

Boletín NutriSalud

octubre de 2018

Dr. Manuel E. Piza

Editor



Cero Excusas

La Linaza, mucho más
que una bebida

NutriSaludN-S[®]

Cadena de centros médico nutricionales para el cuidado de la salud y la conservación de un estilo de vida saludable.

El Boletín de Nutri-Salud N-S es una publicación periódica dirigida a los profesionales y técnicos de la empresa y a nuestros pacientes interesados en mejorar sus conocimientos sobre temas de nutrición y salud

Con la intención de mantener un programa permanente de actualización y educación continuada.

Tocamos diversos tópicos del ámbito de la vida, la nutrición, la medicina, los tratamientos estéticos y otros aspectos relevantes para actualizar

temas relevantes y actualizaciones.

Nuestro interés es despertar el espíritu de investigación y revisión constante de los aspectos fundamentales en la conservación de un estilo de vida saludable, y recuperación de la salud.

La linaza es una semilla producida por la planta de lino (*Linum usitatissimum*).

Dicha planta crece entre 7-12 cm y es comúnmente usada para confeccionar prendas de ropa.

Los estudios poblacionales a larga escala muestran que las dietas ricas en lignanos están asociadas con un riesgo reducido de cáncer de mama. La linaza y sus lignanos ayudan a proteger en contra del cáncer de mama al alterar el metabolismo del estrógeno y disminuir la proliferación de células, de acuerdo con hallazgos de un número pequeño de estudios clínicos. Los datos en animales son contundentes – la linaza interfiere con los procesos del cáncer e inhiben la metástasis de tumores mamarios (seno) hacia los pulmones y otros órganos. Un estudio en animales determinó que la combinación de linaza y tamoxifen resultaba mejor para disminuir el tamaño del tumor en los ratones que el tamoxifen por sí solo. El consumo regular de linaza puede reducir el riesgo de cáncer de mama y mejorar los pronósticos clínicos para mujeres con cáncer de mama o herencia familiar de esta enfermedad.

La semilla es rica en ácido α -linoleico (Ω -3), fibra soluble (beta-glucanos) y fito-estrógenos; es ovalada con un borde puntiagudo y mide entre 4 y 6 mm de longitud. Su cubierta es de apariencia suave y brillante, de textura tostada, chiclosa y tiene un sabor muy parecido al de la nuez.

El color y la composición nutricional de las semillas pueden variar dependiendo de la variedad.

La composición incluye entre 22,5% y 31,6% de proteínas, mayoritariamente globulinas (21-22%), y la albúmina representa el 9%. Las proteínas suministran aminoácidos esenciales como arginina, pero carece de lisina, metionina y cisteína. El aceite constituye el principal componente y su proporción varía entre 35% a 43% (base seca). Éste se almacena especialmente en los cotiledones y su composición mayoritaria son triglicéridos (98%), fosfolípidos (0,9%) y ácidos grasos libres (0,1%). Los principales ácidos grasos son el α -linolénico, el linoleico y

el oleico. La cascara también posee en lípidos (principalmente ácido palmítico). El aceite de linaza posee un 73% de ácidos grasos poli-insaturados, 18% mono-insaturados y 9% saturados y es una fuente importantísima de OMEGA 3.

Aproximadamente el 55% de los ácidos poliinsaturados corresponde al ácido α -linoleico (OMEGA 6) y también contiene alfa linolénico (OMEGA-3) en cantidad importante.

También proporciona una alta proporción de fibra dietética (28% de su peso) especial-



mente celulosa, lignina y mucilagos (xilosa, ramnosa, dextrinas y beta glucanos). La proporción de este componente es 75% fibra insoluble (lignina y celulosa) y 25% fibra soluble o mucílago.

Nutriente Bioactivo:

Tipo de sustancia química que se encuentra en pequeñas cantidades en las plantas y ciertos alimentos (como frutas, verduras, nueces, aceites y granos integrales) y cumplen funciones en el cuerpo que pueden promover la buena salud.

Están en estudio para la prevención del cáncer, las enfermedades del corazón y otras enfermedades. Los ejemplos de compuestos bioactivos incluyen el licopeno, el resveratrol, los lignanos, los taninos y los indoles.

En esta semilla también se encuentran dos tipos de fito-estrógenos, los lignanos y los isoflavonoides, los cuales son sintetizadas por la planta para diversas funciones celulares. Los isoflavonoides de la planta de lino

y de la linaza son: genisteína, daidzeína y biocaina A; y también contiene lignanos de los cuales el más abundante es el SDG (secoisolariciresinol diglicosido) en cantidades esta entre 1.500 y 2.600 mg/100g de semilla seca.



El potencial nutraceutico (nutrientes con efectos medicinales) que esta semilla ha cobrado gran importancia para el sector de la salud. Los numerosos beneficios reportados en la literatura convierten a la linaza en un alimento bioactivo.

Varios trabajos como los de Boucher y sus colegas y el equipo de Lowcock, destacan la relación entre la salud y la dieta, específicamente como una dieta rica en alimentos integrales y bioactivos puede mejorar la condición de personas enfermas y/o disminuir el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

Algunos autores, aplicaron un cuestionario a pacientes con cáncer, en el cual se les preguntó acerca de sus hábitos alimentarios, si habían consumido alimentos ricos en fitoestrógenos y suplementos botánicos, el 56% admitió el consumo de alimentos de soya, el 39% consumió alimentos ricos en isoflavonoides (alimentos con base en soya) y el 70% alimentos ricos en lignanos incluyendo la linaza (33%).

