



PURA SPIRULINA ACTIVA

NON APPORTA IODIO
Coltivata in Italia in acque dolci

FLACONE
GREEN
BIOBASED



Integratore alimentare

P. pubblico **15,90 €**



982920340

PURA SPIRULINA ACTIVA

150 capsule vegetali da 454 mg

Pura Spirulina Activa Starbene in capsule vegetali senza eccipienti, contiene esclusivamente pura spirulina in granulato. Salvo indicazioni particolari, il dosaggio giornaliero consigliato è di 4/6 capsule al giorno ai pasti. In regime di riduzione del peso si suggerisce di anticipare l'assunzione a prima dei pasti.

Indicazioni: stati di deperimento fisico, convalescenza, inappetenza, dieta vegana; aumentato fabbisogno proteico (terza età e sport); regime alimentare controllato.

FLACONE
GREEN
BIOBASED



Alimento

P. pubblico **17,90 €**



982920353

PURA SPIRULINA ACTIVA

60 g spaghettini

Pura Spirulina Activa Starbene in spaghettini può venire mescolata a frullati, muesli, yogurt, insalate, torte dolci e salate ed ogni altro alimento secondo fantasia, gusto e necessità (un cucchiaino da caffè contiene circa 1 g di prodotto). Si suggerisce comunque un'assunzione giornaliera massima di 2 g al giorno: per il suo contenuto in clorofilla, infatti, la spirulina può influire sulla funzione intestinale.

FLACONI PRODOTTI CON PLASTICA BIOBASED 100% RICICLABILE DA CANNA DA ZUCCHERO

Pura Spirulina Activa Starbene presenta un **rapporto qualità/prezzo estremamente favorevole al consumatore.**



TABELLA NUTRIZIONALE PURA SPIRULINA ACTIVA

Valori nutrizionali medi	Per 100 g	% VNR*
Energia	347 kcal - 1465 kJ	
Grassi di cui saturi	6,3 g 2,7 g	
Carboidrati di cui zuccheri	4,8 g 0 g	
Fibre	6,7 g	
Proteine	64 g	
Sale	3,5 g	
Ferro	89 mg	636
Potassio	1800 mg	90
Zinco	2,1 mg	21
Vitamina E	14 mg	117
Tiamina	0,25 mg	23
Vitamina B6	6 mg	429
Niacina	10,7 mg	67
Vitamina B12	68 µg	2720
Vitamina A	18500 µg	2313

*VNR: Valori Nutritivi di Riferimento (Reg. 1169/2011)

La spirulina (*Spirulina platensis*) è un'alga particolarmente ricca di proteine a valore biologico elevato, aminoacidi essenziali e lipidi. I grassi in essa contenuti sono in netta prevalenza acidi grassi omega-6 e acido gamma linolenico – nutrienti in grado di migliorare i livelli di **colesterolo e dei trigliceridi**^{1,2,3}, di normalizzare la **pressione arteriosa**⁴ e di favorire la funzionalità del **sistema immunitario**⁵. Abbondano le vitamine e i fattori vitamino-simili: la vitamina E, alcuni carotenoidi (come l'astaxantina), l'inositolo e molte altre vitamine del gruppo B. L'accoppiata tra queste vitamine e i pigmenti caratteristici della spirulina (ficobiline e clorofilla), conferisce a quest'alga **proprietà antiossidanti** degne di nota^{6,7}, e favorisce il **controllo della glicemia**^{8,9}. Grazie a queste sue caratteristiche la spirulina può contribuire a proteggere dai radicali liberi e dai danni che essi causano all'organismo (**invecchiamento precoce e malattie neurodegenerative**¹⁰, **alcune forme tumorali**¹¹, **malattia aterosclerotica**¹²). È discreto anche il contenuto di minerali; tra questi tuttavia **non è presente lo iodio**, elemento invece presente nelle alghe marine (fucus, laminaria) o nelle coltivazioni non controllate.

Sotto il profilo alimentare la Spirulina è da considerarsi un vero e proprio "ricostituente": questo grazie all'alta concentrazione in proteine (60-70 %), l'ampia gamma di vitamine e minerali, e gli acidi grassi omega-6. Assunta prima dei pasti, accelera la comparsa del senso di sazietà ed è quindi utile nel **controllo del peso**^{13,14,15}.

La materia prima utilizzata per Pura Spirulina Activa Starbene è frutto di coltivazione artigianale: ogni fase viene seguita scrupolosamente per garantire purezza e qualità. La spirulina viene coltivata in Italia, in vasche con acqua dolce proveniente da falda controllata per i parametri di sicurezza alimentare e pertanto non contiene iodio. Successivamente, l'essiccazione avviene a temperature basse per non impoverire il valore degli elementi che la compongono, così da mantenere integre le proprietà nutrizionali.

Profilo aminoacido tipico della spirulina¹⁶

Aminoacidi essenziali	mg/100 g
Istidina	1000
Isoleucina	3500
Leucina	5380
Lisina	2960
Metionina	1170
Fenilalanina	2750
Treonina	2860
Triptofano	1090
Valina	3940

Aminoacidi non essenziali	mg/100 g
Alanina	4590
Arginina	4310
Acido aspartico	5990
Cistina	590
Acido glutammico	9130
Glicina	3130
Prolina	2380
Serina	2760
Tirosina	2500

