

LINAZA

SEMILLA DORADA Y ADMIRADA

Mi primer contacto con la linaza fue en la Plaza Manco Cápac, a los albores de los años ochenta en el distrito de La Victoria. Plaza muy significativa para los descendientes de japoneses y sus simpatizantes, ya que el monumento al primer Inca del Imperio del Tahuantinsuyo fue donado por el país de sus ancestros como señal de amistad con nuestro querido Perú al cumplir su primer centenario de independencia.

Un buen amigo invitó a esta nikkei a tomar un emoliente caliente en una tradicional carretilla de madera pintada de celeste cielo, como añorando colorear con esa misma brocha el cielo gris de Lima.

Esta carretilla ambulante era como sacada de un lienzo costumbrista de los vendedores de comida de Pancho Fierro, con matices de las Tradiciones Peruanas de Ricardo Palma y las vívidas décimas de Nicomedes Santa Cruz. Era un puesto lleno de vida y magia. Se apreciaban diferentes ingredientes naturales, ollas con sus preparados hirviendo con granos tostados de cebada, linaza, airampo y otras hierbas medicinales que el señor servía con destreza usando un gran cucharón de metal, añadiendo otros complementos de múltiples colores y sabores colocados en grandes botellas con picos de metal, preguntando sonriente si el emoliente lo quería "con doble porción de linaza" o "simple". Al tocar mi turno, y antes que le respondiera, él me mira escudriñando mi magra figura, y sin titubear se dice así mismo, cual curandero de todo mal: "doble", al

unísono añade un poco de azúcar, un chorro abundante de jugo de limón y para culminar su rito una pizca de canela. Clavando sus grandes y expresivos ojos negros en mis curiosos e inquisidores ojos rasgados, con una venia me dice, "yapita para la chinita".

Estas bebidas naturales de alta tradición en Perú, se venden incluso desafiando al tiempo, laborando más de 12 horas con el fin de brindar a la gente común su gran servicio. Muchos transeúntes lo toman a diario para mantener su energía y su "salud". Estos emolientes aparte de refrescarnos o calentarnos tienen múltiples cualidades medicinales para el aparato digestivo, circulatorio, reproductor, y hasta combatir el cáncer.

En ese húmedo invierno limeño que cala los huesos, a mi amigo Pepe no se le ocurrió nada más natural para calentarnos el cuerpo del frío que invitarme un típico "emoliente". Para mi era la primera vez que tomaba un emoliente en carretilla, cuya densidad era muy diferente al emoliente hecho en casa por mi madre. Aún recuerdo que advertí esa consistencia "gelatinosa", que no pude tomar en un principio pensando que era producto de un vaso mal lavado. Mi amigo rió a más no poder por mi ignorancia sobre la viscosidad de la linaza debida a las propiedades del "mucilago". Y aún hoy me sonrío al recordar.

Hoy, Marisol con su tortilla de harina integral y linaza, me trasladó a este periplo de nostalgias que en estos meses de mayo y junio, fechas que celebramos a nuestras madres, padres y la familia, nos conducen al hogar de los recuerdos....

Un grano con historia

La Enciclopedia Británica relata que la linaza (flax seed oil -Linum usitatissimum-) formó parte de la alimentación de los griegos y romanos. Hipócrates 650 AC escribió que era usada para el alivio de dolores abdominales para desinflamar y durante el siglo octavo Carlomagno, rey de los francos promulgó una ley que obligaba a sus súbditos el consumo de linaza para asegurar buena salud a sus súbditos. De acuerdo a otros estudios las semillas de lino datan de 5000 mil años antes de Cristo.

¿Por qué el interés?

Es considerada un alimento funcional, un superalimento ya que sus componentes alimenticios fisiológicamente activos promueven beneficios a la salud,

¿Cómo se compra?

La semilla de linaza se puede adquirir molida o también entera. Sugerimos comprarla entera y pulverizarla en casa. Otra presentación es como aceite en perlas oscuras, disponible en forma líquida o en cápsulas de gelatina.

