

**“Ogni volta che i semi di lino diventano un alimento regolare tra il popolo, la salute migliora”  
(Mahatma Gandhi)**

## **I SEMI DI LINO (*Linum usitatissimum* L.)**

Il lino viene coltivato fin dal 9000 A.C. e, seppur i suoi semi abbiano subito nei secoli cambiamenti dovuti alla domesticazione ed alla costituzione di nuove varietà, hanno mantenuto invariate le loro proprietà nutrizionali e salutari.

In ogni luogo è apprezzato per gli steli, da cui si ricava la fibra tessile utilizzata per fare tessuti e carta di qualità, e per i semi, impiegati nell'alimentazione umana e a scopo salutare.

Per l'uso alimentare vengono selezionati semi uniformi nel colore e nella forma, che possono essere consumati interi, fioccati, pestati o spremuti per ricavarne olio.

## **COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE**

NUTRIENTI	PER UN CUCCHIAIO DI SEMI INTERI ( 11 GRAMMI)
CALORIE	50
PROTEINE (gr)	2,2
GRASSI (gr)	4,5
FIBRE (gr)	3
CALCIO (mg)	26
MAGNESIO (mg)	47,4
FOSFORO (mg)	68,4
POTASSIO (mg)	91,4
ACIDO FOLICO (mcg)	12,3

**PROTEINE:** i semi di lino sono ricchi di proteine di alto valore biologico, simili a quelle della soya. Per questo sono particolarmente utili a coloro che seguono un'alimentazione vegetariana.

**GRASSI:** i semi di lino sono un'importante fonte di grassi, soprattutto insaturi. Solo il 9% dei grassi presenti sono di tipo saturo e, del restante 91%, il 18% sono monoinsaturi e il 73% polinsaturi. Tra questi ultimi si riscontrano alte percentuali dei cosiddetti “acidi grassi essenziali”, in particolare degli acidi omega 3 ( $\alpha$ -linolenico) ed omega 6 (linoleico) che il nostro organismo non è in grado di produrre da solo e che pertanto deve introdurre con gli alimenti.

Per un effetto ottimale di questi due acidi grassi è molto importante il rapporto tra la quantità di omega3 e quella di omega6, infatti se il contenuto di questi ultimi è eccessivo potrebbero vanificarsi gli effetti positivi dei primi. Nei semi di lino il rapporto omega3/omega6 è ottimale, così il nostro organismo può utilizzare entrambi al meglio.

**FIBRE:** i semi di lino abbondano in fibre solubili ed insolubili. Le prime, che si sciolgono in acqua, aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo ed a regolare la glicemia. Le seconde non vengono assorbite ed aumentano il volume delle feci, favorendo il transito intestinale.

## **PERCHE` 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, seguiti da cereali, molti semi oleosi, legumi, alghe marine, frutta e vegetali.

Anche l'acido  $\alpha$ -linolenico (omega 3) è attualmente oggetto di studio perché pare sia in grado di ritardare la crescita di alcuni tumori.

Si consiglia l'assunzione di due cucchiaini di semi interi o macinati al dì.

Come prevenzione contro le malattie cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari sono causate da un elevato tasso di acidi grassi nel sangue. Tale tasso può essere contenuto con un'alimentazione che comprenda l'acido  $\alpha$ -linolenico (omega 3) che contribuisce a tenere basso il livello di trigliceridi e colesterolo nel sangue, favorendo in particolare l'aumento del cosiddetto colesterolo buono (HDL) e riducendo il colesterolo cattivo (LDL).

Probabilmente benefici contro l'arteriosclerosi derivano anche dai lignani.

Si consiglia l'assunzione di tre cucchiaini di semi interi o macinati al dì.

Come prevenzione contro altri disturbi

Il lino viene in aiuto all'uomo anche nella lotta a diabete, malattie renali, malesseri dovuti alla menopausa, artrite reumatoide ed altri disturbi infiammatori.

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

## COME SI USANO

I semi di lino possono essere utilizzati interi, macinati o fioccati. Negli ultimi due casi è più facile l'assorbimento dei loro nutrienti (omega 3 e lignani in particolare).

È consigliabile comprarli interi ed eventualmente fioccarli o macinarli a casa con un macinacaffè. Macinando di volta in volta la quantità di semi da consumare si è certi di assumere un prodotto fresco e che preserva tutti i principi nutritivi, in quanto i semi interi si conservano più a lungo e meglio di quelli macinati.

Anche dopo averli cucinati, i semi mantengono tutte le loro caratteristiche.

Ecco alcuni modi veloci e semplici per farli entrare nell'alimentazione di tutti i giorni.

Si possono aggiungere all'ultimo momento alla farina d'avena, alla crema di grano, ai cereali, alle zuppe, alle insalate, allo yogurt e allo yogurt gelato, al succo di frutta, ai budini, ai gelati, al formaggio fresco. Si possono cucinare insieme con lasagne, muffins, biscotti, pane, pizza. I semi di lino macinati possono essere anche un ottimo sostituto delle uova. Un cucchiaino di semi macinato mischiato a tre cucchiaini di liquido sostituisce un uovo nella cottura al forno. Questo sistema funziona particolarmente bene nei dolcetti, plumcake, biscotti e torte.

N.B. 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.

Si consiglia 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.

## RIMEDI NATURALI

La pianta del lino è utile, tramite i suoi semi, nel trattamento domestico di molte affezioni. Ricchi di mucillagini, i decotti sono utili, come emollienti e antiinfiammatori, in tutti i disturbi dell'apparato digerente, respiratorio e urinario. Le stesse mucillagini dei semi interi, rigonfiando nell'intestino, ne stimolano il funzionamento regolandolo 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 devono però essere assunti in caso di occlusione intestinale e appendicite).

Per uso esterno i decotti di semi di lino 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.

Decotto: mettere un cucchiaino in 100 ml di acqua e fare sobbollire. Fare gargarismi, sciacqui, lavaggi, impacchi a seconda dei casi.

Un bagno emolliente e rinfrescante si ottiene aggiungendo all'acqua 1 - 2 litri di decotto.

L'impiego più diffuso dei semi di lino è tuttavia quello per cataplasmi risolventi ed emollienti nelle tossi catarrali, che danno sollievo e facilitano l'espettorazione.

Cataplasma: far cuocere per qualche minuto 60 grammi di semi ridotti in farina in un quarto di litro di acqua fino ad ottenere una polentina densa. Applicare sul petto a più riprese, il più caldo possibile, interponendo un telo e coprendo con un panno per conservare il calore.

Impiegati come cataplasma favoriscono anche l'eliminazione dei liquidi in eccesso dai tessuti corporei (per curare le caviglie gonfie, i traumi degli atleti, la cellulite, ecc.).