

# GEL DE MUSGO DE MAR: ¿SUPERALIMENTO O SIMPLEMENTE OTRA TENDENCIA?

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley para amorcc.org



Las tendencias de bienestar van y vienen más rápido de lo que podemos seguir en estos días. El gel de musgo de mar está en el punto de mira en todo el mundo, desde blogueros de salud hasta celebridades cantando sus alabanzas.

Estas algas de color rojizo se han utilizado durante generaciones en lugares como Irlanda y el Caribe, pero de repente están por todas partes. ¿Es esto sólo otra moda pasajera, o deberías hacer espacio para ello en tu gabinete de suplementos?

### ¿Qué es el musgo de mar, en realidad?

El musgo marino (oficialmente *Chondrus crispus*) crece salvaje en las costas rocosas en todo el Atlántico Norte. Los lugareños lo han cosechado durante siglos, convirtiéndolo en un gel estable en un estante remojando las algas secas y mezclándolas con agua. El resultado es un gel sorprendentemente versátil y casi insípido.

La mayoría de la gente lo compra pre-hecho o hace su propio producto de musgo de mar seco en casa. El proceso no es complicado, pero requiere paciencia durante el remojo.

### Nutrición que es difícil de encontrar en otra parte

Lo más sorprendente de lo que es el musgo marino es que este gel casi libre de calorías ofrece una nutrición significativa. Un par de cucharadas proporcionan hierro (alrededor del 11% de tus necesidades diarias), además de magnesio y zinc.

Pero aquí está el más fascinante musgo marino que se está volviendo cada vez más escaso en nuestro suministro de alimentos modernos. Los minerales a base de fuentes marinas tienen diferentes proporciones y formas que los que encontrarás en las verduras de tierra. Algunos nutricionistas creen que estos nutrientes oceánicos llenan lagunas específicas en nuestras dietas, especialmente para aquellos que no comen regularmente mariscos.

### Salud cardíaca sin el sabor pescado

Cualquiera que haya intentado tomar los suplementos de aceite de pescado sabe que conseguir esos omega 3 saludables para el corazón no siempre es agradable. El musgo del mar proporciona algunos de estos ácidos grasos sin las eructadas de pescado después. También contiene fibras específicas que ayudan a mantener niveles saludables de colesterol. No un reemplazo para medicamentos para el corazón, sino un apoyo suave que podría complementarlos.

Lo que hace que el musgo del mar sea particularmente interesante desde una perspectiva de salud del corazón es cómo sus diversos compuestos funcionan de forma sinérgica en lugar de aisladamente, potencialmente ofreciendo un apoyo más equilibrado que los suplementos de un solo nutriente.



### Apoyo inmunitario con respaldo científico

Las propiedades de apoyo inmunológico del musgo marino merecen una mirada más cercana más allá de las reclamaciones de marketing. Si bien contiene cantidades modestas de zinc y vitamina C, lo que es interesante son aquellos compuestos especializados llamados carragenano. Los fabricantes de alimentos los utilizan principalmente como espesantes, pero la investigación sugiere que estos compuestos interactúan con las células inmunitarias de maneras que pueden mejorar nuestros sistemas de defensa natural.

Varios estudios sugieren que ciertos polisacáridos en el musgo marino pueden ayudar a modular las respuestas inmunitarias en lugar de simplemente "aumentar la inmunidad" (una simplificación excesiva que vemos a menudo en la comercialización de suplementos). Esta interacción con vías inmunes podría explicar por qué algunas personas notan beneficios mientras que otros experimentan efectos más sutiles. Tu instinto te lo agradecerá.

La salud digestiva es donde muchas personas notan los beneficios más obvios. El musgo de mar funciona como un prebiótico natural - esencialmente alimento para sus bacterias intestinales beneficiosas. A diferencia de los probióticos que introducen nuevas bacterias, los prebióticos alimentan lo que ya hay.

Un intestino feliz a menudo significa un mejor humor, pensamiento más claro y niveles de energía más consistentes a lo largo del día. Si usted experimentó problemas digestivos, podría valer la pena explorar el apoyo suave de musgo marino.

### Función de tiroideo. Procedo con cuidado

El musgo del mar contiene naturalmente yodo, que tu tiroides necesita para funcionar correctamente. Esto es útil para muchas personas, pero requiere un enfoque cuidadoso. Demasiado yodo puede ser tan problemático como muy poco, especialmente si ya tienes problemas de tiroides.

Esta es un área en la que hablar con tu proveedor de atención médica holístico tiene sentido antes de sumergirte en nuevas alternativas. Pueden ayudarte a determinar si el contenido de yodo en musgo marino sería beneficioso o problemático para tu situación.

### Recuperación después de los entrenamientos

Si estás activo, estarás encantado de saber que el musgo de mar ofrece algo interesante para la recuperación. Contiene taurina, un aminoácido importante para la reparación muscular, y compuestos que pueden ayudar a reducir la inflamación inducida por el ejercicio.

¿Cómo funciona esto? Cuando empujas a través de un entrenamiento difícil, tus músculos desarrollan pequeñas lágrimas, así como te haces más fuerte. A medida que reparan, construyes más músculo del que tenías antes. La Taurina desempeña un papel de apoyo en este proceso de reconstrucción. Ayuda a mantener la estabilidad de la membrana celular y apoya la síntesis de proteínas - básicamente dando a tu cuerpo algunas de las materias primas que necesita para reparar.

### Formas sencillas de incluir el gel de musgo de mar en tu dieta

Una de las razones por las que el musgo de mar ha tomado el nombre es que es notablemente fácil de incorporar en tu rutina de comida existente. La mayoría de las personas toman 1-2 cucharadas diarias:

- Añadiéndolo a los batidos de la mañana (desaparece completamente)
- Mezclándolo en cereal, yogur crudo o avena durante la noche
- Usándolo para espesar sopas, guisos o salsas
- Tomarlo directamente de la cuchara si tienes prisa.

El resultado final: El musgo del mar no va a transformar radicalmente tu salud de la noche a la mañana. Nada lo hará. Sus beneficios son sutiles y acumulativos, lo que tiene más sentido biológico que los milagros de la noche a la mañana que algunos suplementos prometen.

La calidad importa tremendamente con el musgo marino. La limpieza del agua en la que creció afecta directamente a su perfil de seguridad y nutrición. Busca productos que han sido probados por laboratorios de terceros para metales pesados y otros contaminantes, o mejor aún, investiga cuidadosamente la fuente si hacen la suya.

Siempre consulta con tu médico holístico antes de añadir musgo de mar si tomas medicamentos o tienes condiciones de salud existentes. Cuando se incorpora cuidadosamente en una dieta orgánica ya sana, el musgo marino ofrece beneficios genuinos sin reclamos extraordinarios. Y en las tendencias del bienestar, ese tipo de honestidad es refrescantemente raro.

Las fuentes de este artículo incluyen: ClevelandClinic.org Y NIH.gov

Escrito originalmente en lengua inglesa por personal de noticias de naturalhealth365, publicado en <https://www.naturalhealth365.com/sea-moss-gel-ocean-superfood-or-just-another-trend.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal