

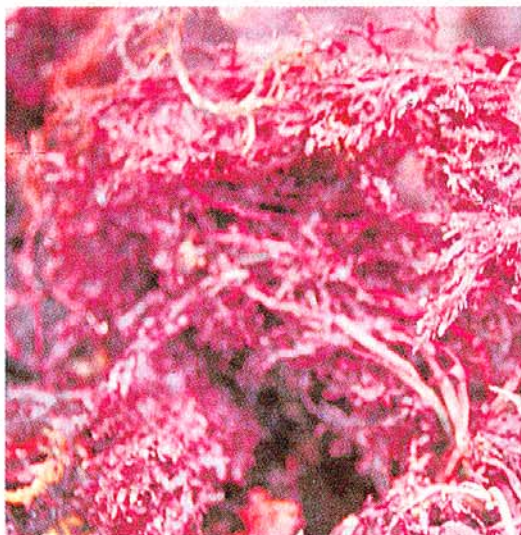
# Un nutritivo tesoro en el fondo del mar

Las algas llegan a la mesa para enriquecer la dieta con sus saludables propiedades

Ricas en sales minerales, oligoelementos y complejos vitamínicos, las algas son un tesoro marino que ahora se está empezando a descubrir. Conocidas como las verduras del mar, todavía son pocos los que se atreven a incluirlas en su dieta, quizá porque desconocen sus propiedades nutritivas. Tampoco es muy conocido que existen pujantes empresas españolas productoras de estas plantas marinas. Según Fernando Merino, responsable de Pronagar ([www.pro-na.com](http://www.pro-na.com)), firma madrileña dedicada a comercializar la fibra que se extrae de la especie *Gelidium*, "las algas son el alimento del futuro para una sociedad que huye de la obesidad y procura llevar una vida más sana".

## Algas de Galicia

Antonio Muiños, dueño de Porto Muiños ([www.portomuiños.com](http://www.portomuiños.com)), vende las algas que cultiva en Galicia. Asegura que no tienen nada que envidiar a los productos de la huerta. Estos vegetales de las profundidades del océano son ricos en vitaminas C, E, B12 y provitamina A, por lo que se recomiendan contra el envejecimiento celular y la arteriosclerosis. Y al ser bajos en carbohidratos y azúcares, también se consideran un complemento ideal para el crecimiento, el embarazo y durante una dieta de adelgazamiento. Sus ácidos grasos polinsaturados, además, reducen el colesterol y la hipertensión y tienen efecto antiinflamatorio.



## ▲ Gelidium

De esta alga roja, que nace en aguas frías del Atlántico y no se puede cultivar, se extrae el agar agar en polvo más puro. Con él se obtiene una excelente gelatina vegetal que sustituye a la animal y gelifica diez veces más rápido. Se utiliza para hacer postres y espesar guisos. Es rica en fibra, calcio, magnesio y potasio. Está recomendada para eliminar el colesterol y luchar contra la diabetes.

## ▶ Wakame

Nativa de aguas japonesas, es rica en calcio, magnesio y hierro, y contiene vitamina C y complejo B. Es la más indicada para iniciarse en esta gastronomía. Combina bien con arroz y otros cereales, se utiliza para hacer sopas, o se come hervida y regada con aceite. Resulta ideal para depurar y fortalecer la sangre, en dietas de hipertensos y en el tratamiento de cardiopatías. También para recuperarse del parto.



## ▶ Nori

En Galicia, con la bajamar, se puede recoger en seco. En Japón se cultiva y se elabora en láminas prensadas. El alga Nori constituye una importante fuente de proteínas, vitaminas A, B1 y C, y minerales, así como de clorofila. Contiene un tipo de aceite que previene el endurecimiento de las arterias y ayuda a controlar la hipertensión. Se utiliza como ingrediente de los rollitos rellenos, para añadir a sopas y también en Asia como adorno en platos de cereales.



## ▲ Espagueti del mar

Se cosecha en el Atlántico Norte. Tiene un alto contenido en hierro y potasio. En gusto recuerda a la sepia. Regula el colesterol, activa las defensas, depura y rejuvenece el organismo. El espagueti de mar está indicado para anemias, astenia y estados de fatiga crónica. Se cocina con arroces, pastas y legumbres.

## ▶ Kombu

Vive a una profundidad media de 12 metros. El alga Kombu es rica en yodo, calcio, ácido algínico y vitaminas A, B2, C, D y E. Estimula el sistema linfático, evita que la tensión se dispare, agiliza la digestión y elimina el colesterol por su alto contenido en fibra. De consistencia carnosa, se emplea en la cocina como una verdura más o para dar sabor a otros platos. Con gran gusto a mar.



## Consultorio

### Frente al dolor, estímulos con radiofrecuencia

El dolor de espalda es un problema social y sanitario de primer orden. Es hoy una de las causas más frecuentes de baja laboral en personas menores de 45 años y afecta a un 70 por ciento de la población de los países industrial-

izados. Pero hay buenas noticias: existe una técnica quirúrgica mínimamente invasiva, indolora y ambulatoria, la Radiofrecuencia Pulsada, que logra eliminar el dolor lumbar y cervical crónico provocado por la artrosis, así como los dolores faciales y el dolor del sacro y el coxis, todos ellos de difícil tratamiento médico. Fernando Marín Zarza, director de la Unidad de Tratamiento Percutáneo de la Hernia Discal de la Clínica Nuestra Señora del Rosario, situada en Madrid, es uno de los pioneros en el empleo de esta novedosa técnica en España.

Marín Zarza explica que en la mayoría de los casos el dolor se origina por una contractura muscular o una distensión de ligamentos, así como por traumatismos, hernias discales (en pacientes de edad media) y artrosis (en personas mayo-

res). Este tratamiento consiste fundamentalmente en interrumpir la conducción del dolor en un punto del trayecto del nervio dorsal, que rodea la articulación, a través de un pequeño electrodo introducido bajo anestesia local. El procedimiento tiene además la ventaja de que tarda pocos minutos.

#### Pulsos muy cortos

Aunque las técnicas mínimamente invasivas con radiofrecuencia se utilizan desde 1985, presentaban el inconveniente de que al funcionar a altas temperaturas (entre 70 y 90 grados centígrados), era posible que se produjeran lesiones neurológicas irreversibles. Actualmente, se emplean generadores que, como los de la clínica del Rosario, actúan en pulsos



ELISABETH NOGALES

muy cortos de 20 msec (2 pulsos por segundo) y la temperatura no aumenta por encima de 42 grados (de 3 a 5 más que la corporal), lo que permite que se enfríen los tejidos entre estímulo y estímulo, y evita lesiones de las estructuras vecinas.

Hoy, la Radiofrecuencia Pulsada constituye una técnica muy segura y eficaz, independientemente de cual sea el origen del dolor. Mientras que la mayoría de los tratamientos similares obtienen unas mejorías escasas y a costa de algunas complicaciones, con éste se logran buenos resultados sin ningún efecto adverso. El único inconveniente que puede surgir es que al cabo de 12 ó 15 meses se reproduce el dolor. En estos casos está indicada una nueva intervención sin que suponga ningún riesgo añadido para el paciente.