

10 beneficios de la chía con evidencia científica

Publicado el: 10-04-2023

Los beneficios de la chía se han investigado desde hace algunas décadas. Estas semillas, que se obtienen de la planta *Salvia hispanica*, se cultivan desde el año 3500 a. C. en países como México y Guatemala.

Según la historia, **se ofrecía a los dioses aztecas en las ceremonias religiosas**. Además, por su calidad nutricional, era uno de los alimentos básicos tanto en la cultura Azteca como en la Maya.

Pese a esto, no fue sino hasta la década de 1980 cuando su consumo empezó a extenderse hacia otros lugares del mundo. En Estados Unidos —particularmente— ganaron popularidad al promocionarse como un ‘superalimento’ o un ‘alimento funcional’; es decir, con la capacidad de ofrecer bondades adicionales para la salud.

Y si bien dichas etiquetas son una estrategia de *marketing*, lo cierto es que la ciencia ha podido corroborar que **su inclusión en el marco de una dieta saludable y balanceada sí resulta positiva para varias funciones del cuerpo**. ¿Quieres saber más al respecto? Veamos qué dice la evidencia científica sobre este alimento.

Información nutricional sobre las semillas de chía

Las pequeñas semillas de la planta *Salvia hispanica* pueden ser de color negro o blanco. En la actualidad, su cultivo se extiende por países como México, Guatemala, Perú, Argentina, Australia y Estados Unidos. **Se valoran principalmente por su contenido de grasas saludables, como el omega-3.**

Sin embargo, aportan más que eso. Una publicación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) expone que cada 28 gramos de semillas de chía secas se proporciona lo siguiente:

- **Calorías:** 138.
- **Grasa:** 8,7 gramos.
- **Sodio:** 5 miligramos
- **Carbohidratos:** 12 gramos.
- **Proteína:** 4,7 gramos.
- **Azúcares:** 0 gramos.
- **Fibra:** 9,8 gramos.

Por su parte, un estudio divulgado en la revista *Molecules* detalla que **estas semillas son una fuente considerable de ácidos grasos poliinsaturados, fibra dietética, polifenoles y antioxidantes** (como el ácido cafeico, el ácido rosmarínico, la miricetina, la quercetina y otros). También aporta vitaminas (A, B, K, E y D).

Es justo por esta composición que el alimento ha sido tema de numerosos estudios. De este modo, se ha determinado que tiene potencial como antiinflamatorio, antimicrobiano, antidiabético, inmunomodulador y antitumoral, entre otros.

Beneficios de las semillas de chía respaldados por la evidencia

La chía se ha utilizado con fines alimentarios y medicinales. Una revisión compartida a través de *Journal of Food Science and Technology* destaca que **es un alimento con potencial nutracéutico y farmacéutico**.

Además, aporta los 9 aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir y es libre de gluten. ¿Cuáles son sus beneficios?

1. Salud digestiva

Hay varios beneficios de la chía para la salud digestiva. Un estudio compartido a través de *Food Science & Nutrition* destaca que, por su aporte de fibra dietética insoluble, este alimento favorece el alivio del estreñimiento. En particular, mejora el movimiento peristáltico, aumenta el número de defecaciones y previene la obstrucción intestinal.

Por otro lado, esta misma fuente destaca que su contenido de ácidos grasos insaturados, proteínas sin gluten, minerales y compuestos fenólicos **son beneficiosos para la prevención de enfermedades gastrointestinales, como el cáncer de colon**.

Si bien no es un tratamiento de primera elección ni nada por el estilo, su consumo complementa la dieta para mantener una buena digestión, reducir los niveles de inflamación, equilibrar la microbiota e inhibir los efectos negativos de los radicales libres. Cuidado con el exceso de chía. Podría ser contraproducente en el intestino, por su alto aporte de fibra.

2. Peso saludable

En primer lugar, **hay que aclarar que las semillas de chía no son un 'superalimento' para adelgazar**. Hasta hace algunos años su consumo se promovía como una fórmula casi 'mágica' para la pérdida de peso. Sin embargo, los profesionales de nutrición han hecho varias aclaraciones en torno a este tema.

La más importante es que no tiene 'superpropiedades' para estimular el metabolismo o promover la quema de grasas. Su inclusión en la dieta regular es tan solo un complemento saludable para quienes buscan mantener un peso sano y estable.

