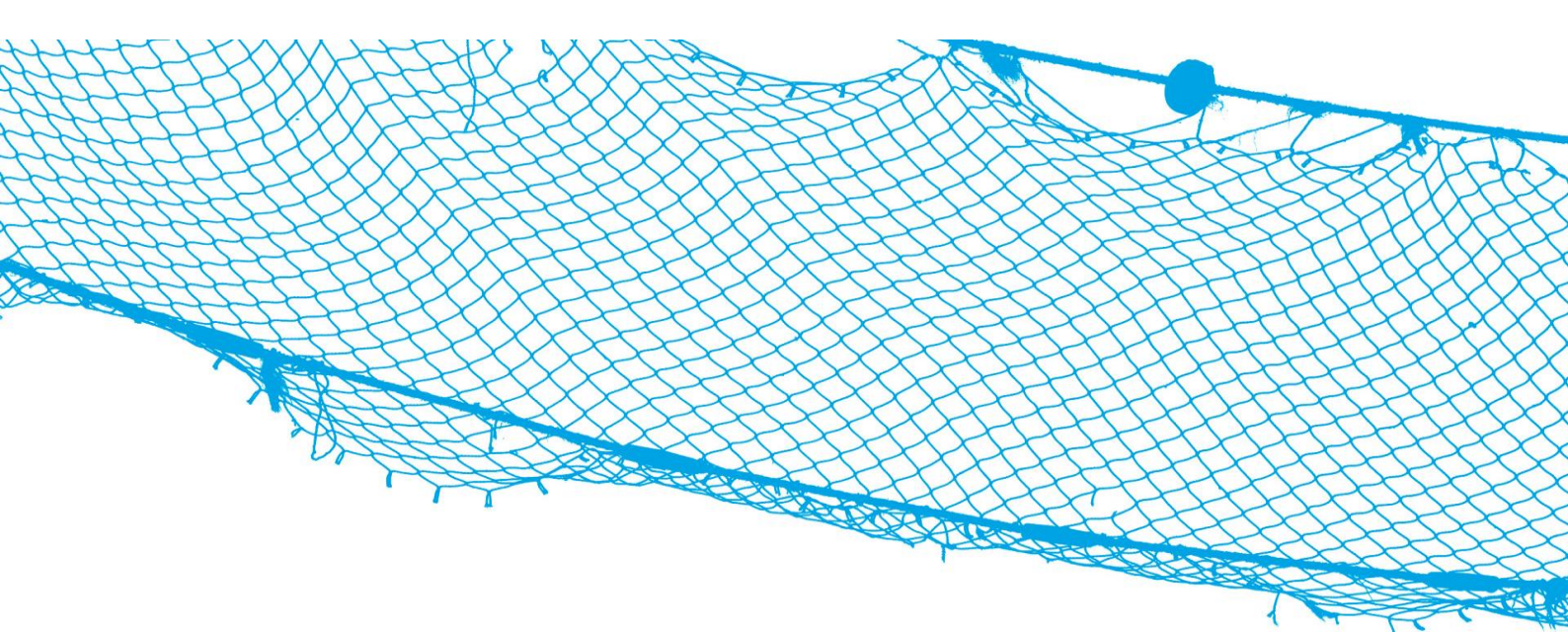




# Algas das rías galegas: unha fonte de saúde por descubrir no marco da Dieta Atlántica.

**Ana Belén Crujeiras Martínez**

Investigadora sénior e líder do grupo Epixenómica en Endocrinoloxía e Nutrición no Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS). Licenciada en Bioloxía pola Universidade de Santiago de Compostela (2002) e Doutora en Fisioloxía e Alimentación pola Universidade de Navarra (2008), realizou formación postdoutoral en epixenética e saúde co apoio do Instituto de Saúde Carlos III. Publicou máis de 130 artigos en revistas internacionais —a maioría como autora principal— e atópase entre os 27 investigadores españois máis influentes a nivel mundial na área de Endocrinoloxía e Metabolismo segundo a prestixiosa “Ranking of the World Scientists: World’s Top 2% Scientists” publicado en 2025. Centra o seu labor científico no estudo dos mecanismos epixenéticos que relacionan a nutrición, o metabolismo e a saúde. Desde Galicia, promove unha investigación orientada a poñer en valor a calidade e os beneficios dos produtos locais e sostibles, fundamentais no marco dunha dieta saudable e equilibrada.

En Galicia, falar de mar é falar tamén de algas. Os nosos fondos mariños e rías acollen unha gran diversidade de especies que, durante séculos, tiveron usos tradicionais: como fertilizante, como complemento na alimentación do gando e, en menor medida, como ingrediente na cociña popular. Hoxe, as algas viven un momento de redescubrimento. O seu valor gastronómico ha conquistado a chefs de prestixio e o seu potencial saudable comeza a atraer a atención da comunidade científica.

## Algas e Dieta Atlántica: un binomio de futuro

A Dieta Atlántica, recoñecida por diversas institucións científicas, caracterízase polo consumo de peixe, marisco, hortalizas, cereais integrais, aceite de oliva e produtos de proximidade. A estes piares poderíanse sumar agora as algas, que, aínda que non forman parte do patrón de alimentación tradicional galego, representan un alimento mariño sostible e local, aliñado coa filosofía desta dieta.