¿Cómo se consume?

Como aceite o semilla de linaza. El aceite de linaza es sensible a la luz, el aire y el calor, por ello aconsejamos colocarla en la refrigeradora o congeladora porque se oxida fácilmente.

Recomendamos comprar la semilla entera e ingerirla triturada, molida o licuada para romper su dura capa exterior y facilitar su digestión. No colarla para conservar su valor nutricional no eliminando "el mucilago" (especie de baba que nos protege la mucosa).

Las semillas de linaza, al igual que la chía, se pueden tomar con agua para calmar la ansiedad. Su consumo se ha vuelto popular espolvoreada en yogurt, jugos, o gelatina; agregada al pan, ensaladas, salsas, sopas; así como alimento base en panes, galletas, muffins, tortillas y otros alimentos.

¿Cuánto consumir?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda tomar 30 gramos al día. La porción diaria recomendada por el Instituto de Medicina de los EE.UU. es de entre 0.7 gr. y 1.6 gr. por día. Es considerado seguro y eficaz para la mayor parte de las personas consumir entre una y dos cucharadas diarias. Una cucharada sopera de semilla entera de linaza aporta entre 0,6 y 1,2 gramos de fibra soluble y entre 1.8 y 2.4 gramos de fibra insoluble, mientras que 1 cucharada de linaza molida contiene 0,4 a 0,9 gramos de fibra soluble y entre 1.3 y 1.8 gramos de fibra insoluble.

¿Qué precauciones tomar?

Si estás ingiriendo algún medicamento, el consumo de linaza puede interferir en su absorción, por lo que es conveniente que su ingesta esté alejada del horario de administración del medicamento.

Otro de los efectos secundarios de esta semilla es que el consumo de grandes cantidades durante el embarazo podría afectar el desarrollo del sistema reproductivo del feto. Aunque no hay datos concluyentes al respecto, conviene ser cautos y tenerlo en cuenta.

¿Para qué consumir?

1. Anticancerígena

Se dice que es aliada en la lucha contra el cáncer. Investigaciones científicas afirman que tiene propiedades que eliminan los químicos causantes de los tumores cancerosos y bloquean a los receptores de estrógeno, lo cual podría reducir el riesgo de cáncer de colon, pulmón, próstata, mama, etc. El Doctor James Duke del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, sostiene que la Linaza contiene 27 compuestos identificables como anticancerígenos. Un estudio del Centro Médico de la Universidad de Duke mostró prometedores resultados de la ingesta de linaza en el tratamiento de cáncer de próstata, la semilla retardó el crecimiento del tumor entre un 30 y 40%. Se cree que el alto contenido de lignanos (fitoestrógenos que promueven una mejor división celular) es su mecanismo de defensa contra el cáncer.

2. Para la hipertensión

Un estudio del Centro Canadiense de Investigación en Salud y Medicina Agroalimentaria (CCARM) mostró que el consumo diario de productos enriquecidos con linaza reduce los niveles de presión arterial en pacientes con enfermedad arterial periférica. Dicho efecto sería debido a su alto contenido de ácido alfa-linolénico y fibra.

3. Contra la diabetes

Las investigaciones publicadas en American Journal of Clinical Nutrition muestran que una dieta rica en ácidos grasos estimula la llamada "cascada de señalización de la insulina", es decir, ayuda a mejorar la forma en que el cuerpo utiliza la azúcar en la sangre.

Según estudios recientes -dos realizados en China y uno en los EE.UU.- consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 como el que se encuentra en la linaza está asociado a un riesgo menor de desarrollar diabetes tipo 2.

4. Combate el colesterol

Según una investigación de la Universidad de Copenhague es capaz de reducir el colesterol malo y favorecer el desecho de grasa a través del excremento. Su contenido de fibras solubles es lo que impiden la acumulación de colesterol en la sangre, facilitando su eliminación por vías naturales y evitando que sea absorbido por el organismo.

5. Contra el estreñimiento

Un estudio de la Universidad de Pensilvania indica que ayuda en los procesos de estreñimiento crónico, limpiando intestinos y como lubricante de la vía intestinal. La linaza tiene un alto contenido de fibra y mucilago que se expande cuando entra en contacto con el agua, en los intestinos provoca una contracción que estimula la evacuación intestinal. Es importante consumir esta semilla de linaza licuada ya que ayuda al tratamiento de estreñimiento, a los daños causados en el colon por hacer uso excesivo de laxantes, lubrica y regenera la flora intestinal, previene la formación de divertículos (apéndices) en el trayecto del esófago o del intestino.

6. Estabiliza las hormonas

Sus altos contenidos de fitoquímicos como los fitoestrógenos, ideales para balancear la carga hormonal, en especial en las mujeres. Una dieta en la que abundan los alimentos que poseen fitoestrógenos tiende a disminuir los síntomas que sufren las mujeres durante la menopausia como irritabilidad, depresión y los bochornos, aunque no hay evidencia científica de ello. La Linaza molida limpia las arterias y corrige algunos casos de esterilidad, peligro de aborto.

7. Es un afrodisíaco natural

La causa física más común de la impotencia en los hombres y la frigidez en las mujeres se debe al bloqueo de la circulación sanguínea en las arterias.

Investigadores del Instituto Científico para el Estudio de la Linaza de Canadá y EE.UU. encontraron que el aceite contenido en la linaza es un afrodisíaco natural que impide el bloqueo de las arterias que irrigan la mitad inferior del cuerpo. La linaza limpia e incrementa el flujo sanguíneo, lo que ayudaría en algunos casos de disfunción sexual.

8. Para bajar de peso

La linaza tiene fama de ser una semilla maravillosa para la pérdida de peso. Gracias a su riqueza en fibras vegetales ayuda a controlar el sobrepeso y a regular el apetito por la sensación de saciedad que produce. Puede ayudar a las personas a perder hasta 37% más peso que aquellos que no consumen este alimento de acuerdo con una investigación de la Universidad de Harvard. De ella se extrae un aceite vegetal rico en fibras dietéticas y ácidos grasos de las series Omega 3 y Omega 9.

9. Fuente de vitalidad

La linaza es una gran fuente de vitaminas, principalmente las del grupo B (incluyendo la vitamina B9 o ácido fólico) que favorecen la transformación de los alimentos en energía, pero también contiene vitaminas C y E, que son antioxidantes ideales para combatir los radicales libres y aminorar el proceso de envejecimiento.

10. Adiós al estrés

Investigadores del Instituto Científico para el Estudio de la Linaza de Canadá y EE.UU. aseguran que el consumo diario de linaza otorga una sensación de calma útil para bajar el nivel de estrés ya que retarda la sobreproducción de agentes bioquímicos, como el ácido araquidónico, el principal ácido graso que produce y utiliza el cuerpo cuando hay estrés.

Valor nutricional

Esta oleaginosa contiene una mezcla muy interesante de nutrientes, es la mejor fuente vegetal de ácidos grasos Omega-3 (ácidos grasos poliinsaturado alfa-linolénico) y fitoestrógenos, además es rica en fibra soluble e insoluble.

El ácido graso Omega-3 (AAL) es esencial para la formación de membranas celulares, hormonas y el correcto funcionamiento del sistema inmunológico. Rica en los 8 aminoácidos esenciales que se consiguen a través de la nutrición (isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, triptófano, valina, y treonina). En promedio, su composición representa 50 - 55% de los ácidos grasos totales, y las fibras representan cerca de 40% de su peso total, siendo el 10% soluble y el 30% insoluble, la linaza contiene 41% de grasa, además de las proteínas, ligninas, vitaminas y minerales (20% de proteína), 28% de fibra dietética total. Su composición puede variar dependiendo de la genética, el medio ambiente, el procesamiento de la semilla y el método de análisis utilizado. ■