Sus beneficios se atribuyen en gran medida a su aporte de fibra dietética y proteínas.

Ambos nutrientes ayudan a prolongar la sensación de saciedad, lo que contribuye a impedir una ingesta elevada de calorías. Una revisión compartida por la revista *Molecules* cita un estudio que respalda estas propiedades.

En la investigación, los pacientes que fueron suplementados con 30 gramos de semillas de chía durante un periodo de 6 meses obtuvieron una pérdida de peso mayor (1,9 kilogramos) que los que tomaron un suplemento de salvado de trigo (0,3 kilogramos). Además, **se observaron cambios en la circunferencia de la cintura, en la composición corporal**, en el control del azúcar en sangre y en las hormonas de la saciedad.

Entre tanto, a través de *Nutrition Research and Practice*, los investigadores informaron que la ingesta de semillas de chía como refrigerio a media mañana puede inducir a la sensación de saciedad a corto plazo en personas sanas.

3. Salud ósea

La chía tiene minerales esenciales que aportan beneficios a los huesos. Para ser más exactos, contiene calcio, fósforo y magnesio, que son claves para el fortalecimiento óseo, de los músculos y los nervios.

En un estudio en animales divulgado a través de *Journal of the American College of Nutrition*, las semillas de chía ayudaron a mantener la salud ósea tras ofrecerse como fuente de calcio al 20 % en una dieta que cumplió con el 100 % de la recomendación de minerales.

Se cree que los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 de cadena larga que contienen estas semillas también desempeñan un papel importante en la salud de los huesos. En estudios de observación **se determinó que su consumo está asociado a una mayor densidad mineral ósea.**

De todos modos, las evidencias respecto a estos efectos son limitadas. Es necesario ampliar la investigación en humanos para corroborar los resultados.

4. Niveles de azúcar en la sangre

Debido a su contenido de fibra dietética y ácidos grasos omega-3, las semillas de chía **son un alimento saludable para las personas con prediabetes y diabetes.** Estos nutrientes intervienen de forma positiva al reducir la resistencia a la insulina y estabilizar los niveles de glucosa en la sangre.

Un estudio compartido en la revista *Nutrients* corroboró las propiedades hipoglucemiantes de este alimento. En este, las personas que consumieron un pan fortificado con semillas de chía tuvieron niveles de glucemia posprandial (tras la ingesta) más bajos en comparación con aquellos que comieron un pan tradicional.

5. Salud cardiovascular

Los ácidos grasos poliinsaturados, las proteínas y los antioxidantes de las semillas de chía actúan en conjunto para proteger la salud cardiovascular. Una investigación compartida en la revista *Foods* determinó que **la composición de ácidos grasos omega-3 y omega-6 de la chía ayuda a inhibir la acumulación de lípidos** y mejora la oxidación de los ácidos grasos. Además, disminuye el estado inflamatorio y el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Por su parte, un estudio en *Nutrition and Health* informó que la suplementación con semillas de chía **ayudó a reducir los niveles de presión arterial sistólica en pacientes con diabetes.** Esto sugiere que también ayudan a prevenir la hipertensión.

El aporte de la chía a la salud cardiovascular se sigue estudiando, pero parece prometedor.

6. Sistema inmunitario

Al ser una fuente significativa de omega-3, **la chía se destaca como aliada del sistema inmunitario**

. Un estudio compartido a través de *International Journal of Molecular Sciences* detalla que esta familia de ácidos grasos poliinsaturados estimula la activación de las células del sistema inmunitario innato y adaptativo.

Así las cosas, su consumo le ayuda al organismo a deshacerse de los agentes patógenos y las células dañadas. Entre tanto, otro estudio compartido en la revista *Foods* sugiere que los hidrolizados de proteína de chía (CPH) tienen potencial para fortalecer las funciones inmunitarias y prevenir enfermedades asociadas a la inflamación y la oxidación.

7. Salud cognitiva

Incorporar semillas de chía en la dieta habitual puede contribuir al cuidado de la salud cerebral. De acuerdo con una revisión revelada en *Journal of Nutrition & Food Sciences*, el omega-3 —abundante en este alimento— apoya la salud mental y ayuda a la prevención de enfermedades neuronales, como el Alzheimer.

En sí, desempeña un papel relevante en la actividad del sistema nervioso, el desarrollo cognitivo, el aprendizaje relacionado con la memoria y el desarrollo de las sinapsis cerebrales. Los investigadores sugieren que la ingesta dietética de *Salvia hispanica L* tiene un impacto positivo en las capacidades de la memoria.

8. Potencial antitumoral

Los beneficios antitumorales de la chía se atribuyen a su abundante contenido de kaempferol, quercetina, fibra dietética y grasas saludables. **No es una cura para el cáncer ni tampoco un alimento milagroso para su prevención.** Aun así, su inclusión en la alimentación ofrece protección frente a los efectos negativos de los radicales libres.

9. Salud articular

Una de las estrategias nutricionales que benefician a los pacientes con enfermedades de las articulaciones es la inclusión de chía en la alimentación diaria. Por ser una fuente importante de ácido alfa linoleico (ALA), un tipo de ácido graso omega-3 antiinflamatorio, su consumo se asocia a la disminución del dolor y de la inflamación.

En un estudio compartido por *Mediterranean Journal of Rheumatology*, los investigadores informaron que **los ácidos grasos omega-3 limitan o modulan la respuesta inflamatoria.** Así las cosas, sugieren que intervienen de forma positiva al regular la actividad de la artritis reumatoide y favorecer su control.

10. Piel sana

La composición nutricional de la chía brinda interesantes beneficios en la prevención del envejecimiento prematuro de la piel. Una publicación en *Phytochemistry Reviews* comenta que **estas semillas son abundantes en polifenoles derivados del ácido cafeico.**

Dichos compuestos ayudan a proteger el cuerpo contra la acción negativa de los radicales libres y el envejecimiento. A su vez, otros compuestos antioxidantes como los tocoferoles, los fitoesteroles, los carotenoides, la quercetina y el kaempferol ejercen efectos positivos en la prevención del deterioro celular.

Debido a esto, la ingesta habitual de estas semillas y sus derivados se considera un coadyuvante en la prevención de arrugas, líneas finas, manchas y otros síntomas del envejecimiento cutáneo.

Ahora mismo, **la chía también se está investigando como agente cosmético**. En un estudio compartido por *Journal of Cosmetic Dermatology*, un extracto de semilla de chía enriquecido con vitamina F ayudó a la mejora clínica de la hidratación de la piel y a mejorar la barrera cutánea. El uso de extractos derivados de los compuestos de la chía es una vía de investigación actual en cosmética.

¿El consumo de semillas de chía tiene algún riesgo?

Se considera un alimento seguro, siempre y cuando no se exceda su consumo. **La dosis diaria para los adultos varía entre 13 y 15 gramos (dos cucharadas)**. Por su parte, los niños no deben tomar más de 6 gramos.

Ahora bien, algunas reacciones del consumo excesivo de este alimento son las siguientes:

- Gases.
- Estreñimiento.
- Malestar digestivo.
- Hinchazón abdominal.
- Presión arterial alta (si se toma de forma simultánea con antihipertensivos).

Las alergias al alimento no son frecuentes, pero pueden suceder. De ser así, algunos síntomas abarcan el vómito, la diarrea y la picazón de la lengua o la boca. Es necesario acudir a emergencias, dado que los casos graves pueden causar anafilaxia.

En última instancia, conviene recordar la importancia de remojar las semillas en agua antes de su consumo. Cuando están secas, se pueden atascar en la garganta y provocar asfixia. Al humedecerlas adquieren una textura gelatinosa que facilita su ingesta.

¿Qué hay que recordar sobre la chía y sus beneficios?

Una amplia variedad de estudios han documentado los beneficios de la chía para la salud. Si bien hacen falta más investigaciones en humanos, **por ahora los hallazgos sugieren que es un alimento funcional**, capaz de proteger la salud ósea, digestiva, cardiovascular y cerebral. Además, es un buen complemento para mantener un peso sano.

Lo más interesante es que se trata de un alimento versátil que puede integrarse de muchas maneras en la dieta. Tras remojarlas en agua por un mínimo de 15 minutos, es posible agregarlas en batidos, avena, yogur, sopas, entre otras preparaciones. ¿Te animas a probarlas?

Fuente: <https://netsaluti.com>