

## Chia: superalimento rico em ômega 3 chega ao Brasil

Fonte: Herbarium

Data da publicação: 21/09/2011

### Chia: superalimento rico em ômega 3 chega ao Brasil

*Considerado por nutricionistas como uma inovadora fonte vegetal de ômega 3, o grão de origem andina era utilizado pelas civilizações maias e astecas para aumentar a resistência física. Rico em antioxidantes e boa fonte de fibras, ajuda a prevenir importantes doenças e não apresenta restrições de consumo*

Chega ao Brasil ainda neste ano um novo alimento capaz de prevenir e diminuir o risco de problemas cardiovasculares que atuam sobre os níveis de colesterol, pressão alta, obesidade e diabetes. Trata-se da chia, um grão ainda desconhecido no Brasil que é proveniente da região dos Andes e considerado hoje pelos pesquisadores uma importante fonte de ácido graxo ômega 3 de origem vegetal.

Distribuída no Brasil pelo Herbarium - referência em fitoterapia no país - a chia é conhecida lá fora como parte importante de uma alimentação saudável e balanceada. De acordo com a nutricionista da Unidade de Doenças Cardiovasculares da Pontifícia Universidade Católica do Chile, Carolina Chica, pesquisadora do grão há quase dez anos, "a chia dispõe de uma grande quantidade de ômega 3, além de proteínas de alto valor biológico, fibras e antioxidantes, o que confere ao alimento um poderoso aliado no combate aos radicais livres. Além disso, a chia possui ação anti-inflamatória e grande capacidade de absorção de glicose, ideal para a prevenção do diabetes e controle da insulina".

A aparência do grão de chia é próxima ao gergelim, porém com uma coloração mais escura. Uma de suas vantagens é que pode ser consumido em sua forma natural, sem a necessidade de trituração para obter seus nutrientes, como exigem alguns outros grãos. Pode ser utilizado no preparo de bolos, pães e massas, além de ser normalmente consumido com cereais matinais, sopas, saladas, iogurtes, sucos, vitaminas, frutas, etc. "A grande vantagem da chia é a sua praticidade. Você pode consumi-la em sua forma natural, sem a necessidade de triturar ou moer para obter a liberação do ômega 3. A recomendação diária de ingestão é de 1 colher de sopa", afirma Carolina.

O alimento tem uma história curiosa. De acordo com a nutricionista, o grão era uma das principais fontes de alimentação dos povos andinos da era pré-colombiana, com plantio desde 2600 a.C. Era cultivado no México e na Guatemala e consumido principalmente pelos maias e astecas para aumentar a resistência física. No entanto, a chia também estava atrelada a rituais sagrados e servia como oferenda aos deuses dessas civilizações, o que despertou a ira de espanhóis católicos que viam a cerimônia como um ritual pagão. Com isso, seu cultivo foi extinto por séculos e só foi retomado no início da década de 90 por um grupo de pesquisadores argentinos em parceria com a Universidade do Arizona (EUA). Desde então, os cientistas têm se voltado para pesquisas com o grão.

Hoje a chia pode ser encontrada na alimentação dos povos norte-americanos, canadenses, japoneses, australianos, mexicanos, chilenos e de grande parte da América Latina. Estudos científicos apontam seus benefícios na prevenção e no controle de diabetes, colesterol, hipertensão, controle de peso, câncer de mama, entre outros. No entanto, devido a sua grande carga de ômega 3, novos estudos surgem a cada dia apontando novos benefícios para a saúde.

A fibra também é outro ponto importante a se considerar nesse superalimento. Em torno de 40% são fibras dietéticas, sendo 36% de fibra insolúvel e 5% de fibra solúvel.

Segue abaixo uma lista de estudos científicos apontados pela especialista Carolina Chica:

#### Prevenção e controle de problemas cardiovasculares

As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de mortalidade no mundo. Elas são influenciadas por um conjunto de fatores de risco relacionados ao estilo de vida, como dieta inadequada e ausência de prática regular de exercícios físicos.

O consumo de chia pode controlar os níveis de glicemia (quantidade de açúcar no sangue), melhora do perfil lipídico (gordura do corpo), a função endotelial (células que revestem os vasos sanguíneos e o coração), a coagulação e o status de ferro. Dessa forma, pode auxiliar na prevenção de doenças cardiovasculares, conforme o estudo *Efeito da chia triturada e do óleo de chia no colesterol plasmático, HDL, LDL, triglicerídios e de ácidos graxos na dieta de ratos* publicado no Nutrition Research em 2005.

"Entre seus inúmeros benefícios, a chia ajuda a diminuir o colesterol ruim, o LDL, e contribui no aumento do colesterol bom, o HDL. Essa é uma das principais vantagens do grão, já que não existe atualmente uma gama de alimentos com essa função", explica Carolina.

Além disso, o consumo regular de chia pode ajudar a normalizar a pressão arterial. "A hipertensão é classificada como uma doença inflamatória, portanto, o consumo regular de chia pode ajudar a normalizar essa condição. Sua propriedade anti-inflamatória provém da grande quantidade de ômega 3 contida no grão", afirma Carolina.

#### Controle do diabetes

De acordo com o estudo *Dieta com grão de chia rica em ácido alfa-linolênico melhora a adiposidade, normaliza a hipertrigliciridemia e a resistência à insulina em ratos dislipidêmicas*

publicado no British Journal of Nutrition em 2008, em cinco meses de testes houve uma diminuição significativa na adiposidade visceral relativa ao peso corporal após o consumo regular de chia, além da normalização da resistência à insulina.

A resistência à insulina pode levar ou agravar ainda mais o estado de obesidade de um indivíduo, pois o aumento da secreção de insulina pode aumentar ao nível de gordura nas células.

