

Consumiu les algues amb moderació

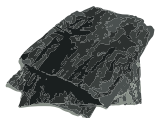
El consum d'algues és cada vegada més freqüent a Catalunya per la incorporació de plats i costums gastronòmics forans, especialment asiàtics. En el mercat n'hi trobem de moltes espècies amb diferents propietats que cal conèixer per consumir-les.

Les algues tenen un baix contingut calòric, són riques en fibra i proteïna i el poc greix que tenen és ric en àcids grassos poliinsaturats (omega-3). També són una font significativa de vitamines i minerals.

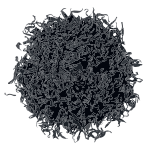
Tot i això, les elevades concentracions d'alguns d'aquests minerals, com el iode i l'arsènic, poden tenir efectes perjudicials per a la salut; per això **cal consumir-les amb coneixement i moderació**.

Totes les algues acumulen iode en **gran quantitat**, molt més que el peix i el marisc, però la quantitat varia en funció de l'espècie.

Les persones **vulnerables al iode** (persones amb problemes tiroïdals, dones embarassades o que alleten i infants de poca edat) s'han d'abstenir o fer un **consum molt ocasional** d'algues.



L'alga kombu acumula tan iode que cal fer-ne un consum ocasional, i les persones vulnerables no l'han de consumir



L'alga hijiki té una concentració d'arsènic inorgànic tan elevada que cal fer-ne un consum molt ocasional, o fins i tot no consumir-la



CONÈIXER-LES I CUINAR-LES adequadament ajuda a fer-ne un consum segur. L'ebullició i l'eliminació de l'aigua de cocció poden disminuir significativament la concentració de **iode i arsènic inorgànic**.



En el cas dels **INFANTS**, per la vulnerabilitat especial i nivells d'exposició, és recomanable que facin un consum molt limitat i ocasional d'algues.

Aquestes recomanacions es basen en el document **Estudi de la presència de metalls pesants i iode en algues destinades al consum humà. Avaluació del risc associat i la seva contribució a la dieta total.** (Agència Catalana de Seguretat Alimentària, 2020)