



Nutrirsi di salute – Febbraio 2012

## Olio di semi di lino

### Quali sono le proprietà dell'olio di semi di lino?

Per chi non lo conoscesse penserà probabilmente che si tratti esclusivamente di uno di quei rimedi naturali delle nostre nonne, per intenderci un po' come l'olio di ricino che forse qualcuno è stato costretto ad assumere tappandosi il naso!

In realtà leggendo parola dopo parola, sono quasi certa che sarete conquistati dalle sue numerose poliedriche proprietà (e per di più non solo nutrizionali!), al punto tale che potreste essere tentati di acquistarlo subito, o al massimo il giorno seguente!

Iniziamo dunque facendo una breve presentazione della pianta di lino (appartenente alla famiglia delle Linaceae) che raggiunge un'altezza massima di circa un metro e da cui vengono ricavati diversi prodotti, alcuni dei quali molto conosciuti e di differente utilizzo.

Esistono circa 200 specie di piante di lino; ad esempio il *Linum usitatissimum*, nella sottospecie vulgare, è usato per



la fibra tessile (lino), la sottospecie umile è invece usata per i semi (semi di lino ed olio di lino), mentre altre specie sono apprezzate anche come piante ornamentali, ma di questo vegetale erbaceo, la cui origine risulta essere medio orientale, si utilizza tutto e non si butta nulla!

Non è difficile crederlo visto che questa pianta è adoperata in tanti settori: tessile, alimentare (umano e zootecnico), terapeutico, cosmetico, artistico (ad esempio nella pittura ad olio lega i pigmenti di colore), in ebanisteria per lucidare i mobili, ecc.

Il suo impiego era molto apprezzato sin dai tempi antichi ed è da sempre coltivata su larga scala, ad esempio nell'antico Egitto le mummie venivano fasciate con bende di lino e gli stessi Egiziani preferivano l'olio di lino all'olio di oliva; questa pianta era conosciuta anche dagli Ebrei, Fenici ed altre popolazioni.

Focalizziamo ora la nostra attenzione sulle proprietà di questo prodigioso olio vegetale, ricavato tramite frangitura dei semi interi e successiva spremitura a freddo.

## *Proprietà benefiche dell'olio di lino*

- Rafforza il sistema immunitario essendo costituito prevalentemente da omega 3 ed omega 6 ( $\omega 3$  e  $\omega 6$  o vitamina F), trigliceridi di acidi grassi polinsaturi essenziali, che sono scarsamente presenti nella nostra dieta soprattutto se il consumo di pesce o di alghe marine è ridotto o assente
- Neutralizza le tossine e le cellule cancerogene svolgendo anche un'azione preventiva
- Svolge un'eccellente azione antiossidante grazie all'elevato contenuto di vitamina E
- Protegge l'organismo da malattie cardiovascolari e da alcune malattie infiammatorie- neurodegenerative
- Favorisce il buon funzionamento del sistema nervoso e del cervello grazie alla cospicua presenza di fosfolipidi
- Possiede proprietà antiemorroidali, anticolitiche e regolatrici sulla funzione intestinale
- È un ottimo rimedio come trattamento antiforfora; applicate un impacco sui capelli asciutti, lasciate agire per circa 20 minuti e rimuovete l'olio con lo shampoo e relativo risciacquo finale. È infatti utile per la regolazione del sebo, per riequilibrare il cuoio capelluto, donare vitalità a capelli sfibrati anche a causa di eccessive colorazioni e, complessivamente, per la salute di tutta la capigliatura; questa azione positiva è data grazie alla sua elevata presenza di vitamina E, acido linoleico (omega 3) e betacarotene

## Reperibilità, conservazione e dosaggio

È possibile acquistare l'olio di semi di lino nei negozi di alimentazione naturale, farmacie, erboristerie ed altri punti vendita; di solito è commercializzato in piccole bottiglie di vetro scuro (da 250 o 500 ml) oppure è reperibile anche in capsule o perle di olio di lino, ma in questo caso le proprietà nutrizionali sono inferiori.

Attenzione alla conservazione dell'olio di semi di lino!

