



Concurso Conexão Planeta de Fotografia de Natureza 2022: faça já sua inscrição!



Biotecnologia

Mais energia e imunidade com a espirulina brasileira

02 de julho de 2016 - Liana Jehu



A França já tem uma boa quantidade de pequenos produtores locais e na Califórnia funciona uma grande empresa com a versão norte-americana. E diversos países da África e o México já produzem o interessante suplemento alimentar, ou superalimento, como preferem alguns. Mas o Brasil ainda estava enrolado com a papetada para liberar a primeira fábrica de espirulina nativa.

Quer dizer, até agora, porque na próxima semana, no dia 27, começa a funcionar a primeira loja virtual dessa microalga campê em nutrição!

A espirulina é especialmente recomendada para vegetarianos e veganos, pois seu alto teor de proteína - 60% a 75% do peso seco - compensa a ausência de carnes na alimentação e dá mais energia, inclusive para as atividades mentais.

A microalga também é considerada antioxidante, por conter uma boa dose de vitamina E e betacaroteno (pró-vitamina A), que ajudam a eliminar radicais livres e estimulam a produção de células de defesa do organismo e de glóbulos vermelhos, fortalecendo o sistema imunológico. Além disso, possuem zinco, essencial para o bom funcionamento das células. (responsáveis pela identificação de invasores no organismo humano), e selênio, importante para as funções cerebrais.

A espirulina brasileira é da espécie Spirulina platensis, descoberta pelo pesquisador Jorge Alberto Vieira Costa, coordenador da Engenharia Bioquímica da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Seu habitat natural é a Lagoa Mangueira, situada entre a Lagoa dos Patos e o Oceano Atlântico, no Rio Grande do Sul. Como outras lagoas daquela planície costeira, a Mangueira tem águas rasas e bem alcalinas, propícias para o desenvolvimento de microalgas com uso alimentar (humano e animal), medicinal e ambiental (biocombustíveis).

Desde 2012, a espécie é cultivada por Adriana Collet Olson, proprietária da Olson Nutrição Ltda. Ela mantém uma parceria com a FURG, recebendo pós-graduandos para estudar o comportamento da microalga no ambiente de suas estufas. Elas são totalmente vedadas por plástico e telas, para impedir a entrada de insetos ou contaminantes. Lá dentro, os tanques são protegidos por um gel-membrana atóxico e a colheita é feita por meio de filtragem, a cada dois dias, na primavera e no verão. "No outono e no inverno a atividade é menor, pois os dias são mais curtos e a temperatura é mais baixa, dois fatores aos quais as algas são sensíveis", diz a empresária.

Quando iniciou os estudos e o cultivo, Adriana tomou-se vegetariana e passou a consumir regularmente a espirulina. "A energia é impressionante. Mesmo se trabalho até tarde, não fico exausta", conta. Toda essa energia é valorizada por atletas de alto rendimento, que usam a microalga como suplemento durante as fases de treinamento intensivo ou competição. Adriana visita também o caso de uma pessoa com AIDS, cuja imunidade melhorou muito após o consumo regular do superalimento.

"A microalga ainda reveste o estômago com uma espécie de gel, que protege e dá a sensação de saciedade", complementa Adriana. Por isso, ajuda a emagrecer, sobretudo se a pessoa tem uma dieta saudável e pratica exercícios regularmente. A sensação de saciedade leva ao consumo de quantidades menores de alimentos.

No lago virtual da Olson, a espirulina brasileira será vendida em pó, em potes de 100 ou 175 gramas ou em cápsulas, em potes de 120 unidades. Para tranquilidade dos veganos, as cápsulas também são de origem vegetal, certificadas pela Vegetarian and Vegan Action Society (VVAS).

