

El lino y la salud

Datos generales:

El lino, cuyo nombre científico es *Linum usitatissimum*, es un cultivo que data, al menos, de 8000 años de antigüedad. Su nombre *Linum* proviene del celta "lin" que significa "hilo" (lo cual hace referencia a una de sus utilidades) y *usitatissimum* es un nombre latino que significa "utilísimo".

Es probable que su origen sea en Asia date del año 5000 a.C. por lo que las antiguas sociedades de la India, China y Egipto ya la conocían. Se han encontrado restos de lino en telas de momias egipcias.

La semilla de lino posee un alto contenido de fibra soluble e insoluble. Este contenido genera efectos benéficos para la salud como el efecto anti-hipercolesterolémico (reduce el colesterol) y anticancerígeno. También sería un alimento útil en el tratamiento del estreñimiento crónico; en los daños causados en el colon por hacer uso excesivo de laxantes, lubrica y regenera la flora intestinal, previene la formación de divertículos en el esófago o de intestino.

El lino, un alimento funcional:

Además por su contenido en ácido α -linolénico (omega 3), el National Cancer Institute (USA) lo ha definido como un alimento funcional.

Definamos brevemente un alimento funcional: "Es aquel que contiene un componente, sea o no un nutriente, que afecta una o varias funciones del organismo en forma específica y positiva, y promueve un efecto fisiológico que va más allá de su valor nutritivo tradicional". Por lo tanto, sus funciones son mantener o mejorar el estado de salud y bienestar y reducir el riesgo de padecer enfermedades.

Gracias a su contenido de este tipo de ácido graso mejora las inflamaciones como por ejemplo: Gastritis, Artritis, Nefritis, Bursitis, Prostatitis, Otitis, etc. Así como también Lupus, la cual es considerada como una enfermedad inflamatoria. También sería útil en el tratamiento de diferentes tipos de alergias.

El lino tiene una proporción adecuada entre los Omega-3 y los Omega-6. Contiene una alta proporción de α -linolénico (omega-3) en relación al ácido linoléico (omega-6). Este equilibrio es básico para el metabolismo de las prostaglandinas que son moléculas importantes para la regulación de la inflamación, el dolor, la presión sanguínea, la función cardíaca, la función y las secreciones gastrointestinales, la función del riñón y el equilibrio de los fluidos, la coagulación sanguínea y la agregación plaquetaria, la respuesta alérgica, la transmisión nerviosa, la producción de esteroides y la síntesis de hormonas.

La ADA (American Dietetic Association) recomienda que las personas vegetarianas deberían incluir lino y aceite de lino como fuente de ácidos grasos ω -3 y resalta la

importancia de consumirlos durante el embarazo. Por otro lado, la misma asociación recomienda su consumo en mujeres con menopausia debido a su contenido en isoflavonas, las cuales aliviarían los síntomas característicos de esta etapa.

De todas formas, el aceite de lino no cuenta con la aprobación "GRAS" (Generally Recognized As Safe), lo cual significa "reconocido como seguro". En la Argentina, nuestro Código Alimentario no permite la venta del aceite de lino, pero sí la venta de sus semillas.

Cocinando con Lino Entero

Las semillas enteras de lino pueden ser espolvoreadas en panqueques, rosas, panes y ensaladas, ó pueden ser agregadas a masas de harina antes de ser horneadas. Se sumergen las semillas en agua por 10 minutos a dos horas, antes de combinarlas con la harina. Al utilizar el agua en donde se sumergieron las semillas como parte del líquido que se requiere en las recetas, mejorará el volumen de la masa.

Cocinando con Lino Molido

Debido a su alto contenido de aceite, el lino molido puede reemplazar algunas grasas en las recetas más comunes. Generalmente se recomienda una substitución de 3 a 1. Por ejemplo, 3 cucharadas de lino pueden sustituir 1 cucharada de manteca, margarina o aceite de cocina. El lino molido no tiene las mismas propiedades que la harina de trigo y por lo tanto, la adición de mucho lino a una receta puede resultar en un producto horneado de menor volumen. Las panificadoras comerciales, regularmente agregan una mayor cantidad de gluten a la masa, para contrarrestar este efecto. Cuando se agrega lino molido a una receta, también se debe agregar un poco más de líquido (por cada 3 cucharadas de lino molido, se deben agregar de 15 a 20 ml (cerca de 1 cucharada de líquido). Los productos de panadería con lino molido se oscurecen más pronto que aquellos hechos a base de aceite

