

**Semillas de lino:** Se lo denomina “Alimento Funcional” ya que más allá de los efectos nutricionales habituales, posee efectos benéficos agregados sobre varias funciones del organismo, y reduce el riesgo de padecer enfermedades. Uno de los tantos hallazgos al alcance de nuestras manos...

### **Su Riqueza**

**Se compone en mayor proporción por aceites:** ácidos grasos poliinsaturados - Omega 3 (75 %) en relación con ácidos grasos Omega 6 (25%), también posee proteínas, fibra, mucílago y carbohidratos. Además vitamina E, vitaminas del grupo B, yodo, zinc, hierro, caroteno, magnesio, calcio, sulfuro, potasio, fósforo, manganeso, silicio, cobre, níquel, molibdeno, cromo y cobalto, y algunas enzimas útiles que ayudan a la digestión de otros alimentos.

El aceite contenido en la semilla de lino es una de las mayores fuentes vegetales de ácidos grasos poliinsaturados esenciales denominados Omega 3, “esenciales” porque nuestro organismo necesita incorporarlos directamente en la ingesta ya que no tiene la capacidad de fabricarlos a partir de otros alimentos. A partir de él, el cuerpo humano es capaz de elaborar el denominado eicosapentanoico (EPA), importante para el organismo, ya que disminuye la capacidad de adhesión de las plaquetas de la sangre, disminuyendo la tendencia a la coagulación y por lo tanto a la reducción de la trombosis (formación de coágulos dentro de los vasos sanguíneos). Entonces ayudan a mantener una buena circulación sanguínea, regulan el nivel de colesterol, reducen la agregación plaquetaria, un fenómeno que al incrementarse induce la formación de coágulos y aumenta el riesgo de sufrir un infarto. Los Omega 3 también tienen un efecto benéfico en procesos reumáticos, artríticos y artrósicos. También actúa particularmente en las células de rápido movimiento o transmisión de impulsos como la retina y células nerviosas permitiendo el buen desarrollo nervioso del bebé durante el embarazo y la lactancia.

De los aceites comestibles, no todos tienen omega 3: el de girasol común no los posee, y el de soja en poca cantidad. Los pescados como caballa, salmón, atún entre otros, también tienen mucha concentración pero no son de consumo habitual en la dieta por diversas causas.

Al igual que otros frutos secos y semillas, las de lino son ricas tanto en fibra soluble como insoluble, el mucilago, una sustancia vegetal que aumenta la viscosidad del contenido intestinal delgado ayuda a prevenir las cardiopatías mediante la reducción del colesterol y protege todo el tracto digestivo ya que da lugar a la utilización y creación de muchos otros nutrientes esenciales. Es muy útil como reguladora del tránsito intestinal, tanto en constipación como en diarreas. Evita la incursión de las bacterias a través de las membranas mucosas, destruye las toxinas que se acumulan en el colon y estabiliza las concentraciones de azúcar en sangre.

**Las semillas de lino contienen importantes cantidades de agentes anticancerosos:** los lignanos (en el aceite de lino no, sólo en las semillas), se encuentran en la mayoría de las plantas ricas en fibra, pero las semillas de lino son las mayores fuentes de esta sustancia. Son un químico natural vegetal contenido dentro de la matriz de las semillas de lino y considerados como hormonas de las plantas. Cuando las bacterias en el tracto digestivo actúan sobre los lignanos estos se convierten en potentes sustancias similares a las hormonas, conocidos como compuestos fitoestrogénicos. Los beneficios de la ingesta de comida con alto contenido de lignanos se traducen en baja incidencia de cánceres de mama, colon y próstata. Éstas “hormonas” actúan mimetizando a los estrógenos del cuerpo y así bloquean la formación de tumores basados en hormonas o su crecimiento. Los lignanos también son considerados antioxidantes pudiendo proteger las células de los agentes causantes de cáncer.

### **En síntesis...**

La riqueza de las semillas de lino se concentra en sus propiedades antioxidantes, protectoras del corazón, antitrombogénica, reguladora de los niveles de colesterol y anticancerígena (tumores de mama, colon y próstata). Tienen un efecto benéfico en procesos reumáticos, artríticos, artrósicos.

Es muy útil también como reguladora del tránsito intestinal, tanto en estreñimiento como en diarreas. Actúa particularmente en las células de rápido movimiento o transmisión de impulsos como la retina y células nerviosas permitiendo el buen desarrollo nervioso del bebé durante el embarazo y la lactancia.

## Usos

Para aprovechar todas las cualidades del lino, debemos consumir la semilla entera remojada o molida en el momento. Hay que recordar que las semillas tienen un porcentaje alto de calorías y proteínas por lo cual hay que consumirlos moderadamente. Su sabor es suave y mezclado con otros alimentos hace recordar al de las nueces.

Podemos encontrar panificados industriales de lino, galletitas o las semillas que se pueden agregar a un desayuno mezcladas con cereales, en un yogur, ensalada de frutas, compotas; platos calientes: junto al arroz o fideos, en salsas; en ensaladas de verduras agregadas solas o mezcladas con otras semillas, como girasol o sésamo.

También pueden ser incluidas, previo remojo en agua y antes de ser mezcladas en masas junto con harina, para elaborar pan, galletitas, bizcochuelos, alfajores o preparar barras de cereal caceras. De esa manera obtenemos preparaciones más nutritivas con un aporte multivitamínico y mineral.

### Algunos datos a tener en cuenta al cocinar con lino molido:

- Debido a su alto contenido en aceite, puede reemplazar una proporción de materia grasa en recetas. Los productos de panadería con lino molido se oscurecen más que aquellos con sólo agregado de aceite.
- La adición de mucho lino puede resultar un producto horneado de menor volumen. En los panificados industriales le agregan gluten para contrarrestar ese efecto.
- Cuando se agrega lino en preparaciones, debe agregarse más cantidad de líquido.

El aceite de lino que se podría utilizar es aquel que reúne las siguientes características: la semilla tiene que ser proveniente de cultivos orgánicos preferentemente de zonas frescas del país (Sur de la provincia de Buenos Aires, entre otras zonas), extracción realizada en frío, sin refinar, envasado en recipientes de vidrio oscuro y conservado en la heladera, ya que el calor tiene, durante la formación de aceite dentro de la semilla, una influencia negativa sobre los porcentajes de Omega 3.

Esto es de gran importancia ya que los ácidos grasos poliinsaturados son muy sensibles al calor, como ya dijimos, (por lo tanto tampoco son aptos para fritura), pero también son sensibles a la luz y al aire, con la consecuente destrucción de Vitamina E, antioxidante natural por excelencia y enrancia miento del aceite, sabor amargo y olor desagradable, efectos no beneficiosos para la salud. Debido a ello y en la actualidad, el Código Alimentario Argentino no permite comercializar el aceite de lino, sí el uso de las semillas.

### **Como conclusión.**

Incluyendo alimentos ricos en Omega 3 como las semillas de lino en nuestra alimentación, junto a una dieta equilibrada, promovemos un buen funcionamiento celular e incorporamos “un verdadero tesoro de la naturaleza” en nuestro cuerpo.