Accertatevi che i negozianti lo espongano nei reparti refrigerati, oltre a scegliere quello rigorosamente spremuto a freddo e preferibilmente da agricoltura biologica!

Dopo l'acquisto conservatelo anche voi in frigorifero e, dall'apertura della confezione, consumatelo entro 4-6 settimane verificando ogni volta che il tappo sia ben chiuso; trascorso questo lasso di tempo l'olio di lino sarà rancido ed avrà un odore e sapore molto sgradevole, quindi dovrà essere immediatamente eliminato.

Si altera infatti molto facilmente e viene danneggiato dalle alte temperature, dalla luce, dall'aria; evitate quindi di esporlo ad una fonte di calore diretta (non utilizzatelo per cucinare), non lasciatelo sul tavolo all'interno di un'oliera trasparente e magari con beccuccio scoperto o senza tappo.

Cercate quindi di ridurre qualsiasi tipo di alterazione e dopo aver aggiunto alle varie preparazioni riponete subito la bottiglietta in frigorifero, meglio se avvolta in un foglio di carta stagnola a garanzia di un'ulteriore protezione.

La dose giornaliera consigliata corrisponde a 2 cucchiaini di olio di semi di lino da utilizzare come condimento; si raccomanda di non superare tale quantità e di utilizzarlo esclusivamente a crudo per condire ad esempio primi piatti, secondi, verdure, salse, eventualmente anche aggiunto ad altri tipi di oli sia per soddisfare il fabbisogno di tutti gli acidi grassi essenziali del nostro organismo, oppure per coprirne il sapore non a tutti gradito.

## Tabella comparativa

Nello schema riportato di seguito potrete notare l'elevato contenuto di acidi grassi essenziali presenti nell'olio di lino (e semi di lino), rispetto ad altri oli.

ALIMENTO (100 g)	ω-3				ω-6	ω-6:ω-3
	DHA (g)	EPA (g)	LNA (g)*	totali (g)	totali (g)	-
Olio di salmone	18,232	13,023	1,061	35,311	1,543	0,04 : 1
Olio di fegato di <a href="#">merluzzo</a>	10,968	6,898	0,935	19,736	0,935	0,05 : 1
Olio di <a href="#">sardine</a>	10,656	10,137	1,327	24,093	2,014	0,08 : 1
<b>Semi di lino</b>	0	0	22,813	22,813	5,911	0,26 : 1
<b>Olio di semi di lino</b>	0	0	53,304	53,304	12,701	0,24 : 1
<a href="#">Olio di noce</a>	0	0	10,400	10,040	52,890	5,27 : 1
<a href="#">Olio di oliva</a>	0	0	0,761	0,761	9,763	12,83 : 1

\* LNA = acido alfa-linolenico indifferenziato

FONTE: "[acidi grassi essenziali negli alimenti](#)" è stato redatto sulla base dei dati forniti dal ministero dell'agricoltura statunitense

## Quali sono le caratteristiche che differenziano i semi di lino dall'omonimo olio?

I semi di lino si presentano protetti da un duro rivestimento esterno, con forma ovale, estremità aguzze, lunghi circa 3-6 mm e larghi 1-3 mm, lisci al tatto, lucidi e solitamente di colore rosso-bruno, marrone.

La loro raccolta avviene fra luglio e settembre ed anche questi semi contengono moltissimi principi nutritivi e proprietà benefiche analoghe e in certi casi superiori all'olio di lino (del resto è ricavato proprio da questi semi!).

È importante sapere che i semi di lino quando sono ingeriti arrivano per lo più intatti nell'apparato digerente, pertanto per utilizzare al meglio le loro proprietà nutrizionali si consiglia di sminuzzarli, ma svolgono anche funzioni ineguagliabili sia consumati interi (crudi o cotti), sia per uso interno ed esterno.

Analizziamo quindi i più comuni utilizzi ed impieghi di questi prodigiosi semi...

