

Nuevo estudio respalda el impacto de la chía en la prevención de riesgos cardiovasculares

Una reciente investigación reveló que la incorporación de esta super semilla, rica en fibra dietética, ácidos grasos omega-3, antioxidantes y compuestos bioactivos, permite una disminución de los principales factores de riesgo cardiovascular y signos de daño cardíaco, incluso en dietas ricas en grasa.

Cada 29 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Corazón, una fecha clave para recordar la importancia de cuidar nuestro sistema cardiovascular. Y en esta tarea, una pequeña semilla como es la chía, repleta de nutrientes esenciales, puede ser un gran aliado.

La chía, más que una tendencia en alimentación saludable, ofrece altos beneficios comprobados para la salud del corazón.

Un estudio científico reciente, ha demostrado cómo el consumo de esta semilla rica en fibra, ácidos grasos omega-3 y antioxidantes, podría reducir los factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares, incluso en dietas altas en grasa.

Durante 10 semanas, se observó a un grupo de sujetos que siguió una dieta rica en grasas y que, naturalmente, generó un aumento de peso y grasa corporal, resistencia a la insulina y niveles elevados de colesterol y triglicéridos en la sangre. También, se detectó inflamación y daño cardíaco, y cambios en la estructura del corazón, predisponiendo insuficiencia cardíaca.

Al mismo tiempo, se investigó a un segundo grupo, que siguió la misma dieta rica en grasas, pero adicionalmente consumiendo semillas de chía. En este grupo, se encontraron mejoras en los marcadores de salud cardiovascular, incluyendo

niveles más bajos de glucosa (azúcar), insulina, colesterol y triglicéridos. Se constató una disminución de inflamación y signos de daño cardíaco, así como también una reducción en el engrosamiento de las paredes del corazón, lo cual es clave para prevenir la insuficiencia cardíaca.

Por qué la chía es efectiva y cómo incluirla en nuestra dieta

Según explica Carolina Chica, gerente de Nutrición, Investigación y Desarrollo de Benexia, las semillas de chía son ricas en fibra soluble e insoluble, ácidos grasos omega-3, esteroides vegetales, polifenoles y vitamina E, todos compuestos bioactivos que les otorga una capacidad única para combatir muchos de los problemas asociados a dietas poco saludables y estilos de vida sedentarios. Estos componentes ayudan a moderar la respuesta inflamatoria del cuerpo ante la ingesta excesiva de grasas ultra-procesadas y a proteger los tejidos, incluido el corazón, de daños a largo plazo.

"Hoy, existen muchas formas de ocupar estas semillas que se adaptan a dietas y estilos de vida diferentes. Pueden espolvorearse en yogur o fruta, añadirse a batidos o utilizarse en ensaladas y sopas. No solo mejoran la textura y el sabor de las comidas, sino que también brindan mayor nutrición y beneficios para la salud.



Las mismas propiedades se encuentran en la harina de chía, que es ideal para preparaciones como panes y pastelería y que además es libre de gluten", agregó la nutricionista.

En este Día Mundial del Corazón, se puede cuidar este órgano vital añadiendo semillas y/o harina de chía en las comidas diarias. Al combinarlas con una dieta balanceada y un estilo de vida activo, se estará dando un pequeño, pero poderoso paso hacia un corazón sano.