

13 agosto 2018 16:12

## Un cibo millenario contro la malnutrizione

di [Redazione](#)



Si chiama spirulina. È la sua forma a spirale, e non le sue proprietà, a dargli il nome. Perché i molteplici benefici per la salute di questa microalga blu-verde effettivamente apre, non modifica in un qualche modo, il metodo per porre fine alla malnutrizione. Anche se recentemente è diventata popolare - c'è chi lo chiama oro blu - la spirulina è un essere vivente "così primitivo che è a metà strada tra una pianta e un animale, appartiene alla famiglia dei primi organismi che appaiono sulla Terra 3.500 milioni di anni fa", dice la biologa Paula Rivero.

Già nella World Food Conference delle Nazioni Unite nel 1974, la spirulina era definita come uno dei migliori alimenti per il futuro dell'umanità. Molto prima, non era passata inosservata nemmeno dalla civiltà azteca. "È documentato che quando i coloni andarono in Messico, la gente del posto raccolse una specie di massa verde dal lago di Texcoco, la filtrò, la asciugò su tessuti filtranti e la mangiò. Ci sono disegni del tempo di tutto questo e si diceva anche che i corrieri mangiassero quella massa verde e la usavano per trasmettere informazioni da una parte all'altra del Paese, spiega Rivero.

Oggi sappiamo che è un cianobatterio. Cioè, un batterio capace di fotosintesi, dice il biologo. "Negli anni Sessanta, un belga, fece una spedizione e quando arrivarono al lago Ciad si rese conto che la popolazione che vive intorno al Kanembu, differiva nella costituzione fisica rispetto a quella degli abitanti i altri luoghi che avevano già visitato e che avevano carenze nutrizionali, e per questo ha iniziato ad indagare. Ed ha scoperto che le donne andavano al lago per filtrare una massa verde, essiccata e preparata come un biscotto, e che avevano hanno chiamato DIHE, e che poi fu venduta sul mercato. "Così i belgi hanno preso un campione del lago, sono tornati nel loro Paese e l'hanno analizzato. Fu allora che si accorsero di avere di fronte uno degli alimenti più completi esistenti a livello nutrizionale e il più ricco di proteine ??e ferro.

Rivero ha trascorso due anni a lavorare sul progetto "Spiruline Sahra'Oui" ([http://www.microgreenproject.com/wp-content/uploads/2017/12/Brochure\\_MicroGreen.pdf](http://www.microgreenproject.com/wp-content/uploads/2017/12/Brochure_MicroGreen.pdf)), che cerca di sfruttare le proprietà della spirulina nel Sahara occidentale, dove, secondo un rapporto di Oxfam, nel 2015, l'incidenza di anemia è stata di circa il 60% tra le donne. "Per i bambini Saharawi, questi alti tassi di anemia sono un problema dalla nascita. Secondo l'Unicef, tra il 25% e il 30% dei bambini che vivono nei campi soffrono di un deficit di crescita, che influenza irreparabilmente lo sviluppo del cervello", sottolinea il documento.

"Ma è un campo profughi e sono necessari ingenti investimenti", afferma Rivero, aggiungendo che il finanziamento del progetto è ottenuto attraverso donazioni private e l'organizzazione del festival La Spiruchonade, che si tiene in Francia. Pertanto, hanno bisogno di più risorse e per ora si concentrano sulla distribuzione di queste microalghe nel Sahara da altri luoghi di produzione africana. "Abbiamo la spirulina del Burkina Faso e chiediamo loro di prenderla con la moringa, che è un alimento ricco di vitamina C presente perché una ONG americana l'ha piantato lì anni fa", spiega.

Rivero, con un progetto chiamato Microgreen, ha proposto di offrire la microalga come alternativa per migliorare il cibo in tre modi: consumo, ricerca e cooperazione. L'idea parte dalla distribuzione di questo cibo alla creazione di una Banca Mondiale di Spirulina per identificare tutte le varietà che esistono di questa microalga e "proporre ai diversi produttori di tutto il mondo, sia commerciali che umanitari, la varietà che meglio si adatta alle proprie esigenze"; e combattere la malnutrizione promuovendo l'incorporazione della spirulina nella dieta delle popolazioni denutrite.

Quest'ultimo obiettivo ha recentemente portato Rivero in un altro Paese africano: "In Etiopia le possibilità sono molte, perché si potrebbe ottenere una maggiore produttività della spirulina grazie alle colture associate ai laghi naturali che ci sono. Il Ministero della Salute ha dimostrato interesse per queste proposte: la spirulina è il futuro.

*(articolo di Ruth F. Sanabria, pubblicato sul quotidiano El Pais del 13/08/2018)*