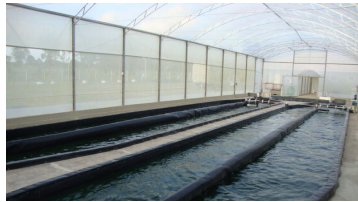


Foto: Olson Nutrição (espirulina em pó, ao alto, e tanques de cultivo, acima)

**Liana Jehu**  
Jornalista ambiental há mais de 30 anos, escreve sobre clima, ecossistemas, fauna e flora, recursos naturais e sustentabilidade para os principais jornais e revistas do país. Já recebeu diversos prêmios, entre eles, o Embaixador de Reportagem 2016 e o Reportagem sobre a Mata Atlântica 2013, ambos por matérias publicadas na National Geographic Brasil.

Compartilhe isso:

Um comentário em "Mais energia e imunidade com a espirulina brasileira"

Leticia Zero  
31 de dezembro de 2017 em 10:05 AM  
Permalink

Ué, mas já existe a espirulina orgânica brasileira da fazenda Jatobá aqui no Brasil há anos.

Resposta

Digite seu comentário aqui...

Blog Bloconecta

A jornalista Liana Jehu apresenta a Biodiversidade do nosso cotidiano. Não se trata de uma promessa para um futuro distante. Mas a riqueza de espécies já convertidas em alimentos, cosméticos, corantes, música, tecnologia na inspiração. Um bem comum que podemos proteger com nossas opções de consumo.

Editoriais

- Alimentação
- Animais
- Bichos
- Cidades
- Cultura
- Direitos Humanos
- Educação
- Energia
- Entrevistas
- Meio Ambiente
- Moda
- Mutuações Clínicas
- Mulheres
- Notícias
- Polvo Indígenas
- Resíduos
- Saúde

Assine o feed



Receba novidades por e-mail

Digite seu endereço de e-mail para assinar o Conexão Planeta e receber notificações de novas publicações por e-mail.

Endereço de e-mail

Clique para concluir

Mais lidos

Celebração pelo nascimento de anta-matula, espécie que perdeu 50% de sua população nos últimos 40 anos.

Namoro constante de Aracy e Astarla, ogra "atirada" por Richardson, cria expectativa para o nascimento do novo filhote no Pantanal

Artista americano retrata Wandinha e a "Família Adams" como magros e as imagens viralizam nos redes sociais

Concurso Conexão Planeta de Fotografia de Natureza 2022: as inscrições já estão abertas! Faça já a sua!

Curiosos descobrem algo mais que conecta os polvos aos seres humanos

Siga no Facebook

Siga no Twitter

Tweets de @conexoplaneta  
Conexão Planeta @conexoplaneta · 24 min  
#Inferno do Rio são escolhidas "Herdeiras do Ará" pela atriz Zan Zinszig. Ainda as paleiras, "mulher, vida, liberdade", milhares de tranças sem fio de trapo para enger o fim da agressão e clamor por liberdade. Não querem mais ser casadas: bit.ly/3UzWVWk  
1  
Veja mais no Twitter

— Pokémon Go: voluntários levam cães sem dono para passear

— Suécia inaugura primeira estrada elétrica do mundo —

➡ Você pode gostar também

- Novos ventos sopram no caminho do arara-azul-de-lei, e eles não são necessariamente bons  
02 de setembro de 2022
- Filhotes de gambá são salvos depois que mãe é atropelada  
02 de setembro de 2022
- Mulheres e homens têm direitos trabalhistas iguais em apenas seis países do mundo... E o Brasil não é um deles!  
02 de março de 2019

Posts recentes

Mais de 1.500 espécies marinhas estão em risco de extinção, aponta nova classificação da Lista Vermelha da IUCN 12 de dezembro de 2022

A oceanógrafa brasileira Camilla Bavelet vence prêmio internacional de inovação com startup de agricultura salina 12 de dezembro de 2022

Imagens recentes confirmam crise humanitária vivida pelos Yanomami devido ao garimpo e a falta de assistência de saúde 12 de dezembro de 2022

Safo desafiado: o filme de João é o grande vencedor do Comedy Wildlife Photography 2022 11 de dezembro de 2022

Páginas

- POLÍTICA DE PRIVACIDADE
- Sobre
- Quem Somos
- Nosso logo
- Editoriais
- Blog
- Pantanos Razuwito
- Contato

Arquivos

Selecionar o...

Pesquisas

Pesquisar

