

Semillas de chía molidas vs enteras ¿Cuál es mejor?



Las semillas de chía actualmente están siendo aclamadas como un súper alimento por su alto contenido de fibra dietética junto con los ácidos grasos Omega 3 que posee los cuales son beneficiosos para la salud del corazón pero ¿necesita moler las semillas de chía para disfrutar de sus beneficios o puede comer las enteras?

Semillas enteras vs molidas

Algunos ensayos han examinado si las semillas de chía enteras o molidas tienen un efecto sobre el peso corporal y la composición corporal (nos referimos a los componentes variables como la grasa y la masa muscular del cuerpo) junto con otros indicadores de susceptibilidad a la salud y las enfermedades como la sangre, la presión arterial y los lípidos.

¿Qué dice esta investigación?

Un estudio publicado en el 2012 por la Revista de Medicina Alternativa y Complementaria (Journal of Alternative and Complementary Medicine) involucró a 56 mujeres con sobrepeso posmenopáusicas entre las edades de 49 y 75 años. Las mujeres recibieron 25 gramos (aproximadamente 3 cucharadas) de semillas de chía enteras o molidas además de un placebo de semilla de amapola cada día durante 10 semanas.

Se les indicó que mantuvieran sus hábitos alimenticios y de actividades rutinarias. También debían evitar los productos de semillas de linaza (semillas y aceite) y aceite de pescado. También se les dijo que limitarían los pescados y mariscos con sólo una porción por semana.

La [investigación dirigida por David Diamond](#) director del Laboratorio de Rendimiento Humano en la Universidad Estatal de los Apalaches y su equipo, descubrieron que el consumo de los ácidos grasos Omega 3, [ácidos eicosapentaenoicos](#) (EPA) los [ácidos docosahexaenoico](#) (DHA) de suplementos de pescado y el aceite de pescado, habían reducido la mortalidad de una serie de enfermedades así como la muerte súbita cardíaca y posiblemente los accidentes cerebrovasculares.

Sin embargo debido a las preocupaciones sobre la seguridad y el envenenamiento por mercurio que pueden afectar a los peces muchas personas, están recurriendo a las plantas que contienen [ácido alfa-linolénico](#) (ALA) así como a las semillas de chía, semillas de lino y nueces. Cuando el cuerpo consume los ácidos Alfa linolénicos estos se convierten en DHA o EPA.

Los resultados del estudio de la semilla de chía molida

Al final del periodo de 10 semanas las participantes que recibieron las semillas de chía molidas tenían niveles sanguíneos más altos tanto en ALA como en EPA.

No se encontró un aumento significativo en ninguno de los ácidos grasos saludables en los grupos de semilla de chía entera o de placebo. Los autores citan su propia investigación anteriormente mencionada en la que los sujetos que consumieron el doble de chía cada día - 50 gramos (alrededor de 6 cucharadas) como semillas enteras sumergidas en agua, tenían niveles sustancialmente más bajos de ácidos alfa-linolénicos en la sangre al final de ese estudio de 12 semanas.

La molienda es mejor

Este pequeño estudio sugiere que moler las semillas de chía ayuda al cuerpo a cosechar mayores beneficios nutricionales. Tal vez por un aumento de una supuesta biodisponibilidad. Estudios clínicos previos han reportado resultados similares en la linaza en comparación a la linaza entera. Así que la próxima vez que usted decida comer algunas semillas de chía por sus beneficios nutricionales considere molerlas.

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Fuentes:

[David Nieman, Director del Laboratorio de Rendimiento Humano en la Universidad Estatal de los Apalaches. Entrevista realizada el 30 de abril de 2013.](#)

[La semilla de Chia no promueve la pérdida de peso o altera los factores de riesgo de la enfermedad en adultos con sobrepeso ". Nutr Res. 2009 Jun; 29 \(6\): 414-8.](#)

[Nieman DC, Gillitt N, Jin F, Henson DA, Kennerly K, Shanely RA, Ore B, Su M, Schwartz S. "La suplementación de semillas de Chia y los factores de riesgo de enfermedades en mujeres con sobrepeso: una investigación metabólica". J Altern Complement Med. 2012 Jul; 18 \(7\): 700-8.](#)