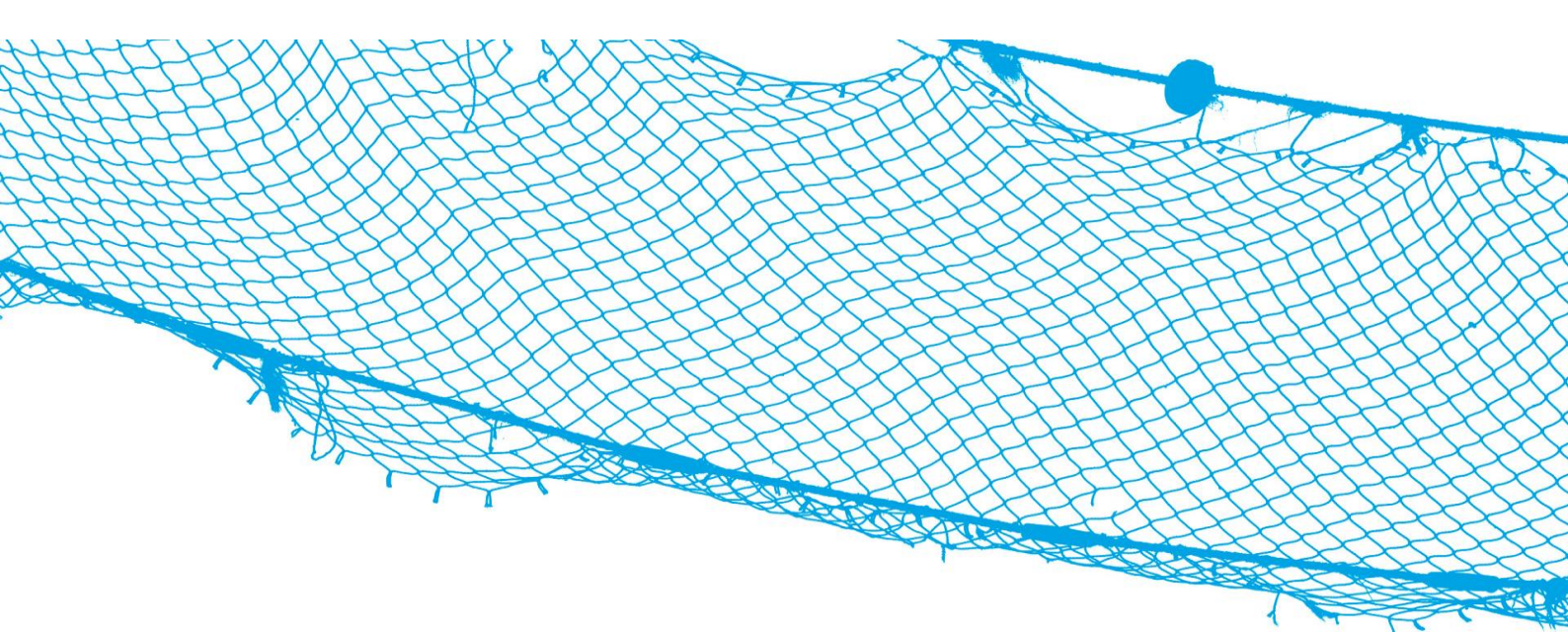




Algas de las rías gallegas: una fuente de salud por descubrir en el marco de la Dieta Atlántica.

Ana Belén Crujeiras Martínez

Investigadora sénior y líder del grupo Epigenómica en Endocrinología y Nutrición en el Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS). Licenciada en Biología por la Universidad de Santiago de Compostela (2002) y Doctora en Fisiología y Alimentación por la Universidad de Navarra (2008), realizó formación postdoctoral en epigenética y salud con apoyo del Instituto de Salud Carlos III. Ha publicado más de 130 artículos en revistas internacionales —la mayoría como autora principal— y se encuentra entre los 27 investigadores españoles más influyentes a nivel mundial en el área de Endocrinología y Metabolismo según el prestigioso “Ranking of the World Scientists: World’s Top 2% Scientists” publicado en 2025. Centra su labor científica en el estudio de los mecanismos epigenéticos que relacionan la nutrición, el metabolismo y la salud. Desde Galicia, promueve una investigación orientada a poner en valor la calidad y los beneficios de los productos locales y sostenibles, fundamentales en el marco de una dieta saludable y equilibrada.

En Galicia, hablar de mar es hablar también de algas. Nuestros fondos marinos y rías acogen una gran diversidad de especies que, durante siglos, han tenido usos tradicionales: como fertilizante, como complemento en la alimentación del ganado y, en menor medida, como ingrediente en la cocina popular. Hoy, las algas viven un momento de redescubrimiento. Su valor gastronómico ha conquistado a chefs de prestigio y su potencial saludable comienza a atraer la atención de la comunidad científica.

Algas y Dieta Atlántica: un binomio de futuro

La Dieta Atlántica, reconocida por diversas instituciones científicas, se caracteriza por el consumo de pescado, marisco, hortalizas, cereales integrales, aceite de oliva y productos de proximidad. A estos pilares se podrían sumar ahora las algas, que, aunque no forman parte del patrón de alimentación tradicional gallego, representan un alimento marino sostenible y local, alineado con la filosofía de esta dieta.

Incorporar algas a la mesa no solo diversifica la alimentación, sino que también puede reforzar el perfil saludable de la Dieta Atlántica, aportando nutrientes y compuestos bioactivos que favorecen el bienestar y mejoran la edad biológica.



Figura 1: Conferencias mostrando los beneficios del consumo de algas en el contexto de la Dieta Atlántica.

Nutrientes concentrados en cada lámina

Las algas son, en esencia, vegetales marinos con una extraordinaria capacidad de concentración de nutrientes. Entre sus componentes destacan:

- **Fibra dietética**, que favorece el tránsito intestinal y contribuye a la sensación de saciedad.
- **Minerales esenciales**, como yodo, calcio, magnesio y hierro, que intervienen en funciones clave del organismo.
- **Proteínas de buena calidad**, en proporciones variables según la especie, con aminoácidos de interés nutricional.
- **Compuestos antioxidantes**, como polifenoles y carotenoides, que ayudan a proteger las células frente al daño oxidativo.
- **Ácidos grasos poliinsaturados**, entre ellos omega-3, relacionados con beneficios cardiovasculares y antiinflamatorios.

Por todo ello, las algas se consideran un alimento funcional, capaz de aportar más que simples nutrientes: también moléculas bioactivas con potencial efecto protector frente a diversas enfermedades.

Evidencia científica, pero en otras latitudes

Los estudios más sólidos sobre los beneficios de las algas proceden, hasta el momento, de países asiáticos como Japón, Corea o China, donde forman parte habitual de la dieta. Investigaciones en esas regiones han vinculado el consumo de algas con una mejor regulación de los niveles de colesterol, una mayor sensibilidad a la insulina y un refuerzo del sistema inmunitario.

Sin embargo, estas evidencias no pueden trasladarse de forma automática a nuestras costas. La composición química de las algas varía según la especie, el ecosistema y las condiciones de recolección. Y, hasta ahora, las algas gallegas apenas han sido objeto de estudios clínicos sistemáticos.

En el caso de las algas gallegas, la ciencia todavía está dando sus primeros pasos. Sabemos que comparten muchas de las propiedades bioquímicas de las especies asiáticas y que su perfil nutricional es prometedor, pero aún faltan estudios clínicos que confirmen sus beneficios específicos en nuestra población.

Galicia: un laboratorio natural pendiente de explorar

Las rías gallegas reúnen condiciones únicas de biodiversidad y calidad de las aguas. Esto convierte a nuestras algas en candidatas ideales para futuras investigaciones sobre nutrición y salud.

En esta línea, en **el Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS), desde el grupo de investigación Epigenómica en Endocrinología y Nutrición** hemos diseñado un proyecto pionero para evaluar los efectos del consumo de algas gallegas sobre la salud humana. Esta investigación permitirá, por primera vez, obtener datos clínicos y moleculares propios que confirmen o descarten los beneficios observados en otras latitudes. Además, aportará evidencia científica sólida que podría abrir la puerta a nuevas recomendaciones dietéticas, al desarrollo de productos alimentarios innovadores y a la valorización de un recurso marino de proximidad.

La comunidad científica investiga cada vez más la relación entre dieta y **envejecimiento saludable**. El concepto de “edad biológica” —que mide el estado real de la salud de nuestras células frente a la edad cronológica— se ha convertido en un marcador clave. Factores como la inflamación crónica, el estrés oxidativo o la regulación epigenética influyen en cómo envejecemos.

En este contexto, las algas son especialmente prometedoras. Sus antioxidantes y moduladores epigenéticos podrían contribuir a retrasar los procesos de envejecimiento celular, mejorar la salud metabólica y reforzar los mecanismos de reparación del ADN. Aunque la mayor parte de estas evidencias provienen de especies asiáticas, todo indica que las algas gallegas comparten un potencial similar.

Un recurso sostenible con futuro

Más allá de los efectos saludables, las algas representan un recurso marino sostenible, con bajo impacto ambiental y un enorme potencial económico para las comunidades costeras. Su incorporación en la dieta contribuye a diversificar la alimentación, a reducir la huella ecológica y a reforzar el vínculo entre la gastronomía y el territorio.

Conclusión

Hoy por hoy, las algas gallegas son un **alimento lleno de posibilidades**, tanto en la cocina como en la investigación. Aunque las evidencias científicas sobre sus efectos en la salud se basan principalmente en especies asiáticas, el proyecto que se propone llevar a cabo en Santiago permitirá avanzar en el conocimiento real de nuestras algas y situarlas en el mapa internacional de la investigación en nutrición.

Las algas de las rías gallegas no son solo un ingrediente innovador: son un puente entre tradición, sostenibilidad y salud. Y gracias a la investigación en marcha, pronto podremos conocer hasta qué punto este tesoro marino puede convertirse también en un aliado para nuestro bienestar. El desarrollo del proyecto propuesto por el grupo de Epigenómica en Endocrinología y Nutrición del IDIS, supondrá un salto cualitativo: permitirá contar con datos clínicos propios, abrirá la puerta a nuevas recomendaciones nutricionales y contribuirá a **posicionar a Galicia como referente internacional en investigación sobre algas y salud**.



Figura 2: Resumen del impacto global del proyecto de investigación a llevar a cabo por el Grupo de Epigenómica en Endocrinología y Nutrición del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS).