LAMINARIA JAPONICA

Photo by Chris Booth / CC BY-SA 2.0

Nome comune – Kombu

Nome latino – *Laminaria japonica* J.E. Areschoug
(Famiglia: Laminariaceae)

Laminaria japonica è un'alga bruna che trova largo impiego, soprattutto nei paesi asiatici, in cucina e come fonte di alginato, agar e carragenina, ovvero sostanze gelatinose, impiegate in campo industriale. *Laminaria japonica* contiene un'elevata quantità di fibre solubili (32,8%) come alginato e fucoidano, e sostanze liposolubili come fucoxantina (carotenoide) e fucosterolo (sterolo); inoltre, è particolarmente ricca di minerali come magnesio, iodio, calcio, ferro e zinco[1, 2]. La parte dell'alga impiegata è il tallo. Il contenuto in fibre solubili, che possono essere fermentate dalla flora microbica intestinale in acidi grassi a catena corta (acido acetico, butirrico e propionico), suggerisce che *Laminaria japonica* si comporti da prebiotico, inibendo la crescita di batteri patogeni e promuovendo la crescita di batteri benefici per l'intestino[2].
Alcuni studi hanno dimostrato che estratti di Laminaria spp. possiedono proprietà antiossidanti, antivirali, anti-aterogene, immunostimolanti e antinfiammatorie[1]. Inoltre, è stata ipotizzata anche una loro utilità nel trattamento dell'obesità e del diabete.
Il tallo essiccato di *Laminaria japonica* è oggi impiegato in numerosi integratori alimentari, sotto forma di polvere e compresse, e in preparazioni galeniche magistrali per la riduzione del peso corporeo.

A cura di:
Ilaria Ippoliti, Silvia Di Giacomo - Università La Sapienza, Roma.

Cosa dice la scienza

Non ci sono evidenze cliniche sufficienti a supporto dell'impiego della *Laminaria japonica* per la perdita di peso.

Effetti indesiderati

- A causa della presenza di iodio, è controindicata in pazienti affetti da ipertiroidismo.
- La presenza di iodio può determinare, in soggetti sensibili, effetti indesiderati come vampate di calore, palpitazioni e nervosismo con difficoltà all'addormentamento.
- In letteratura, sono riportati diversi casi di anafilassi e ipersensibilità in seguito all'uso di Laminaria spp [3].

Bibliografia

1. Shirosaki M, Koyama T. Laminaria japonica as a food for the prevention of obesity and diabetes. Adv Food Nutr Res. 2011;64:199-212.
2. Kim JY, Kwon YM, Kim IS, et al. Effects of the Brown Seaweed Laminaria japonica Supplementation on Serum Concentrations of IgG, Triglycerides, and Cholesterol, and Intestinal Microbiota Composition in Rats. Front Nutr. 2018;5:23.
3. Sierra T, Figueroa MM, Chen KT, Lunde B, Jacobs A. Hypersensitivity to laminaria: a case report and review of literature. Contraception. 2015;91(4):353-355.