SEMI DI LINO

I semi di lino (dalla pianta *Linum usitatissimum*) sono conosciuti sia per l'alto contenuto di minerali che per le proprietà emollienti e protettive**.**
Molto utilizzati nella cosmesi per la cura dei capelli, sono in realtà utilissimi anche contro cistite e stipsi.

Proprietà nutrizionali

L'alto contenuto di minerali (in particolare fosforo, rame, magnesio e manganese), di proteine (20%), lipidi (40%) e vitamine del gruppo B, fanno dei semi di lino delle piccole preziose perle di salute.
Tra i componenti di questi semini è d'obbligo menzionare gli acidi grassi polinsaturi, capostipiti degli Omega 3 e Omega 6, ma soprattutto la presenza di mucillagini.
Conosciuti da sempre per le loro proprietà emollienti e protettive, i semi di lino sono molto utili per combattere infiammazioni interne (ottimi ad esempio in caso di cistite) o esterne a livello epidermico.
Un altro principio benefico dei semi di lino è dato dall'alta percentuale di mucillagini. Queste sostanze di origine vegetale hanno un potere lassativo e sono coadiuvanti nella prevenzione della stipsi.
I semi di lino, infatti rientrano tra gli integratori alimentari contro la stitichezza, anche se non sono da considerarsi lassativi, ma emollienti intestinali che ne regolano la motilità. In questo modo l'intestino riattiva la peristalsi e consente la defecazione.
I semi di lino per questa loro proprietà svolgono un'azione lenitiva e rinfrescante della flora intestinale e possono essere utilizzati anche per tempi prolungati senza effetti indesiderati o dipendenze funzionali.
Gli acidi grassi Omega 3 e Omega 6 sono inoltre un prezioso contributo per la salute dell'intero organismo e un valido aiuto per il corretto funzionamento del sistema immunitario.
Gli acidi grassi omega3 in essi contenuti sono in grado di proteggere l'organismo dall'insorgere di malattie che interessano l'apparato circolatorio e si sono rivelati utili nel trattamento di patologie come l'ipertensione e l'osteoporosi. Il consumo dei semi di lino, anche per questo motivo, è particolarmente consigliato alle donne che si rivelano maggiormente soggette all'osteoporosi durante la menopausa. Cercare di bilanciare il contenuto di omega3 e di omega6 nella propria dieta può essere utile sia agli uomini che alle donne per quanto concerne la prevenzioni di alle donne per quanto concerne la prevenzioni di patologie a carico delle ossa, del cuore e dell'apparato digerente.
L'assunzione regolare di omega3 e degli stessi semi di lino è legata sia a un miglioramento delle funzioni digestive, sia ad un accrescimento dei livelli di colesterolo HDL, utile per la prevenzione di patologie a carico dell'apparato cardiovascolare. L'assunzione dei semi di lino può essere inoltre benefica nel caso in cui si soffra di stitichezza, per via della loro azione emolliente nei confronti dell'intestino.

Come consumarli

Prima di consumarli, è obbligatorio tritarli (ad esempio con un macinacaffè): se si salta questo passaggio la loro "buccia" resiste all'azione enzimatica e il loro contenuto non può essere reso biodisponibile (in altre parole: non vengono digeriti e quindi i loro nutrienti non possono essere assimilati). A questo punto possono essere aggiunti sui piatti a base di cereali o legumi oppure utilizzati come "crema" insieme alle verdure crude a inizio pasto.
In ogni caso, consiglio di abbinarli ad una fonte di vitamina E come le mandorle, poiché questa vitamina ne aumenta la disponibilità, oltre ad essere un potentissimo antiossidante fondamentale contro i radicali liberi, che quindi agisce in sinergia con gli Omega 3 nel mantenere la salute dell'organismo.
Tutti questi nutrienti sono davvero fondamentali per mantenere un'ottima salute fisica e mentale, e in particolare per mantenere la lucidità del sistema nervoso.
N.B.: Per ottenere un apporto regolare di omega3 a partire da essi, gli esperti consigliano di assumere almeno **tre cucchiaini di semi di lino crudi e tritati al giorno**.