



Prevención del cáncer: la chía y el poder de su alto contenido en Omega 3

En el marco del Día Mundial contra el Cáncer, expertos ponen énfasis en la importancia de incluir la chía como parte de una alimentación equilibrada, por su alto contenido de ácidos grasos Omega-3, conocido por sus propiedades antiinflamatorias y capacidad para inhibir el crecimiento de células cancerosas.

El cáncer es una de las principales causas de muerte a nivel mundial. En Chile, más de 60 mil nuevos casos de pacientes con esta patología se diagnostican cada año, según estimaciones del Ministerio de Salud (Minsal).

Por ello, en el marco de la conmemoración del Día Internacional del Cáncer, los especialistas destacan la importancia de mantener hábitos de vida saludable, incluyendo una alimentación equilibrada, como parte de un plan de prevención de esta enfermedad.

Es allí donde se destaca a la semilla de chía, una gran aliada para lograr este propósito. Se trata de una fuente excepcional de nu-

trientes que ofrece diversos beneficios para la salud, gracias a su alto contenido de ácidos grasos Omega-3, conocido por sus propiedades antiinflamatorias y su capacidad para inhibir el crecimiento de células cancerosas, lo que la convierte en un "superalimento" digno de sumar a cualquier dieta. Además, es rica en antioxidantes, que protegen al cuerpo del daño causado por los radicales libres, moléculas inestables que son asociadas con el desarrollo del cáncer.

Según explica Carolina Chica, Nutricionista y Gerente de Nutrición, Investigación y Desarrollo de Benexia, otro componente clave de la chía es su alto

contenido de fibra, que favorece la salud digestiva y ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre.

"Un sistema digestivo saludable es fundamental para la prevención de varios tipos de cáncer, como el colorrectal. Además, el consumo adecuado de proteínas y antioxidantes, como los presentes en estas semillas, ayuda a mantener la vigilancia inmunológica y la capacidad del cuerpo para combatir las células anormales, siendo esenciales para el funcionamiento óptimo del sistema inmunitario", explica.

Sin embargo, la experta advierte que ningún alimento puede curar y menos tratar el cáncer por sí solo,



pero sí se puede contribuir a la buena salud, el integrar alimentos nutritivos a nuestra dieta, que cuenten con beneficios preventivos contra el cáncer u otras patologías graves.

"La chía, al ser una semilla muy potente nutricionalmente, puede ser un valioso aliado en la adopción de un estilo de vida saludable que protege a nuestro cuerpo de múltiples enfermedades. Esto hay que complementarlo con activi-

dad física y controles médicos regulares para prevenir cualquier tipo de cáncer y detectarlo a tiempo", concluye Carolina Chica.

En conclusión, mantener una alimentación equilibrada y rica en nutrientes, como los que aporta la chía, es un paso clave hacia un estilo de vida saludable. Complementado con ejercicio físico regular y controles médicos, será más fácil cuidar nuestra salud y detectar posibles riesgos a tiempo.