

Quem Somos:

Nutricionistas responsáveis:

Dra. Flávia Fuzzi Barroso CRN 7030

Dra. Tamara E. Stulbach CRN 7199

Nosso dever é: A orientação alimentar adequada, aplicando o conhecimento científico, inclusive da nutrição funcional, de forma ética, independente dos níveis de necessidade, de fases de vida, de limites sócio – econômicos e culturais, visando, assim, um único objetivo: *a saúde e a vitalidade do ser humano.*



Boletins Informativos Primavitta: todo mês um tema diferente!

Os Boletins Informativos Primavitta abordam temas sobre saúde em geral, sempre baseados em estudos científicos ou casos clínicos de experiência profissional, discutidos em uma linguagem acessível a todos.



Assunto do mês: Efeitos da Linhaça no Perfil Lipídico Sanguíneo.

No boletim desse mês, comentamos sobre a metanálise realizada sobre a semente de linhaça, comprovando seus benefícios na redução do colesterol, e outros que a coloca na categoria de Alimento Funcional, ou seja, alimento que contém substâncias que auxiliam na prevenção de uma ou mais doenças, através do consumo frequente.



Entre em contato conosco!

Mande suas dúvidas ou sugestões através do e-mail primavitta@primavitta.com.br

A parceria constante com nosso cliente direto ou indireto é parte importante para nosso aprimoramento e excelência na qualidade do trabalho.

A Primavitta agradece às Mães que compareceram na palestra: “A Alimentação da Mulher nos Ciclos de Vida”.

Efeitos da linhaça sobre o perfil lipídico sanguíneo

Metanálise publicada pela revista *American Journal of Clinical Nutrition* concluiu que a linhaça pode reduzir significativamente os níveis sanguíneos de colesterol total e LDL (lipoproteína de baixa densidade), mas os efeitos dependem do tipo de intervenção, gênero e perfil lipídico inicial. Este estudo reuniu revisões de trabalhos científicos sobre o efeito da linhaça (semente, óleo ou suplemento de lignana) no perfil lipídico do colesterol total, do LDL, do HDL (lipoproteína de alta densidade) e triglicérideo. Os resultados referem-se aos grupos suplementados em relação aos grupos controles, ou seja, aqueles que não consumiram linhaça ou seus derivados. Os resultados para colesterol total foram investigados em 28 estudos e um total de 1548 participantes, enquanto o LDL foi estudado em 27 artigos, somando 1471 indivíduos. A semente de linhaça contém muita fibra (28% do seu peso), sendo que 25% deste conteúdo está na forma solúvel. Adicionalmente, a linhaça é uma das fontes dietéticas mais ricas em lignanas (esteróide vegetal de ação análoga ao estrógeno em mamíferos) e já foi provado na literatura científica que as fibras solúveis e as lignanas podem diminuir significativamente o colesterol total e LDL. As doses diárias usadas nas intervenções com linhaça foram de 20g a 50g (média de 38 g/dia)”, dizem os autores.



Os resultados referentes ao HDL foram analisados por 27 estudos e 1353 indivíduos e, quanto aos triglicérides, foram 26 estudos e 1359 participantes. Não houve correlação significativa entre a suplementação de linhaça ou seus derivados sobre os níveis de HDL e triglicérides. “Nesta metanálise, investigamos o efeito da linhaça e seus derivados sobre a concentração sérica de lipídios por meio de revisões bibliográficas de pesquisas aleatórias e controladas. Os resultados sugerem que o consumo de linhaça reduz a concentração sanguínea de colesterol total e da fração LDL, e que esse efeito é mais evidente em estudos que utilizaram a semente de linhaça, com mulheres (particularmente no período pós-menopausa) e com concentrações iniciais de colesterol elevadas. Mais estudos são necessários para investigar a efetividade da suplementação de linhaça sobre outros fatores de risco cardio-metabólicos, como doenças crônicas (como a síndrome metabólica e a diabetes), e sobre a morbidade e mortalidade das doenças cardiovasculares”, concluem os autores.

Comentário Primavitta

A semente de linhaça é um alimento muito orientado por nutricionistas devido os seus benefícios de prevenção de doenças, o que a coloca na categoria de **Alimento Funcional**.

A casca da semente é fibra que auxilia no bom funcionamento intestinal, prevenindo a obstipação e doenças intestinais conseqüentes do problema. E devido á quantidade de fibras, é excelente coadjuvante nas dietas de emagrecimento, pois ao ser ingerida, prolonga a sensação de saciedade. É também fonte de vitamina E, antioxidante natural das gorduras, protetor da pele.

Fonte de ômega-3 e ômega-6, em proporção equilibrada, o que contribui para o equilíbrio do colesterol, mantendo baixos níveis de LDL, conhecido como mau colesterol. Outra substância da linhaça também muito estudada pelos pesquisadores é a **lignana**, que se liga aos receptores de estrógeno, fazendo o papel desse hormônio, como um fitoestrógeno.

Importantes estudos também têm sido realizados, mostrando a relação da lignana na redução de tumores de mama.

Muitos estudos ainda devem ser realizados na área para se comprovar os benefícios.

Mas uma coisa é certa, para se obter os benefícios da semente, ela deve ser triturada no liquidificador, de preferência na hora do consumo (com suco de frutas, com iogurte, no feijão ou na sopa, etc.), caso contrário, a semente pode não ser digerida pelas enzimas digestivas (são resistentes) e não liberar as substâncias benéficas.

O que os pesquisadores ainda não identificaram, é a dose ideal da semente. Portanto, sugere-se 2 colheres de sopa/dia, onde tem-se observado bons resultados.

Até a próxima!