

SEMI DI LINO

“Ogni volta che i semi di lino diventano un alimento regolare tra il popolo, la salute migliora.”

Mahatma Gandhi

Il lino è una coltura che cresce ovunque (Nord e Sud America, Europa, Asia e Africa) ed è coltivata da migliaia di anni. In ogni luogo è apprezzata per gli steli, da cui si ricava la fibra tessile utilizzata per fare tessuti e carta di qualità, e per i semi (interi, pestati o spremuti per ricavarne olio) impiegati nell'alimentazione umana e a scopo salutare.

TABELLA NUTRIZIONALE per un cucchiaino di semi interi (11 gr)

CALORIE	50	CALCIO	26 mg
PROTEINE	2,2 gr	MAGNESIO	47,4 mg
GRASSI	4,5 gr	FOSFORO	68,4 mg
Di cui: SATURI	9,00%	POTASSIO	91,4 mg
MONOINSATURI	18,00%	ACIDO FOLICO	12,3 mcg
POLINSATURI	73,00%	FIBRE	3 gr

PROTEINE: abbondanti e di alto valore biologico (simili a quelle della soia) per questo particolarmente utili ai vegetariani.

GRASSI: soprattutto di tipo polinsaturo, in particolare “acidi grassi essenziali” specificatamente omega 3 (*acido alfa-linolenico*) e omega 6 (*linoleico*) che il nostro organismo non è in grado di produrre da solo e che pertanto deve introdurre con gli alimenti.

FIBRE: di tipo solubile (sciogliendosi in acqua, aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo e a regolare la glicemia) e insolubile (non vengono assorbite, ma aumentano il volume delle feci, favorendo il transito intestinale).

LIGNANI: sono *fitoestrogeni*, composti che agiscono in modo simile agli estrogeni nel nostro organismo.

VITAMINE E SALI MINERALI: soprattutto potassio e acido folico.

PERCHÉ FANNO BENE

COME PREVENZIONE CONTRO IL CANCRO

Alcuni studi sui *fitoestrogeni* hanno rilevato che questi composti, occupando i siti bersaglio degli ormoni responsabili del cancro alla mammella e alla prostata, riducono il rischio di contrarre tali malattie. I semi di lino sono ricchi di *fitoestrogeni*, di *lignani* in particolare, di cui costituiscono nel mondo vegetale la fonte più grande fonte. Anche l'acido *alfa-linolenico* (omega 3) è attualmente oggetto di studio perché pare sia in grado di ritardare la crescita di alcuni tumori.



COME PREVENZIONE CONTRO LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI E ARTERIOSCLEROSI

Le malattie cardiovascolari sono causate da un alto tasso di acidi grassi nel sangue. L'acido *alfa-linolenico* (omega 3) contribuisce a tenere basso il livello di trigliceridi e colesterolo nel sangue (in particolare favorisce l'innalzamento del colesterolo buono HDL e l'abbassamento di quello cattivo LDL).

COME PREVENZIONE CONTRO ALTRI DISTURBI

Diabete (acido *alfa-linolenico* e fibre aiutano a controllare i livelli nel sangue di zuccheri, colesterolo, trigliceridi), **malattie renali** (un particolare tipo di *lignani* ne ritarda la progressione), **menopausa** (i *fitoestrogeni* ne riducono alcuni sintomi tipici come vampi, sudori notturni, irritabilità, sbalzi d'umore, dovuti alla carenza di estrogeni), **artrite reumatoide** (l'acido *alfa-linolenico* riduce i problemi infiammatori in generale).

COME SI USANO

Si prendono 2-3 cucchiaini al giorno, interi o macinati. In quest'ultimo caso è più facile l'assorbimento dei loro nutrienti, ma è comunque consigliabile comprarli interi (si conservano più a lungo e meglio di quelli macinati) e macinarli a casa con un macinacaffè, così si è certi di assumere un prodotto fresco e che preserva tutti i principi nutritivi. Si possono aggiungere all'ultimo momento alla farina d'avena, alla crema di grano, ai cereali, alle zuppe, alle insalate, allo yogurt, al succo di frutta, ai gelati, al formaggio fresco, all'impasto per i biscotti, il pane, la pizza. Anche dopo averli cucinati, mantengono tutte le loro caratteristiche.

RIMEDI NATURALI

I semi di lino sono ricchi di mucillagini, i decotti sono utili, come emollienti e antiinfiammatori, in tutti i disturbi dell'apparato digerente, respiratorio e urinario. Le mucillagini, rigonfiandosi nell'intestino, ne regolano il funzionamento in maniera sicura ed efficace, basta aggiungere un cucchiaino di semi leggermente frantumati in un bicchiere di acqua e bere il tutto, meglio se la mattina appena alzati (non assumere in caso di occlusione intestinale e appendicite). Per uso esterno i decotti (ottenuti mettendo un cucchiaino di semi di lino in 100 ml di acqua e facendo sobbollire) sono utili per le dermatosi, i pruriti della pelle, le scottature (comprese quelle solari), gli arrossamenti della gola, le bronchiti e i dolori di petto. Fare gargarismi, sciacqui, lavaggi, impacchi a seconda dei casi. L'impiego più diffuso dei semi di lino è tuttavia quello per cataplasmi (ottenuti facendo cuocere per qualche minuto 60 grammi di semi ridotti in farina in un quarto di litro di acqua fino ad avere una polentina densa) risolvono ed emollienti nelle tossi catarrali, danno sollievo e facilitano l'espettorazione. Applicare sul petto a più riprese, il più caldo possibile, interponendo un telo e coprendo con un panno per conservare il calore.

PRECAUZIONI D'USO

I semi di lino assorbono acqua per 5 o 6 volte il loro peso, è quindi importante bere molti liquidi quando si consumano i semi macinati. I semi crudi, ma non l'olio, contengono glucosidi cianogeni convertiti nell'organismo in tiocianati. Queste sostanze (che vengono disattivate dal calore e quindi non più presenti dopo la cottura in forno) possono interferire con l'utilizzo di iodio da parte della tiroide, si consiglia pertanto di limitare il consumo di semi di lino crudi a 3-4 cucchiaini al giorno.

Usare sempre semi molto freschi, integri, conservati in luoghi freschi, asciutti ed al riparo dalla luce.

(Per ulteriori notizie consultare il libro: J. REINHARDT-MARTIN, *Flax your way to better health*, TSA PRESS, 2001)

