

## ALIMENTACIÓN

# Semillas de lino, un laxante natural rico en omega 3

Los especialistas cada vez las recomiendan más por su efectividad a la hora de regular el tránsito intestinal. Poseen, además, lignanos que actúan como equilibradores hormonales. Su ingesta está contraindicada en casos de enfermedad intestinal y en personas que tomen anticoagulantes

Beatriz Muñoz • MADRID

**A**umentar la ingesta de fibra en la dieta y beber abundante agua no siempre funciona para combatir el estreñimiento, uno de los trastornos intestinales más habituales, sobre todo en mujeres y que, en la actualidad, se estima que afecta a cerca de diez millones de españoles. A la hora de buscar una solución, las semillas de lino se han posicionado como una solución natural cada vez más recomendada por los profesionales de la salud.

«Se trata de un producto con alto contenido en celulosa que libera una especie de aceite (aceite de linaza) con importantes propiedades beneficiosas para la salud. Es uno de los laxantes que más estamos recomendando, por ser muy efectivo y apenas tener contraindicaciones. En el estreñimiento primario, es decir, que no se debe a causa orgánica, su consumo está totalmente indicado», explica el doctor Gonzalo Guerra Flecha, fundador y especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).

## SIN ADICCIÓN

Por su composición, las semillas de lino «suavizan el bolo fecal actuando como un suave laxante que no produce adicción ni reseca la pared intestinal como pueden provocar otras sustancias o plantas utilizadas como laxantes», sostiene Carmen Salgado Sánchez, experta en Nutrición Ortomolecular y directora técnica de «Herbarum Natura». No obstante, el consumo de este producto va más allá de regular el tránsito intestinal. Según Salgado, «es muy rico en ácido omega 3, por lo que apoya en los procesos de control del colesterol, inflamaciones –tipo derma-

titis o eccemas en la piel– y nutrición a nivel cerebral. Posee un alto contenido en lignanos, que se consideran equilibradores hormonales, principalmente de los estrógenos, por lo que se utiliza en desequilibrios hormonales femeninos como la menopausia, ayudando en muchas ocasiones a la reducción del peso corporal».

Para notar sus efectos en el organismo, la cantidad recomendada, según Guerra, suele ser «dos cucharadas soperas al día o de forma alterna, según el efecto que produzca en cada persona. Es recomendable ponerlas en un vaso con agua tibia durante dos o tres horas antes de su toma, que debe ser por las

mañanas. Una vez depositadas en ese agua tibia, las semillas aumentan su tamaño al doble y ése es el momento adecuado y más efectivo para tomarlas. Sus efectos son inmediatos, es decir, que en pocas horas tendremos que acudir al baño». Si se ingie-

**La versión en aceite está indicada por su poder antiinflamatorio y durante la menopausia**

ren como antiinflamatorio o durante la menopausia. Salgado recomienda optar por «el aceite de lino, que puede utilizarse para tomarlo en crudo en ensaladas o añadirlo en los purés».

Aunque se trate de un producto natural, su ingesta puede estar contraindicada en algunos casos. «Conviene consultar con el profesional de salud –prosigue la experta– si existe algún tipo de enfermedad intestinal como obstrucciones, divertículos o colitis ulcerosa, entre otros. Al ser muy rico en omega-3, en las personas que estén tomando fármacos anticoagulantes puede influir en los índices de coagulación y, por tanto, en la dosificación del medicamento».

LA ENTREVISTA  
DE MARTA  
ROBLES



**Marta Herce**  
«Coach» nutricional y experta en alimentación energética [www.priya.es](http://www.priya.es)

## «Superan en fibra a cualquier cereal»



-¿Qué son las semillas de lino?  
-Las semillas de lino o linaza

proviene de la planta *linum usitatissimum* (lino), una planta herbácea. Es un alimento con un alto valor nutricional y muy saludable, rico en ácidos grasos insaturados y fibra, que ayudan al correcto funcionamiento del organismo y reducen el nivel de colesterol y el riesgo de contraer o padecer enfermedades.

### -¿Cuáles son sus propiedades beneficiosas?

-Son la fuente vegetal más rica que se conoce de ácidos grasos omega 3, superando al pescado o a cualquier vegetal o cereal. Además ayudan a reducir el estrógeno en las células grasas por lo que reduce los riesgos de enfermedades relacionadas con la disminución de estrógenos en las mujeres. Al incorporar semillas de lino a la dieta, se corrige el desequilibrio habitual entre los distintos tipos de ácidos grasos, lo cual protege las arterias, evita los procesos inflamatorios, aumenta las defensas y favorece el buen funcionamiento de las neuronas.

### -¿Cómo actúan a nivel del aparato digestivo?

-Tienen una gran cantidad de fibra, superior a cualquier cereal. Por ello, son muy aconsejables en dietas para la reducción de peso, así como para disminuir el colesterol y prevenir el estreñimiento.

### -¿Tienen alguna contraindicación?

-Entre otros, en pacientes que tienen riesgo de sufrir una obstrucción intestinal, si bien es poco frecuente, en algunos casos provoca reacciones alérgicas, por lo que su introducción en la dieta debe ser gradual.