### *Principali utilizzi dei semi di lino*

- Aggiungeteli tritati ai primi piatti (ad esempio alla pasta, riso, minestre), secondi piatti, contorni di insalate o verdure, allo yogurt, al latte (anche vegetale), ecc. Ricordate però che una volta macinati irrancidiscono rapidamente e devono essere utilizzati entro le 24 ore (conservati magari in frigorifero o nel congelatore); sarebbe opportuno procurarsi un piccolo macinino e frantumare i semi di lino al momento in base alla dose necessaria
- I semi di lino possono essere cotti nella preparazione del pane (anche fatto in casa), grissini, schiacciatine, ecc.
- La loro fonte eccezionale di lignani li rende potenti anticancerogeni
- Nella realizzazione di dolci, torte, sformati, ecc., questi semi possono rappresentare un'ottima alternativa alle uova nelle varie cotture al forno; ad esempio un cucchiaino di semi di lino tritati e stemperati con 3 cucchiaini di liquido (acqua, brodo vegetale, bevanda di soia, succo di frutta, ecc.) possono sostituire un uovo
- Un infuso di semi di lino consentirà di calmare diverse infiammazioni del tubo digerente, delle vie urinarie oppure della pelle anche tramite impacchi esterni (ad esempio per foruncolosi ed ascessi)
- Sono ricchi di mucillagini (3-6%) e, come tutte le fibre alimentari, conferiscono un'energica azione lassativa. Se avete problemi di stitichezza mettete a macerare per tutta la notte 2 cucchiaini di semi di lino in mezzo bicchiere di acqua, con l'aggiunta anche di 3-4 prugne secche snocciolate. A digiuno bevete tutto e ripetete tale operazione per 2-3 settimane

- I semi di lino si possono utilizzare anche per le affezioni dell'apparato respiratorio e, in particolare, in caso di catarro bronchiale; sono infatti eccellenti espettoranti e per sfruttare questa loro peculiare proprietà potete preparare un facile rimedio consigliato dalle nonne (tentar non nuoce!).

Frullate circa 50-60 grammi di semi di lino, poneteli in una pentola, aggiungete un quantitativo d'acqua sufficiente ad ottenere una specie di "pappetta" densa e cuocete per circa 3-5 minuti. Versate l'impasto in un telo di cotone chiaro, richiudetelo, ponetelo sul petto avendo l'accortezza di interporre un altro telo per non scottarvi (e coprendo poi con un panno sopra per mantenere più a lungo il calore) e lasciatelo fino a quando sarà tiepido. Ripetete l'operazione per più volte.

Questi semi sono molto utili anche in caso di raucedine, tracheiti e tosse.

Per quanto concerne la conservazione dei semi di lino, il loro rivestimento esterno permette una maggiore protezione rispetto all'olio di lino. Possono essere mantenuti nella credenza anche per diversi mesi, possibilmente tenuti al riparo dal sole, meglio se all'interno di un vaso di vetro e preferibilmente con un tappo di sughero.

Il loro consumo giornaliero corrisponde a circa 1-2 cucchiaini rasi da minestra.

I semi di lino presentano tuttavia alcune controindicazioni da evidenziare:

- attenzione a non utilizzare questi semi in caso di dolori addominali non noti o sospetto di occlusione intestinale
- la mucillagine rilasciata dai semi di lino potrebbe interferire con l'assorbimento di farmaci, composti vitaminici o integratori alimentari; in questo caso si consiglia di non assumerli contemporaneamente ma di attendere almeno 1-2 ore
- assumete i semi di lino con abbondanti quantità di acqua perché possono provocare gonfiori addominali; gli stessi sintomi a volte si presentano all'inizio dei vari trattamenti ma poi scompaiono
- alcune sostanze presenti nei semi di lino crudi (non nell'olio di lino), possono interferire con l'utilizzo dello Iodio da parte della tiroide e aumentare il rischio di gozzo; in questo caso si consiglia di limitare il loro consumo oppure consumarli cotti perché il calore inattiva questo processo

Tuttavia, ad esclusione di particolari situazioni, sia i semi di lino che l'olio di lino, sono un toccasana per molti mali ed eccellenti rimedi dalle note antiche....

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

