MARE
Centro de Ciências do Mar e do Ambiente

e-mail: mare@mare-centre.pt
www.mare-centre.pt

QUINTAS DO MARE

Algas marinhas na alimentação humana
– dos gelados aos antivirais

Leonel Pereira, MARE-UCoimbra

8 de novembro de 2018, 14:00

**Faculdade de Ciências e Tecnologia,
Universidade de Coimbra,
3004-517 Coimbra**

Atualmente, a sociedade dos países ocidentais, ditos desenvolvidos, vive mergulhada numa ilusória abundância e diversidade alimentar. Somos impelidos para o consumo sem regras ou cuidados alimentares e para a comida rápida, rica em calorias e gorduras insaturadas. Esta, aparece como a resposta milagrosamente adequada ao ritmo frenético da vida urbana — tanto que até já adotamos a designação de comida pronta, ou "fast food" como um estilo e perceção errónea de uma realidade, em que a comida é vista meramente como doses de combustível orgânico para suprir as nossas necessidades energéticas mais imediatas. As consequências de uma alimentação deste tipo (antagónica ao tradicional "slow food", ou comida caseira e regional, apurada com maior preceito e cuidado), onde a carência de nutrientes essenciais é evidente, traduzem-se em doenças de obesidade (e doenças colaterais, dela derivadas), bem como aquelas relacionadas com ingestão excessiva de açúcares (diabetes) e de gorduras (arteriosclerose), entre outras. A resposta parece simples face ao conhecimento atual — representam exatamente o oposto ao conceito de "fast food": um alimento natural, por enquanto silvestre e abundante (e com um índice de crescimento capaz de sustentar uma cultura intensiva), capaz de fornecer um elevado valor nutritivo, mas reduzido valor calórico. Pobres em gorduras, as algas marinhas possuem polissacarídeos que se comportam, na sua grande maioria, como fibras sem valor calórico. As algas parecem ser, por isso, a melhor forma de corrigir as carências nutricionais da alimentação atual sentidas a nível mundial (nos países desenvolvidos, emergentes e/ou subdesenvolvidos), devido ao seu variado leque de constituintes essenciais — minerais (ferro e cálcio), proteínas (com todos os aminoácidos essenciais), vitaminas e fibras — nutrientes absolutamente necessários para o metabolismo primário humano.
As algas são um alimento natural, com um elevado valor nutritivo, mas baixo em calorias. A sua pobreza em gorduras contrasta com o vasto leque de outros nutrientes, dos quais se destacam o ferro e o cálcio, assim como vitaminas, fibras e proteínas (com todos os aminoácidos essenciais).
Vamos descobrir que algas da costa portuguesa podem ser utilizadas na alimentação e as receitas que com elas podemos elaborar. Também será abordada a colheita e o cultivo de algas, assim como a sua utilização na indústria alimentar e na indústria farmacêutica.