

# Semi di Chia. I 10 Benefici scientificamente dimostrati che racchiudono il segreto della forza degli Aztechi



I **semi di Chia** sono diventati uno degli alimenti più popolari negli ultimi anni grazie ai loro effetti sull'organismo che li rendono un cibo da inserire nella propria dieta per tantissimi motivi che vanno dal colesterolo alto alla disintossicazione intestinale. I semi di Chia (il nome botanico è *Salvia hispanica*) sono originari del Messico dove fin dall'antichità erano molto apprezzati per le loro proprietà medicinali e il loro valore nutritivo. Sono stati anche utilizzati come moneta!

Il seme di Chia sono incredibilmente ricchi di nutrienti che racchiudono il potere di incrementare l'energia. I **guerrieri aztechi** mangiavano i semi di Chia per ottenere **energia** e **resistenza** in particolar modo prima di ogni battaglia. Dicevano che solo 1 cucchiaino di Chia li poteva sostenere per 24 ore. La parola "Chia" significa infatti "forza" in lingua maya, ed erano conosciuti come "il cibo corridore", perché i corridori e i guerrieri li usavano come combustibile durante il percorrimto di lunghe distanze o durante la battaglia

Non solo, ma una recenti ricerche hanno scoperto che i benefici dei semi di Chia sono ancora maggiori di quanto si pensasse. Essi includono la promozione della salute della **pelle**, riducono i segni dell'invecchiamento, sostengono il **cuore** e l'apparato digerente, intervengono nella costruzione di **ossa** forti e muscoli e molto altro ancora. Ora sono anche stati collegati alla guarigione del **diabete**. Di seguito andremo nel dettaglio sui benefici, i possibili effetti collaterali, le istruzioni di preparazione e un elenco completo delle sue sostanze nutritive.

## Proprietà dei semi di Chia

La ragione per cui i semi di Chia sono così curativi è legata al fatto che sono ricchi di fibre, grassi omega-3, proteine, vitamine e minerali come mostrato nel seguente profilo nutrizionale:

- Fibra alimentare (11g – 42% del valore giornaliero consigliato)
- Proteine (4.4g – 9% RDV)
- Acidi grassi **omega-3** (4915 mg)
- Acidi grassi omega-6 (1620 mg)
- Calcio (77 mg – 18% RDV)

- Rame (0,1 mg – 3% RDV)
- Fosforo (265 mg – 27% RDV)
- Potassio (44,8 mg – 1% RDV)
- [Zinco](#) (1,0 mg – 7% RDV)

La Chia contiene anche gli acidi grassi essenziali alfa-linolenico e acido linoleico, mucina, stronzio, vitamine A, B, E e D, e minerali quali zolfo, ferro, iodio, magnesio, manganese, niacina, tiamina, e sono una ricca fonte di anti-ossidanti.

## I 10 Benefici dei semi di Chia

Essendo ricchi di tante sostanze nutrienti chiave, la ricerca ha scoperto che mangiare regolarmente semi di Chia può migliorare la nostra salute in molti modi:

**1. Pelle & Invecchiamento.** I semi di Chia hanno una concentrazione totale di fenolico naturale (antiossidante) 4 volte maggiore a quello dei mirtilli ed è stato dimostrato che la sua attività antiossidante è in grado di arrestare fino al 70% l'azione dei radicali liberi. In sostanza è stato dimostrato che i semi di chia sono una ricchezza antiossidante naturale. Gli antiossidanti accelerano i sistemi di riparazione della pelle e prevengono ulteriori danni. Inoltre proteggono il DNA prevenendo così non solo l'invecchiamento ma anche malattie degenerative e il cancro.

**2. Glicemia e senso di sazietà.** La Chia è ricca di fibre essenziali per il corpo per bilanciare i livelli di insulina e inoltre possono bilanciare lo zucchero nel sangue grazie anche al loro alto contenuto di minerali e di grassi sani. In questo modo il corpo non ha più le crisi di fame e non si ha bisogno di sgranocchiare sempre qualcosa, ma il corpo diventa più bilanciato e come effetto si ha una perdita del peso in eccesso. Infatti l'obesità e l'essere sovrappeso sono legati all'insulino-resistenza e alla glicemia alta. Inoltre il contenuto di fibre aiuta anche le persone sentirsi subito piene dopo i pasti, assorbendo una notevole quantità di acqua ed espandendosi velocemente nello stomaco. Sono anche ricchi di proteine che sono fondamentali per ridurre l'appetito ed è dimostrato che riducono del 60% i pensieri ossessivi legati al cibo e del 50% il desiderio di spuntini durante la notte.

**3. Disintossica l'intestino.** Questa è la caratteristica più famosa dei semi di Chia che non solo promuove la regolarità intestinale e ma elimina le feci vecchie incrostate e assorbe le tossine che incontra nel suo percorso. E' importante, per avere questo effetto, mettere ammollo i semi di Chia per una diecina di minuti in modo che formino un gel dall'elevato potere assorbente e curativo per lo stomaco e l'intestino. Questa azione gelificante è dovuta al suo elevato contenuto di fibra solubile che ha anche un effetto prebiotico ovvero promuove la crescita della flora batterica positiva nell'intestino.

**4. Salute del cuore.** La capacità dei semi di Chia di invertire l'infiammazione, regolare il colesterolo e abbassare la pressione sanguigna la rendono estremamente vantaggiosa per la salute del cuore. Inoltre, invertendo lo stress ossidativo, si ha meno probabilità di sviluppare l'aterosclerosi. In poche parole, secondo un articolo pubblicato sulla rivista *Reviews on Recent Clinical Trials*: "Gli studi umani e non-umani disponibili dimostrano una possibile efficacia per le allergie, per l'angina, un miglioramento delle prestazioni atletiche, efficacia contro il cancro, la malattia coronarica (CHD), l'attacco cardiaco, disturbi ormonali / endocrini, l'iperlipidemia, l'ipertensione, l'ictus, e la vasodilatazione. Alcuni dati suggeriscono anche una possibile attività anticoagulante, antiossidante, ed effetti antivirali ". E' impressionante come questi piccoli semi possano avere così tanti benefici per l'organismo umano! La possibile ragione di questo effetto curativo per il cuore dei semi di Chia sta nel loro alto contenuto di acido linoleico, un acido grasso che aiuta il corpo ad assorbire le vitamine liposolubili A, D, E e K. Bisogna inoltre considerare che

a parità di peso vanta addirittura più [omega 3](#) rispetto al salmone. Il lavoro degli omega 3 è proteggere il cuore abbassando la pressione sanguigna, il colesterolo cattivo, e l'infiammazione. L'infiammazione può mettere a dura prova i vasi sanguigni e causare malattie cardiache. Così consumando i semi di chia si protegge il cuore e il sistema cardiovascolare. Per chi è iperteso, studi scientifici dimostrano che i semi hanno un effetto notevole sui livelli di pressione sanguigna dato che sono in grado di abbassare i livelli di pressione del sangue dai 2 ai 10 mmHg se usati in grandi quantità (per chi ha la pressione bassa non danno alcun problema). È interessante notare che grazie al suo elevato contenuto di antiossidanti, i grassi sani non irrancidiscono come invece accade con altri tipi di semi, potendo così svolgere efficacemente la loro funzione nel tempo.

**5. Aiuta a curare il diabete.** Siccome i semi di chia sono ricchi di acido alfa-linolenico e di fibre che tengono sotto controllo la glicemia, i ricercatori della *University of Litoral* in Argentina hanno effettuato studi per determinare come possano aiutare a prevenire i disturbi metabolici come la dislipidemia (grasso in eccesso nel sangue) e la resistenza all'insulina, che sono due cause per lo sviluppo del diabete. I risultati sono stati sorprendenti: coloro che consumavano semi di Chia avevano completamente bloccato l'insorgenza di dislipidemia e l'insulino-resistenza nonostante la dieta errata, mentre il gruppo di controllo aveva sviluppato queste patologie. Nel secondo studio, svolto sempre dagli stessi ricercatori, dopo che il gruppo di diabetici e dislipidemici erano stati alimentati con i semi di Chia per due mesi, avevano completamente recuperato la loro condizione di salute. I ricercatori hanno anche scoperto che l'aggiunta alimentare dei semi di Chia aveva anche ridotto il tessuto adiposo viscerale, cioè il tessuto "grasso della pancia" che è un componente dell'obesità. In poche parole, è stato dimostrato che questi semi fermano il diabete e invertono tale condizione!

**6. Aumentare l'energia e il metabolismo.** Un recente studio pubblicato sul *Journal of Strength* ha concluso che il consumo di semi di Chia migliora le prestazioni atletiche della durata di 90 minuti allo stesso modo in cui lo fa una bevanda sportiva carica di zucchero. Nello studio, la metà degli atleti ha bevuto soltanto Gatorade, mentre gli altri hanno consumato metà Gatorade e metà semi di chia. Il loro tempo è stato uguale ai corridori che avevano bevuto solo Gatorade, ma avevano consumato molto meno zucchero. Con l'aggiunta di una porzione di semi di Chia al giorno si può aiutare ad aumentare il metabolismo e a bruciare il grasso della pancia! Inoltre per gli sportivi sono un alimento da inserire perché i semi di Chia sono ricchissimi di proteine contenendo circa il 14% di proteine e tutti gli amminoacidi essenziali.

**7. Ossa più forti.** Solo una manciata di semi di Chia ha il 18% della dose giornaliera raccomandata di calcio ed è 5 volte di più rispetto alla stessa quantità di latte. Questo minerale è fondamentale per la salute delle ossa e aiuta a mantenerne la resistenza e la massa. La Chia contiene anche il boro, che è un altro nutriente essenziale per la salute delle ossa. Esso aiuta a metabolizzare il calcio, il magnesio, il manganese e il fosforo per una crescita sana delle ossa e dei muscoli. Questi semi sono anche ricchi di fosforo e magnesio fondamentali per le ossa.

**8. Aiuta a mantenere la struttura del muscolo e a perdere peso.** I semi di Chia sono anche tra le fonti di proteine superiori tra quelle di origine vegetale. Questo è un altro motivo per cui questo seme è l'ideale per coloro che cercano di mettere su massa muscolare, bruciare i grassi, e bilanciare i livelli di zucchero nel sangue. Sono anche un potente antiossidante che aiuta a recuperare alcuni nutrienti persi durante l'allenamento. Hanno un alto contenuto di minerali essenziali come calcio, fosforo, magnesio, manganese, rame, zinco, ferro e niacina. Una delle caratteristiche che rendono così unica la Chia è che può assorbire fino a 10 volte il proprio peso in acqua. Grazie a questo possono prolungare l'idratazione e migliorare l'assorbimento dei nutrienti e degli elettroliti. Ciò rallenta la digestione e mantiene la sensazione di sazietà più a lungo, riducendo l'appetito. E poiché sono anche ricchi di zinco aiutano il corpo ad aumentare la leptina. Quest'ultima è un ormone

fondamentale che regola l'appetito, il dispendio e i livelli di energia! Inoltre, migliora la resistenza, rendendo la Chia una grande fonte di nutrimento, se si sta cercando di mantenersi in forma.

**9. Lotta al cancro al seno e cervicale.** I semi di Chia sono ricchi di acido alfa linoleico (o ALA), che è un acido grasso Omega-3. Recentemente, nel 2013, sul *Journal of Molecular Biochemistry* è stato pubblicato che l'ALA ha limitato la crescita delle cellule tumorali sia al seno e sia a livello cervicale. Hanno anche scoperto che ha causato la morte delle cellule tumorali senza danneggiare le normali cellule sane. Mentre devono essere effettuate più ricerche per scoprire le implicazioni più profonde dell'ALA su altri tipi di cancro, questa è una grande scoperta per le donne alle prese con questi tipi di cancro, sempre più comuni.

**10. Salute dentale.** Essendo i semi di Chia ricchi di calcio, fosforo, vitamina A e zinco, non c'è da meravigliarsi che siano un alimento che aiuta i denti! Il calcio è il materiale di costruzione dei denti ed è necessario per la loro salute. Lo zinco previene il tartaro, ha effetto re-mineralizzante ed antibatterico sui denti mantenendo lontani i germi responsabili anche dell'alito cattivo. La vitamina A e il fosforo sono importanti per avere denti forti e una bocca sana.

### Effetti collaterali dei semi di Chia

Ci sono pochissime controindicazioni associate ai semi di Chia. Di tanto in tanto alcune persone possono provare fastidio allo stomaco e flatulenza quando si consumano semi di Chia soprattutto in grandi quantità a causa del contenuto di fibre. Come con qualsiasi cibo, è da mangiare con moderazione e sempre partire da una piccola quantità per poi eventualmente aumentare. I semi di Chia sono sicuri in gravidanza e allattamento, e anzi sono consigliati per il loro elevato apporto di nutrienti. Coloro che assumono farmaci fluidificanti o per la salute del cuore devono consultare il proprio medico.

### Come mangiare i semi di Chia

Hanno un delicato sapore di nocciola e possono essere tranquillamente aggiunti alla maggior parte dei piatti come contorno, ma masticandoli generalmente non rendono prontamente disponibili per la digestione e l'assimilazione i nutrienti come l'omega-3.

Il modo migliore per accedere alle vitamine e minerali di questo alimento è metterli in ammollo. Lasciati in ammollo in acqua a temperatura ambiente, i semi, sono in grado di assorbire acqua in quantità 12 volte superiore al loro peso, rilasciando un **gel benefico** che può essere assunto come tale al mattino, preferibilmente a stomaco vuoto, oppure mescolando il tutto (semi e gel) in un frullato o succo fresco o in uno yogurt o kefir.

Questo li rende molto più facili da digerire e il corpo può quindi accedere ai nutrienti presenti all'interno i semi. Inoltre il gel depura lo stomaco, l'intestino tenue e il colon.



semi di Chia gel

**Come mettere i semi di Chia ammollo.** Per immergere i semi di Chia, basta mescolarli in un rapporto di 1:10 con l'acqua. In una tazza d'acqua tiepida (se è fredda va bene lo stesso ma impiega un pò di più a rilasciare il gel) aggiungere un cucchiaio e mezzo di semi. Non deve essere per forza esatto, ma si vuole ottenere un gel non deve esserci troppa acqua. Si devono poi lasciare riposare per circa 15-30 minuti (se li si fanno stare di più non è un problema). Dal momento che i semi di Chia possono contenere fino a 12 volte il loro peso in acqua, sono meravigliosi per prevenire la disidratazione. Tuttavia, se si sceglie di non metterli in ammollo, possono anche assorbire acqua durante la digestione. Quindi se li consumate senza metterli in ammollo assicuratevi di bere molta acqua durante il giorno per mantenere il corpo idratato.

**I semi di Chia macinati.** Un'altra opzione è quella di macinare i semi di Chia in un macinino da caffè per romperne il guscio esterno prima di mangiarli. Quando vengono polverizzati, la loro farina può essere utilizzata nella maggior parte delle ricette senza glutine come frittelle, muffin, pane e anche pasta. Per mantenere il contenuto di omega-3, tuttavia, è importante riporre la farina in un contenitore di vetro sigillato in frigorifero o nel congelatore o consumarla subito.



semi di Chia pudding

**Ricette con i semi di Chia.** E' ottimo l'abbinamento con i sapori dolci. I semi di Chia possono essere aggiunti a macedonie o essere utilizzati come guarnizione per biscotti plum-cake e torte, preferibilmente a cottura ultimata. Possono inoltre essere aggiunti alla frutta cotta, ideale l'abbinamento con mele o pere. Sono ottimi anche nell'ultimazione di zuppe, minestre e vellutate di verdura, ortaggi o funghi. All'estero vengono inoltre utilizzati per la preparazione di infusi e di cioccolatini dolcificati con la [stevia](#). Infine, possono essere impiegati tra gli ingredienti per la preparazione casalinga di pane integrale.

**Pudding con i semi di Chia.** Versare un cucchiaio e mezzo di semi di chia in un bicchiere di vetro capiente oppure un barattolo di vetro, aggiungere un cucchiaio di cacao (o un cucchiaino di cannella), un tazza di latte vegetale (mandorla, riso o avena, fino quasi a coprire tutto il barattolo), mescolare bene creando un composto omogeneo, aggiungere un cucchiaio di miele (o sciroppo di agave), mescolare. Coprire con la pellicola e metterlo in frigorifero per una notte (in realtà sono sufficienti anche alcune ore, quindi potete farlo anche la mattina per servirlo all'ora di pranzo). Passato il tempo, il Chia pudding avrà una consistenza cremosa. Guarnire con dei frutti di bosco, foglie di menta o mandorle a pezzettini.