



Atualmente, os benefícios da linhaça estão sendo muito divulgados nos meios de comunicação. Já é comprovado que esse alimento funcional auxilia na prevenção e no tratamento de doenças, além de contribuir para uma boa nutrição do indivíduo.

As fibras insolúveis e solúveis presentes nesse alimento auxiliam no aumento de saciedade, contribuindo para a diminuição do peso e, por esse motivo, muitas pessoas adicionam a linhaça em sucos, sopas ou saladas.

Especialmente, o atleta pode se beneficiar pois uma das gorduras essenciais, os ácidos graxos ômega-3, está presente na linhaça em boa quantidade. O ômega 3 tem ação anti-inflamatória (ajuda a reduzir as inflamações), melhora o sistema imunológico (ação muito importante já que atletas de elite tendem a ter o sistema imune prejudicado) e ajuda na diminuição do colesterol total.

A semente de linhaça ainda é rica em vitaminas como a B1, B2, C, E e caroteno e minerais como ferro, zinco, potássio, magnésio, fósforo e cálcio. Todos esses micronutrientes são de extrema importância para o atleta, uma vez que nessa população a necessidade dessas substâncias é maior. Os micronutrientes têm papel essencial no organismo: modulam a contratilidade muscular, a condutividade neural e o equilíbrio ácido-básico, participam de estruturas como ossos e dentes e regulam a atividade de enzimas e hormônios.

A linhaça também é rica em lignanas, substância antioxidante que, por apresentar estrutura química parecida com o estrógeno, ajuda a prevenir o câncer de mama.

Formas de consumo:

Para que os nutrientes da linhaça sejam melhor absorvidos é preciso que ela seja bem mastigada ou triturada.

- Você pode triturar-la na hora batendo a quantidade a ser consumida no liquidificador.
- Consumir a linhaça misturada com outras sementes e cereais. Esse mix pode ser adicionado em saladas ou em sopas.

- Linhaça hidratada: deixar a linhaça de molho em água mineral por cerca de 2 horas e adicionar a mistura em sucos ou shakes.
- Inclua a linhaça inteira ou triturada nas receitas de tortas, bolos ou pães.
- Óleo de linhaça: somente em casos específicos.

Obs: Se você comprou a linhaça já triturada, armazene sempre em geladeira para evitar a oxidação da gordura (até 15 dias).

Lembre-se: cada um tem necessidades de nutrientes diferentes. Para ter uma orientação mais individualizada consulte sempre um nutricionista!

Carolina Carnevalli Nutricionista Funcional CRN 3 20256 carolina@ciclismobr.com.br