

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