

Sésamo:

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS DEL SÉSAMO

DE PRINCIPIOS NUTRITIVOS

Las semillas de sésamo se caracterizan por contener una amplia variedad de principios nutritivos. Reúnen un 52% de **lípidos**, de los cuales el 80% son ácidos grasos insaturados, principalmente omegas 6 y 9, confiriéndoles eficacia en la regulación del nivel de colesterol en sangre.

El sésamo dispone de un 20% de **proteínas**, cuyo valor se potencia cuando se lo combina con legumbres y cereales.

En cuanto a **vitaminas**, posee dos del complejo B (B1 y B2) en cantidad mucho más elevada que cualquier otra semilla oleaginosa. También aporta buena cantidad de Vitamina E, que es antioxidante y responsable de los siguientes procesos orgánicos: retardar el envejecimiento, reducir la tasa de colesterol, eliminar los metales tóxicos, mantener el tono muscular y nervioso, la fertilidad, la virilidad y el índice de coagulación. Además el sésamo posee vitaminas B3, B5, B6 y K.

Del libro "Alimentos Saludables", del cual se extraen estas líneas, surge que el sésamo tiene un alto contenido de calcio biodisponible, cuyo tenor es superior a cualquier alimento natural.

Su relevancia respecto a los lácteos, radica en que está bien dotado de los minerales necesarios (fósforo, magnesio, silicio, cinc, cobre, para que el contenido de calcio pueda ser fácilmente asimilado por el organismo: Asimismo, posee la mayoría de los nutrientes sinérgicos al calcio: ácidos grasos esenciales, vitaminas y aminoácidos y cantidades importantes de potasio, hierro, selenio, yodo y cromo.

Otros componentes interesantes del sésamo son sus **antioxidantes**. Estos compuestos aportan estabilidad a los ácidos grasos de la semilla, razón por la cual el aceite de sésamo, aún siendo poliinsaturado, es muy utilizado en la cocina oriental.

Los antioxidantes han demostrado los siguientes efectos: retrasan el envejecimiento celular, prolongan la vida útil de las células; actúan contra hongos y bacterias; inhiben el desarrollo de células cancerígenas; ejercen acción antiparasitaria; eliminan radicales libres, interrumpen procesos de

oxidación celular; se potencian con la vitamina E y mejoran su absorción en el organismo.

Su fibra brinda una suave acción laxante y un importante efecto protector de la flora intestinal.

Más propiedades terapéuticas

En síntesis, el sésamo es alcalinizante de la sangre, energético, mineralizante, reconstituyente muscular y nervioso, potenciador de la memoria y las facultades intelectuales y protector circulatorio. Es indicado en estados carenciales como **osteoporosis**, debilidad ósea, pérdida del cabello, caries, encogimiento de las encías y debilidad pulmonar.

Por otra parte, es conveniente para afrontar **problemas nerviosos**, agotamiento, estrés, pérdida de memoria, depresión, irritabilidad, insomnio. Representa un complemento nutritivo para personas sometidas a gran **actividad mental** o intelectual, a la vez que ayuda a soportar **exigencias físicas**: prácticas deportivas, embarazo, lactancia o períodos de convalecencia. Se le asignan propiedades **afrodisíacas** que mantienen la capacidad sexual.

Otro campo terapéutico es el de los **problemas circulatorios**. Su capacidad de disminuir el **colesterol** en sangre lo hace indicado en aterosclerosis, prevención de infarto de miocardio y de trombosis arterial. Beneficia en casos de hemorroides e irregularidades menstruales (amenorrea y dismenorrea).

Los yoguis hindúes aconsejan una ingesta diaria de 25 gramos a fin de generar tejidos sutiles en el organismo.

Resulta uno de los cultivos más antiguos de la humanidad. En la tumba del faraón Ramses III (siglo XIII a.C.) hay indicaciones sobre su uso culinario. En la tradición hindú, el sésamo representa el principio de la vida. En la antigua Grecia era conocido y apreciado, recomendándolo Hipócrates en sus escritos; en tanto en Japón y China se constituye en un alimento tradicional.

Usos y aplicaciones

Hay muchas maneras de consumir las semillas, tanto en preparaciones saladas como dulces. Lo ideal es ingerirlas crudas. Quienes las aplican en sus comidas diarias, suelen elaborar el **Gomasio**(sal de sésamo), de amplia difusión en Oriente para el condimento de verduras y cereales. Se realiza con un ligero tostado de las semillas, las cuales luego se muelen y se mezclan con sal marina.

