

LINUM USITATISSIMUM (LINAZA) Y SUS BENEFICIOS EN LA SALUD

M. A. Morales S.



Foto: Henriette Kress

El nombre botánico de la linaza es *Linum usitatissimum* de la familia *Linaceae*. La linaza es un cultivo forrajero muy versátil. Las semillas que son utilizadas para alimentación humana y animal son cosechadas y posteriormente tamizadas a través de una malla fina, lo que resulta en un conjunto uniforme de semillas enteras (consideradas 99.9% puras).

La linaza contiene ácido graso omega-3, ácido alfa-linolénico (AAL), fibra y lignanos. Los expertos sanitarios recomiendan estos nutrientes para una mejor salud.

Contenido de ácido graso omega-3.

Aproximadamente 42% de la linaza es el aceite, y más de 70% es la grasa poliinsaturada, una grasa saludable. La linaza contiene también 57% del ácido graso importante omega-3, AAL. Los nutricionistas advierten que la cantidad de ácidos grasos omega-3 comidos habitualmente no cubre las necesidades de nuestro organismo. Se puede equilibrar el consumo de ácidos grasos con la adición de linaza en la dieta.

Fibra.

La linaza contiene tanto fibra soluble como insoluble. La fibra soluble puede bajar los niveles de colesterol en la sangre, mientras que la fibra insoluble mueve más rápidamente las heces por el colon, ayudando a la evacuación intestinal.

Lignanos.

La linaza es también una de las fuentes vegetales más ricas de lignanos, aportando hasta 800 veces más lignanos que la mayoría de los alimentos en una dieta vegetariana. Los lignanos son fitoestrógenos – compuestos que los estudios de laboratorio con animales han mostrado que ayudan a proteger contra algunos tipos de cáncer, en particular los cánceres de seno y de colon, porque impiden la formación de tumores.



Beneficios de la linaza en la salud

Los ácidos grasos omega-3 tienen un papel de equilibrio en la dieta. Corrigen los desequilibrios de las dietas modernas que llevan a problemas de salud. Investigaciones actuales muestran que el consumo de la linaza da beneficios para la salud.

Un menor riesgo de enfermedades del corazón

Los nutricionistas aconsejan prestar atención a los tipos de grasas que ingerimos. Sugieren comer menos grasa saturada y ácidos grasos trans, y más grasa poliinsaturada como la que contiene la linaza. Estudios muestran que una dieta con mucho AAL reduce el riesgo de enfermedades del corazón, bajando el colesterol y previniendo la acumulación de depósitos de grasa dañinos en las arterias.

En estudios realizados con un elevado número de participantes, se ha descubierto que el aumento del AAL en la dieta se correlacionó con una disminución del riesgo de derrame cerebral y enfermedades del corazón.

Prevención de algunos tipos de cáncer

La conexión entre la nutrición y el cáncer es conocida. Los alimentos como la linaza aportan ácidos grasos poliinsaturados y fibra, los cuales pueden reducir el riesgo de cáncer. Además, estudios mostraron que el AAL y los lignanos en la linaza disminuyeron la inflamación que condujo al crecimiento de células cancerosas. Otro estudio realizado con mujeres recientemente diagnosticadas de cáncer de seno mostró una disminución del crecimiento de tumores.

Sistema inmune

Los lignanos y el AAL en la linaza ayudan a prevenir la inflamación que compromete el sistema inmunitario del cuerpo. La linaza en la dieta puede ser útil en el tratamiento de afecciones de inmunidad como artritis reumatoidea, soriasis y lupus.

Diabetes

Estudios muestran que la linaza reduce la glucosa basal en los adultos jóvenes y sanos. Se ha señalado su utilidad en la diabetes II.

Efecto laxante

Estudios con adultos mayores han mostrado que el hecho de comer linaza ayuda a aumentar la frecuencia de evacuación del vientre.