

# OMEGA 3 SOLO DAL PESCE? NO ANCHE I SEMI DI LINO

<https://nccih.nih.gov/health/flaxseed/ataglance.htm#cautions>  
Fonte dati NIH NCCIH Publication No.: D313



*Linum usitatissimum*

Per centinaia di anni è stato coltivato ed ha avuto una grande varietà di utilizzi salutistici prima, e industriali poi, attorno al 500 a.C. Ippocrate citò gli effetti lassativi dei semi di Lino, i pionieri del Nord America lo utilizzarono ampiamente, anche per preparare tessuti.

I semi vennero utilizzati per la preparazione anche di olii per pitture.

In tempi recenti i semi di Lino sono stati utilizzati per la preparazione di **oli come supplemento dietetico** anche in **caso di costipazione, diabete, colesterolo alto, cancro ed altre patologie**.

I semi di Lino vengono trasformati in compresse, estratti, polvere e fiori, oltre alla produzione di capsule.

L'integrazione si rende necessaria in caso di diete Latto-ovo Vegetariane, carenti di acidi grassi essenziali, come da linee guida SINU.

## COSA SAPPIAMO?

- I semi di Lino contengono fibre che contrastano l'intestino pigro, anche se gli studi a riguardo non sono molto numerosi.
- Gli studi che analizzano gli effetti dei semi di Lino e l'olio nell'abbassare i livelli di colesterolo sono discordanti, nel 2009 uno studio ha dimostrato l'efficacia solo nei soggetti con livelli di colesterolo molto alti.
- I semi di Lino non migliorano i sintomi della menopausa, come indicato in recenti studi del 2010 e 2012.
- NCCIH sta appoggiando recenti studi sul ruolo delle sostanze contenute nei semi di Lino nel contrastare il cancro delle ovaie, malattie cardiovascolari, Sindrome Metabolica, diabete, asma ed infiammazione.

## CONSIGLI SUL CONSUMO

Non mangiare semi di lino grezzi o inerti in quantità eccessive, che possono contenere composti potenzialmente tossici, un cucchiaino da cucina al giorno nell'insalata è una porzione accettabile.

Semi di Lino ed olii derivati sembrano essere ben tollerati solo in basse quantità, a causa di effetti collaterali documentati.

Evitare di consumare i semi ed olio durante la gravidanza perchè possono avere un leggero effetto ormonale, le informazioni in caso di allattamento sono ancora incerte.

I semi di Lino, come ogni tipo di supplemento di fibra deve essere assunto con corrette quantità di acqua, altrimenti potrebbe peggiorare i casi di costipazione o in rari casi bloccare il transito intestinale.

**Buona salute a tutti!**  
**Dr Giorgio Gori**  
**PERSONAL NUTRITION TRAINER**