



**conexão**  
*planeta*  
inspiração para a ação



Bioconecta

## Mais energia e imunidade com a espirulina brasileira

📅 21 de julho de 2016 👤 Liana John



A França já tem uma boa quantidade de pequenos produtores locais e na Califórnia funciona uma grande empresa com a versão norteamericana. 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 papelada 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** campeã 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 T (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 hábitat 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 plásticos 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 tornou-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 relata 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.

Na loja 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).



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



**Liana John**

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 Embrapa de Reportagem 2015 e o Reportagem sobre a Mata Atlântica 2013, ambos por matérias publicadas na National Geographic Brasil.

Compartilhe isso:



[Pokémon Go: voluntários levam cães sem dono para passear](#)

[Suécia inaugura primeira estrada elétrica do mundo](#)

**👍 Você pode gostar também**



**Óleo de peixe pode ajudar na prevenção à diabetes**

📅 2 de setembro de 2016



**Guaraná tem potencial antioxidante maior do que chá verde, constata estudo**

📅 27 de julho de 2016



**Com própolis e sem ferrão**

📅 1 de outubro de 2015

## Deixe uma resposta

Insira seu comentário aqui...

Pesquisar



### Blog Bioconecta

A jornalista **Liana John** 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, tecnologias ou inspiração. Um bem comum que podemos proteger com nossas opções de consumo.

### Editorias

[Notícias](#)

[Alimentação](#)

[Bichos](#)

[Cidades](#)

[Direitos Humanos](#)

[Educação](#)

[Energia](#)

[Entrevistas](#)

[Meio Ambiente](#)

[Mudanças Climáticas](#)

[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



**Conexão Planeta**  
21.624 curtidas

[Curtir Página](#) [Compartilhar](#)

Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.



## Siga no Twitter

---

Meus Tuítes

## As notícias mais acessadas

---

Contemplação: uma necessidade profunda da alma

Por mais natureza e menos espaços artificiais para as crianças!

A história de uma rede municipal de ensino que se propôs a 'desemparedar' suas crianças

A importância do andar descalço

Chapada dos Guimarães abriga primeiro Santuário de Elefantes da América Latina

## Arquivos

---

setembro 2016

agosto 2016

julho 2016

junho 2016

maio 2016

abril 2016

março 2016

fevereiro 2016

janeiro 2016

dezembro 2015

novembro 2015

outubro 2015

setembro 2015

agosto 2015

julho 2015

junho 2015

## Tópicos recentes

---

Para quem é "à toa" 19 de setembro de 2016

França proíbe venda de copos, pratos e talheres de plástico 19 de setembro de 2016

Morte do ator Domingos Montagner expõe impactos das usinas hidrelétricas no Brasil 18 de setembro de 2016

Cachorros preferem carinho à comida, revela estudo da Universidade de Atlanta 16 de setembro de 2016

## Páginas

Sobre

Quem Somos

Nosso logo

Editorias

Blogs

Apoios

Contato

## Arquivos

setembro 2016

agosto 2016

julho 2016

junho 2016

maio 2016

abril 2016

março 2016

fevereiro 2016

janeiro 2016

dezembro 2015

novembro 2015

outubro 2015

setembro 2015

agosto 2015

julho 2015

junho 2015

## Pesquisa