O estudo *Mecanismos de resistência à insulina em obesos humanos: evidências do receptor e falhas do pós-receptor* publicado no The Journal of Clinical Investigation em 1990, já indicava que a resistência à insulina gerava importantes implicações metabólicas. Quanto mais resistente à insulina for o indivíduo, maior a chance do indivíduo desenvolver anormalidades biológicas.

“A chia possui um baixo índice glicêmico, ou seja, evita picos de açúcar no sangue que levam a hipoglicemia ou hiperglicemia, comuns aos diabéticos. O consumo regular de chia favorece um nível de glicose mais adequado a esse tipo de paciente, além de contribuir na diminuição da resistência à insulina”, explica Carolina.

### Prevenção da obesidade e controle de peso

Diversos estudos apontam os mecanismos de ação das fibras para o aumento da saciedade. Ao interagir com os líquidos do estômago e intestino, as fibras solúveis formam uma matriz gelatinosa e viscosa que garante o aumento do volume do bolo alimentar, prolongando o tempo de absorção da glicose e promovendo o aumento da saciedade. Desde a década de 70 isso tem sido demonstrado cientificamente conforme as pesquisas *Efeito do gel de fibras no esvaziamento gástrico e a absorção de glicose e paracetamol* publicada no Lancet em 1979 e *Dieta com fibras, semelhantes de fibras e tolerância à glicose: importância da viscosidade*, publicada no British Medical Journal em 1978.

“As fibras solúveis disponíveis na chia ajudam a formar um bolo alimentar que proporciona uma sensação de saciedade. Isso não significa que o indivíduo vá necessariamente perder peso com o consumo de chia, mas pode levar a isso por oferecer uma sensação maior de plenitude”, diz Carolina.

Além disso, o ômega 3 cumpre um papel importante no controle de peso por sua característica anti-inflamatória. Alguns estudos apontam a obesidade como uma doença inflamatória, ou seja, as células ficam inflamadas e aumentam de tamanho, caracterizando o excesso de peso. O ômega 3, por sua vez, age diretamente nessas células, buscando a correção do problema e a prevenção de novas incidências.

### Melhora da função intestinal

De acordo com o livro *Suplementação Funcional Magistral: dos Nutrientes aos Compostos Bioativos* publicado em 2008 pela VP Editora, as fibras insolúveis, em função de sua capacidade de absorver água, aceleram o trânsito intestinal e aumentam o peso das fezes, resultando em maior consistência e frequência de evacuação. Já as fibras solúveis, além de também absorverem água, são matérias-primas de fermentação bacteriana, contribuindo para uma microbiota saudável.

Nesse sentido, conclui-se que a chia pode ser uma importante coadjuvante na manutenção da saúde intestinal, contribuindo para a redução do risco de desenvolvimento de doenças.

“Para as pessoas que possuem alguma irregularidade no trânsito intestinal, como constipação, as fibras encontradas na chia pode contribuir na melhora da função do intestino. É importante lembrar que, para que isso aconteça, é fundamental consumir bastante água ao longo do dia para ajudar no esvaziamento gástrico”, ressalta Carolina.

### Câncer de mama

De acordo com o estudo *Efeito do óleo de chia rico em ácido graxo ômega 3 isento de eicosanoide, apoptose e infiltração do linfócito-T tumoral em adenocarcinoma de glândulas mamárias* publicado na Revista Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids em 2007, o consumo regular de chia pode contribuir no controle da proliferação de tumores e metástase de câncer de mama.

Além disso, alguns estudos apontam que uma dieta rica em ômega 3 pode atuar sobre determinados tipos de câncer. Estudos epidemiológicos têm sugerido que indivíduos que consomem dietas ricas em ômega 3 têm uma menor prevalência de alguns tipos de câncer. Segundo estudo *Os efeitos dos lipídios e a resposta imunológica de pacientes com câncer* publicado em 2000 no Journal of Nutrition, Health & Aging, o ômega 3 pode ter efeito antitumoral por meio de sua imunomodulação, ação anti-inflamatória e inibição direta da proliferação celular de tumores.

“O consumo regular de chia pode prevenir a metástase do câncer de mama e diminuir o crescimento do tumor. Além disso, uma dieta rica em ômega 3 previne outros tipos de câncer devido sua propriedade antioxidante que combate os radicais livres - substâncias que em excesso são prejudiciais ao nosso organismo levando ao envelhecimento precoce e as doenças degenerativas, entre elas o câncer, Mal de Parkinson, Mal de Alzheimer, entre outros”, ressalta Carolina.

### **Chia – importante fonte de ômega 3 de origem vegetal**

O ômega 3 é um ácido graxo essencial. Trata-se de uma gordura importante para o organismo, mas que apesar de necessária não é produzida pelo corpo humano. Em geral, os ácidos graxos essenciais regulam as funções do organismo e contribuem para a absorção de vitaminas, para a síntese de hormônios e previnem doenças cardiovasculares.

O ácido graxo ômega 3 tem um papel essencial nas membranas do sistema nervoso e é muito importante para o sistema cardiovascular. Ele impede a formação de trombos, faz com que o sangue flua melhor e protege a camada do endotélio. Além disso, cumpre uma função importante na parte elétrica do corpo como o coração, a retina e também na capacidade de aprendizado do indivíduo como a atenção e a memória.

O ômega 3 se deposita nas membranas das células neurais, promovendo um melhor desempenho intelectual. Alguns ensaios mostram que determinadas populações que fazem uso frequente de ômega 3 em sua alimentação têm muito mais facilidade de aprender do que os povos com uma alimentação pobre em ômega 3.