Incorporar algas á mesa non só diversifica a alimentación, senón que tamén pode reforzar o perfil saudable da Dieta Atlántica, achegando nutrientes e compostos bioactivos que favorecen o benestar e melloran a idade biolóxica.



Figura 1: Conferencias mostrando os beneficios do consumo de algas no contexto da Dieta Atlántica.

## Nutrientes concentrados en cada lámina

As algas son, en esencia, vexetais mariños cunha extraordinaria capacidade de concentración de nutrientes. Entre os seus compoñentes destacan:

- **Fibra dietética**, que favorece o tránsito intestinal e contribúe á sensación de saciedade.
- **Minerais esenciais**, como iodo, calcio, magnesio e ferro, que interveñen en funcións clave do organismo.
- **Proteínas de boa calidade**, en proporcións variables segundo a especie, con aminoácidos de interese nutricional.
- **Compostos antioxidantes**, como polifenoles e carotenoides, que axudan a protexer as células fronte ao dano oxidativo.
- **Ácidos graxos poliinsaturados**, entre eles omega-3, relacionados con beneficios cardiovasculares e antiinflamatorios.

Por todo iso, as algas considéranse un alimento funcional, capaz de achegar máis que simples nutrientes: tamén moléculas bioactivas con potencial efecto protector fronte a diversas enfermidades.

## Evidencia científica, pero noutras latitudes

Os estudos máis sólidos sobre os beneficios das algas proceden, ata o momento, de países asiáticos como Xapón, Corea ou China, onde forman parte habitual da dieta. Investigacións nesas rexións vincularon o consumo de algas cunha mellor regulación dos niveis de colesterol, unha maior sensibilidade á insulina e un reforzo do sistema inmunitario.

Con todo, estas evidencias non poden trasladarse de forma automática ás nosas costas. A composición química das algas varía segundo a especie, o ecosistema e as condicións de recolección. E, ata o de agora, as algas galegas apenas foron obxecto de estudos clínicos sistemáticos.

No caso das algas galegas, a ciencia aínda está a dar os seus primeiros pasos. Sabemos que comparten moitas das propiedades bioquímicas das especies asiáticas e que o seu perfil nutricional é prometedor, pero aínda faltan estudos clínicos que confirmen os seus beneficios específicos na nosa poboación.

## Galicia: un laboratorio natural pendente de explorar

As rías galegas reúnen condicións únicas de biodiversidade e calidade das augas. Isto converte ás nosas algas en candidatas ideais para futuras investigacións sobre nutrición e saúde.

Nesta liña, no Instituto de **Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS)**, desde o **grupo de investigación Epixenómica en Endocrinoloxía e Nutrición** deseñamos un proxecto pioneiro para avaliar os efectos do consumo de algas galegas sobre a saúde humana. Esta investigación permitirá, por primeira vez, obter datos clínicos e moleculares propios que confirmen ou descarten os beneficios observados noutras latitudes. Ademais, achegará evidencia científica sólida que podería abrir a porta a novas recomendacións dietéticas, ao desenvolvemento de produtos alimentarios innovadores e á valorización dun recurso mariño de proximidade.

A comunidade científica investiga cada vez máis a relación entre dieta e **envellecemento saudable**. O concepto de “idade biolóxica” —que mide o estado real da saúde das nosas células fronte á idade cronolóxica— converteuse nun marcador clave. Factores como a inflamación crónica, o estrés oxidativo ou a regulación epixenética inflúen en como envellecemos.

Neste contexto, as algas son especialmente prometedoras. Os seus antioxidantes e moduladores epixenéticos poderían contribuír a atrasar os procesos de envellecemento celular, mellorar a saúde metabólica e reforzar os mecanismos de reparación do ADN. Aínda que a maior parte destas evidencias proveñen de especies asiáticas, todo indica que as algas galegas comparten un potencial similar.

## Un recurso sostible con futuro

Máis aló dos efectos saudables, as algas representan un recurso mariño sostible, con baixo impacto ambiental e un enorme potencial económico para as comunidades costeiras. A súa incorporación na dieta contribúe a diversificar a alimentación, a reducir a pegada ecolóxica e a reforzar o vínculo entre a gastronomía e o territorio.



## Conclusión

Neste momento, as algas galegas son un **alimento cheo de posibilidades**, tanto na cociña como na investigación. Aínda que as evidencias científicas sobre os seus efectos na saúde baséanse principalmente en especies asiáticas, o proxecto que se propón levar a cabo en Santiago permitirá avanzar no coñecemento real das nosas algas e situalas no mapa internacional da investigación en nutrición.

As algas das rías galegas non son só un ingrediente innovador: son unha ponte entre tradición, sustentabilidade e saúde. E grazas á investigación en marcha, pronto poderemos coñecer ata que punto este tesouro mariño pode converterse tamén nun aliado para o noso benestar. O desenvolvemento do proxecto proposto polo grupo de Epixenómica en Endocrinoloxía e Nutrición do IDIS, supoñerá un salto cualitativo: permitirá contar con datos clínicos propios, abrirá a porta a novas recomendacións nutricionais e contribuirá a **posicionar a Galicia como referente internacional en investigación sobre algas e saúde**.



**Figura 2:** Resumo do impacto global do proxecto de investigación a levar a cabo polo Grupo de Epixenómica en Endocrinoloxía e Nutrición do Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS).