

Semilla de Chía, maravilla milenaria.

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley.



¿Te acuerdas de unos animalitos de barro a los que se les pegaban con agua unas semillitas negras que al poco tiempo crecían en brotes cubriendo de un pelaje verde al adorno? Pues esas semillas de chía nos llegan hoy de una forma muy diferente. En los últimos años, se han convertido en un alimento saludable de moda, como lo fueron desde hace siglos las limonadas y otros guisos de la sabiduría popular.

Las semillas de chía son pequeñas y redondas provenientes de la planta *Salvia hispanica*. Por lo general, son de color blanco o negro, sin diferencias nutricionales significativas entre los dos colores. Si ves semillas marrones, no están completamente maduras.

Esta planta, relacionada con la menta, es originaria de los desiertos de México y Guatemala. Hoy en día, las semillas de chía se cultivan en varias partes de los Estados Unidos, así como en Argentina, Australia, Perú y Bolivia, y alrededor del 80% del suministro mundial proviene de América del Sur. Sin embargo, Estados Unidos es el mayor consumidor de semillas de chía, importando alrededor de 15,000 toneladas anuales.

A pesar de que las semillas de chía todavía son bastante nuevas para la comunidad de salud convencional, las personas nativas las han usado durante miles de años. De hecho, se han utilizado con fines medicinales, religiosos y culinarios a lo largo de la historia. Se han molido tradicionalmente en harina, se han prensado para obtener aceite y se han mezclado en bebidas. Los antiguos aztecas las veían como sagradas y las usaban en ceremonias de sacrificio. Los mayas tradicionales creían que las semillas de chía tenían poderes sobrenaturales, y se usaban para proporcionar energía a los viajeros para viajes largos.

Hoy, los miembros de la tribu mexicana Tarahumara, conocidos por ser corredores de larga distancia, beben una mezcla de semillas de chia, limón y agua llamada "Iskiate". Creen que las semillas de chia les proporcionan la fuerza para correr cientos de millas.

La palabra "chia" se deriva de la palabra azteca "Chian", que significa aceitoso. Si bien puedes presionar semillas de chía para obtener aceite, "aceitoso" no es lo que se me ocurre cuando pienso en comerlas, aunque es cierto que no soy azteca.

Las grasas en las semillas de chía son principalmente omega-3, especialmente el ácido alfa-linolénico (ALA), que representa las tres cuartas partes del total, y algunos omega-6. El ALA es una grasa omega-3 importante y un precursor para que el organismo produzca DHA y EPA, otras dos grasas omega-3 muy importantes.

9 beneficios para la salud de las semillas de chía

1) Apoyan su salud digestiva. Las semillas de chía son una excelente fuente de fibra, especialmente fibra insoluble, que es un nutriente importante para su sistema digestivo. La fibra insoluble actúa como una escoba para el tracto digestivo, limpiándola y manteniéndola saludable. Comer suficiente fibra puede reducir el riesgo de muchas enfermedades digestivas, como el cáncer colorrectal. La fibra de las semillas de chía también sirve como un nutriente necesario para las bacterias beneficiosas en su microbioma, lo que a su vez reduce la inflamación en todo el cuerpo. La cantidad mínima recomendada de ingesta diaria de fibra es de 25 gramos para las mujeres y 38 gramos para los hombres, y sólo un pequeño porcentaje de personas cumple ese mínimo diario, pero agregar un par de cucharadas de semillas de chía en la rutina y con la ayuda de algunas frutas y verduras, incluso superarás ese mínimo diario.



2) Son buenas para tu cerebro. Un estudio de 2018 publicado en el *Global Journal of Health Science* dividió a los estudiantes universitarios alemanes en dos grupos: uno de control y un grupo que consumió 5 gramos de semillas de chía diariamente durante 21 días. Los investigadores encontraron que aquellos que comieron chía tuvieron un rendimiento significativamente mejor en una prueba académica que el grupo de control. ¿Coincidencia? Un total de 34,600 estudiantes universitarios participaron en este estudio, por lo que probablemente no. Mi apuesta sería el impulso omega-3 que obtuvieron sus cerebros.

¿Por qué? Las grasas omega-3, como el ALA en las semillas de chía son esenciales para la función cerebral y la cognición mejorada.

3) Ayudan a mantener tus huesos fuertes. Las semillas de chía son una buena fuente de muchos minerales, como calcio, fósforo y magnesio, que se necesitan para fortalecer los huesos. A la industria láctea le gusta representar sus productos como necesarios para tener huesos fuertes, pero el calcio de origen vegetal ha demostrado ser suficientemente efectivo para aumentar la densidad ósea. Los estudios en animales han demostrado que las ratas alimentadas con una dieta compuesta de 10% de semillas de chía durante 13 meses tenían una densidad ósea significativamente mayor que las ratas con una dieta baja en calorías sin chía.

4) Pueden reducir la inflamación. El ALA en las semillas de chía tiene un efecto antiinflamatorio. La inflamación crónica puede promover diversas enfermedades en el cuerpo, como enfermedades autoinmunes, enfermedades infecciosas, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. La investigación ha demostrado que el ALA es particularmente efectivo para reducir la inflamación entre las personas con síndrome metabólico (presión arterial alta, colesterol alto, azúcar alta en la sangre, exceso de grasa abdominal) y enfermedades relacionadas.

5) Mantienen estable el nivel de azúcar en la sangre. El alto contenido de fibra en las semillas de chía ralentiza la digestión, evitando que el azúcar en la sangre se dispare después de una comida. La fibra también promueve la sensación de saciedad después de una comida. Esto se ha demostrado específicamente con la adición de semillas de chía a la dieta de las personas.

6) Buenas para tu corazón. El ALA en las semillas de chía también puede proteger a tu corazón. Un meta análisis de 2012 analizó 27 estudios, que incluyeron a más de 250,000 participantes, para ver si había una relación entre la ingesta de ALA y el riesgo de enfermedad cardíaca. Los investigadores encontraron que las personas que consumieron una gran cantidad de ALA experimentaron hasta un 10% menos de riesgo de enfermedad cardíaca.



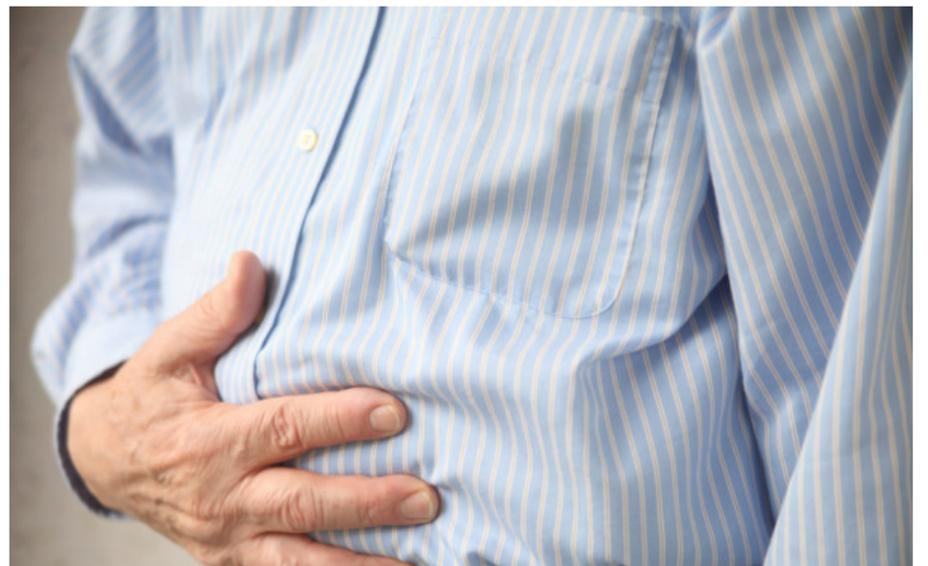
Otro estudio de 3.638 personas encontró que aquellos que consumían alrededor de 18 gramos de ALA por día tenían un riesgo 39% menor de enfermedad cardíaca que aquellos que consumían menos ALA. Las semillas de chía también pueden beneficiar a tu corazón al ayudar a bajar la presión arterial.

7) Pueden ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. El ALA en las semillas de chía también puede tener propiedades para prevenir el cáncer. Un estudio in vitro de 2013 publicado en el Journal of Molecular Biology demostró la capacidad del ALA para retrasar el crecimiento de las células de cáncer de mama y cuello uterino. También promovió la muerte celular de las células cancerosas sin afectar las células sanas. Si bien se necesita más investigación para aplicar esto a los humanos, otros estudios han demostrado un efecto similar del ALA en las células de cáncer de hígado.

8) Ayudar a mantener tu piel sana. Las semillas de chía están llenas de antioxidantes que se sabe protegen contra el daño de la piel causado por los radicales libres. Un estudio de 2014 publicado en el Journal of Chromatography descubrió que las semillas de chía tenían una capacidad antioxidante mucho mayor de lo que se pensaba anteriormente. En el estudio, las semillas de chía inhibieron hasta el 70% de la actividad de los radicales libres.

9) Pueden alimentar tu resistencia. ¿Recuerdas a los corredores de la tribu tarahumara mexicana que mencioné anteriormente? Parecen estar en algo con su uso de semillas de chía para alimentar sus carreras. Un estudio de 2011 publicado en el Journal of Strength and Conditioning Research encontró que las semillas de chía son una opción efectiva para impulsar el ejercicio de resistencia, al tiempo que evitan el azúcar que se encuentra en Gatorade y otras bebidas deportivas tradicionales.

Posibles inconvenientes de las semillas de chía.



Las semillas de chía son un alimento altamente nutritivo, pero hay algunas cosas a tener en cuenta si eliges comerlas:

Pueden causar malestar estomacal. Demasiada fibra puede causar hinchazón, gases y dolor abdominal, especialmente si no estás acostumbrado a comer gran parte de ella. Si esto sucede, la mejor respuesta puede ser la medida y subir su consumo lentamente.

Pueden interactuar con ciertos medicamentos, reduciendo significativamente el azúcar en la sangre, un resultado generalmente saludable que, sin embargo, podría ser peligroso para aquellos que toman medicamentos diseñados para hacer lo mismo. Las semillas de chía también pueden disminuir la presión arterial, por lo que si estás tomando medicamentos para la presión arterial, es conveniente controlar la presión arterial mientras se agrega chía a la dieta diaria.

Si bien no es común, hay algunas personas que tienen alergia a la semilla de chía. Quienes han experimentado anafilaxia y dermatitis después de comerlas. Las personas que tienen alguna sensibilidad al tomillo, la mostaza, el orégano o las semillas de sésamo deben ser cautelosas con las semillas de chía.

Semillas de chía: ¿enteras o molidas?



Es posible que sepas que para aumentar la absorción y obtener el mayor valor nutricional de las semillas de linaza, deben triturarse antes de comerlas. ¿Es esto también cierto para las semillas de chía? Un estudio de 2012 publicado en el Journal of Alternative and Complementary Medicine ayuda a responder esa pregunta.

En el estudio participaron 62 mujeres con sobrepeso, sin enfermedades conocidas, entre las edades de 49-75 años. Comieron dos cucharadas de semillas de chía enteras por día durante diez semanas, momento en el que no vieron ningún cambio en sus niveles de omega-3 en la sangre. Sin embargo, cuando comieron la misma cantidad de semillas de chía, pero en forma molida, sus niveles de omega-3 en sangre aumentaron significativamente después de otras diez semanas. Los niveles de ácido alfa-linolénico (ALA) aumentaron en un 58% y los niveles de ácido eicosapentaenoico (EPA) aumentaron en un 39%.

Resulta que muchas personas no mastican semillas de chia enteras lo suficiente como para descomponerlas por completo. Como resultado, pueden simplemente recorrer los intestinos "de un extremo al otro". Molerlas es una buena manera de asegurarse de que se obtenga su valor nutricional completo.

A algunas personas les gusta usar un molinillo de café para hacer esto, pero sea cual sea el método utilizado, las semillas de chía, molidas o no, son un alimento versátil para tener a mano. Puedes agregarlas a ensaladas, avena caliente y a muchos otros platos. Si estás haciendo panques o pan, puedes mezclarlas en la masa. También agregar semillas de chía molidas a batidos y otros alimentos mezclados es efectivo, o espolvorear semillas de chía molidas en casi cualquier plato salado (¡y algunos dulces también!).

¿Sabías que también puedes usar semillas de chía para reemplazar los huevos al hornear? La receta básica es de 1 cucharada de semillas de chía a 2 ½ cucharadas de agua. Mezcla suavemente las semillas con el agua y deja reposar la mezcla durante unos cinco minutos. Del mismo modo que

usarías los huevos como agente aglutinante en la cocción, las semillas de chía formarán un gel que mantendrá tu receta unida. (El gel durará en tu refrigerador durante aproximadamente dos semanas).

Aquí hay algunas maneras excelentes de usar las semillas de chía. Para ver las recetas completas ve al artículo original cuya liga electrónica aparece al final de este artículo.

Pudín de semillas de chía de chocolate: este es un pudín cremoso y de chocolate que se puede disfrutar en cualquier momento del día. Puedes optar por omitir el jarabe de maple para una versión baja en azúcar.

Mermelada de semillas de chiflado de frambuesa: esta es una mermelada casera increíblemente fácil que requiere solo unos pocos ingredientes. Con la dulzura de las bayas, no necesitas agregar azúcar adicional.

Smoothie de fresa y plátano con semillas de chía, tarro de limones: ¡cuatro ingredientes y mucha nutrición en este! Puedes intercambiar fácilmente otras frutas de elección con esta receta. *Chias a tu salud*

Las semillas de chía pueden ser pequeñas, pero está claro que son potentemente nutricionales con mucho que ofrecer. Repletas de fibra, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales, las semillas de chía son una forma conveniente de agregar grandes beneficios a tu dieta.

Y en caso de que te lo estés preguntando, los animalitos de barro con semillas de Chia todavía existen. (La gente compraba figuras de terracota para germinar semillas de chia. Los brotes de chia crecen en un par de semanas para parecerse al pelaje o al pelo de un animal). Algunas personas pueden disfrutar de las figurillas mascota de Chia, pero creo que las semillas de chia son mucho más útiles cuando las comes.

NOTA IMPORTANTE:

Precauciones y contraindicaciones: Pacientes medicados para bajar la presión arterial deben consultarlo antes con su médico, ya que esta potente semilla tiende a sí mismo a bajar la presión. Como funciona como anticoagulante natural, personas que toman anticoagulantes deben considerar si su consumo es benéfico o extremo. Por su alto contenido en ácido alfa linoleico, muy saludable para algunas personas, aquellas con antecedentes familiares de cáncer de próstata deben evitar su alto consumo. Al agilizar el tránsito intestinal, evitarla cuando se padece diarrea. De la misma forma, es mejor no consumirla cuando se ha tenido recientemente alguna cirugía que involucre al sistema digestivo. Es recomendable siempre beber abundante agua, pero con mayor énfasis durante los periodos en que se consume chía de manera frecuente (6 a 8 vasos al día) y estar atento a cómo le cae su consumo a nuestro organismo, ya que lo que para unos resulta fantástico para otros puede ser no tan bueno e incluso tener un efecto negativo tal como estreñimiento, diarrea, inflamación y/o flatulencia.

Fuente:

https://foodrevolution.org/blog chia-seeds-benefits/?utm_campaign=frn19&utm_medium=email&utm_source=email-automated&utm_content=5589&utm_term=existing-email-list&email=m_saraya%40yahoo.com&firstname=mauricio&lastname=saraya

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha contra el Cáncer AC o su personal.