1- Ramos-Romero S, Torrella JR, Pagès T, Viscor G, Torres JL. Edible Microalgae and Their Bioactive Compounds in the Prevention and Treatment of Metabolic Alterations. *Nutrients*. 2021 Feb 9;13(2):563. doi: 10.3390/nu13020563. PMID: 33572056; PMCID: PMC7916042. 2- Santos HO, Price JC, Bueno AA. Beyond Fish Oil Supplementation: The Effects of Alternative Plant Sources of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids upon Lipid Indexes and Cardiometabolic Biomarkers-An Overview. *Nutrients*. 2020 Oct 16;12(10):3159. doi: 10.3390/nu12103159. PMID: 33081119; PMCID: PMC7602731. 3- Bobescu E, Bălan A, Moga MA, Teodorescu A, Mitrică M, Dima L. Are There Any Beneficial Effects of Spirulina Supplementation for Metabolic Syndrome Components in Postmenopausal Women? *Mar Drugs*. 2020 Dec 17;18(12):651. doi: 10.3390/md18120651. PMID: 33348926; PMCID: PMC7767256. 4- Machowicz P, Reka G, Maksymowicz M, Pieciewicz-Szczęśna H, Smoleń A. Effect of Spirulina Supplementation on Systolic and Diastolic Blood Pressure: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2021 Aug 31;13(9):3054. doi: 10.3390/nu13093054. PMID: 34578932; PMCID: PMC8468496. 5- Ratha SK, Renuka N, Rawat I, Bux F. Prospective options of algae-derived nutraceuticals as supplements to combat COVID-19 and human coronavirus diseases. *Nutrition*. 2021 Mar;83:111089. doi: 10.1016/j.nut.2020.111089. Epub 2020 Nov 21. PMID: 33412367; PMCID: PMC7680017. 6- Naeini F, Zarezadeh M, Mohiti S, Tutunchi H, Ebrahimi Mamaghani M, Ostadrahimi A. Spirulina supplementation as an adjuvant therapy in enhancement of antioxidant capacity: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. *Int J Clin Pract*. 2021 Oct;75(10):e14618. doi: 10.1111/ijcp.14618. Epub 2021 Aug 4. PMID: 34235823. 7- Bhattacharya S. The Role of Spirulina (Arthrospira) in the Mitigation of Heavy-Metal Toxicity: An Appraisal. *J Environ Pathol Toxicol Oncol*. 2020;39(2):149-157. doi: 10.1615/JEnvironPatholToxicolOncol.2020034375. PMID: 32749124. 8- Ghanbari F, Amerizadeh A, Behshood P, Moradi S, Asgary S. Effect of Microalgae Arthrospira on Biomarkers of Glycemic Control and Glucose Metabolism: A Systematic Review and Meta-analysis. *Curr Probl Cardiol*. 2021 Jul 24:100942. doi: 10.1016/j.cpcardiol.2021.100942. Epub ahead of print. PMID: 34538515. 9- Hatami E, Ghalishourani SS, Najafgholizadeh A, Pourmasoumi M, Hadi A, Clark CCT, Assaroudi M, Salehi-Sahlabadi A, Joukar F, Mansour-Ghareaei F. The effect of spirulina on type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *J Diabetes Metab Disord*. 2021 Mar 2;20(1):883-892. doi: 10.1007/s40200-021-00760-z. PMID: 34178867; PMCID: PMC8212345. 10- Sorrenti V, Castagna DA, Fortinguerra S, Buriani A, Scapagnini G, Willcox DC. Spirulina Microalgae and Brain Health: A Scoping Review of Experimental and Clinical Evidence. *Mar Drugs*. 2021 May 22;19(6):293. doi: 10.3390/md19060293. PMID: 34067317; PMCID: PMC8224803. 11- Silva MROBD, M da Silva G, Silva ALFD, Lima LRA, Bezerra RP, Marques DAV. Bioactive Compounds of Arthrospira spp. (Spirulina) with Potential Anticancer Activities: A Systematic Review. *ACS Chem Biol*. 2021 Oct 1. doi: 10.1021/acscchembio.1c00568. Epub ahead of print. PMID: 34597512. 12- Hamedifard Z, Milajerdi A, Reiner Ž, Taghizadeh M, Kolahdooz F, Asemi Z. The effects of spirulina on glycemic control and serum lipoproteins in patients with metabolic syndrome and related disorders: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Phytother Res*. 2019 Oct;33(10):2609-2621. doi: 10.1002/ptr.6441. Epub 2019 Jul 29. PMID: 31359513. 13- Zarezadeh M, Faghfour AH, Radkhan N, Foroumandi E, Khorshidi M, Rasouli A, Zarei M, Mohammadzadeh Honarvar N, Hazhir Karzar N, Ebrahimi Mamaghani M. Spirulina supplementation and anthropometric indices: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. *Phytother Res*. 2021 Feb;35(2):577-586. doi: 10.1002/ptr.6834. Epub 2020 Sep 23. PMID: 32967062. 14- DiNicolantonio JJ, Bhat AG, O'Keefe J. Effects of spirulina on weight loss and blood lipids: a review. *Open Heart*. 2020 Mar 8;7(1):e001003. doi: 10.1136/openhrt-2018-001003. PMID: 32201580; PMCID: PMC7061888. 15- Moradi S, Ziaei R, Foshati S, Mohammadi H, Nachvak SM, Rouhani MH. Effects of Spirulina supplementation on obesity: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Complement Ther Med*. 2019 Dec;47:102211. doi: 10.1016/j.ctim.2019.102211. Epub 2019 Oct 17. PMID: 31780031. 16- Gutiérrez-Salmán G, Fabila-Castillo L, Chamorro-Cevallos G. NUTRITIONAL AND TOXICOLOGICAL ASPECTS OF SPIRULINA (ARTHROSPIRA). *Nutr Hosp*. 2015 Jul 1;32(1):34-40. doi: 10.3305/nh.2015.32.1.9001. PMID: 26262693.