Wakame invece, agli stessi dosaggi, sono ottime fonti alternative o integrative di proteine e aminoacidi...Misteri della parzialità umana!

Alghe Klamath: 65-70% di proteine / tutti 20 gli aminoacidi, inclusi gli 8 essenziali. Dose 5 gr.: 3.5 gr. proteine.

“A fronte di un apporto così contenuto (3-5 gr.)...viene spontaneo chiedersi come una simile posologia possa rivelarsi efficace nell'integrare significativamente l'apporto nutrizionale di micro e macronutrienti...**è chiaro che il contributo nutrizionale di questa strategia integrativa risulta modesto**...il contenuto in aminoacidi essenziali, pur essendo particolarmente elevato in termini relativi (0.6-0.7 g di proteine per grammo di prodotto), risulta troppo basso in termini assoluti, dato che il fabbisogno proteico di un individuo adulto di 70 kg normopeso è pari a circa 70 grammi al giorno...**qualora il consumatore intendesse ricorrere a specifiche integrazioni di aminoacidi essenziali...dovrebbe concentrarsi...su integratori proteici ed aminoacidici...**”.

Spirulina: 65-70% proteine/ ampio spettro aminoacidi, inclusi gli 8 essenziali. Dose 5 gr.: 3.5 gr. proteine

“L'elevatissimo contenuto proteico (65-70 grammi per 100g di alimento, contro i 20-25g di un taglio di carne magra), rende la Spirulina un alimento particolarmente utile e nutriente anche per la popolazione sedentaria. Il buon profilo amminoacidico, può rappresentare **un valido aiuto per coprire il fabbisogno di amminoacidi essenziali** nelle persone che seguono una dieta vegetariana stretta...”

Alga Wakame (macrolga): 16,8% di proteine / spettro aminoacidico più limitato delle verdi-azzurre. Dose 5 gr. : 0.82 gr. proteine

Il sito consiglia un dosaggio giornaliero di 4 gr.

Tra le varie specie di alghe brune usate per finalità alimentari, la Wakame rappresenta la fonte più ricca di proteine, con un contenuto medio di 16.3 grammi per etto di prodotto. Anche il profilo aminoacidico e gli indici di qualità proteica sono buoni...l'amminoacido limitante è il triptofano; **ciò rende l'alga wakame una fonte proteica complementare alle tradizionali fonti di proteine vegetali, come legumi e cereali.**