

# Qui BOLZANO

SPECIALI

Eventi

Benessere



## La danza nei teatri della regione

pag. 4

foto: IL MAGO DI OZ - Paolo Balletto di Firenze  
© Christian De Santi fotografia - www.ilemodunosoatto.it

SUCCEDE IN CITTÀ

### Ciak, si impara a girare

Il Cineclub propone un corso video



pag. 6

QUARTIERI

### Vent'anni di Libera

Il 24 marzo la camminata per le vittime della mafia

pag. 8

SPORT

### A Valdurna bolle sotto il ghiaccio

Due giorni di immersioni subacquee con DelfinSub

pag. 15

Rinnova il tuo impianto termico con il **Risparmio Energetico!**  
Riduzioni fino al 50%

www.sew.bz.it - info 0471 544015

**Chiedi agli esperti locali!**

**SEW**  
energy contracting



## Semi di chia: una bomba d'energia

Dalla pianta di *Salvia hispanica* - appartenente con la menta alla famiglia delle *lamiaceae*, coltivata in Centro ed in Sud America, specie in Messico, Guatemala e Bolivia - sono ricavati i "semi di chia", il cui significato è "semi della forza".

I semi di chia, assieme all'amaranto, ai fagioli e al mais, costituivano il cibo base dei Maya e degli Atzechi, i quali ne riconoscevano sia le capacità rinvigorenti per affrontare le battaglie, sia l'attitudine propiziatoria nelle cerimonie religiose.

Banditi dalle tavole verso il 1521 dai conquistadores spagnoli, i semi sono stati recuperati nel 1991 in virtù di un progetto di ricerca dell'università dell'Arizona. Sul mercato europeo tali semi sono stati immessi come nuovo ingrediente alimentare con la decisione 2009/827/CE nella ridotta quantità del 5 per cento e solo nei preparati di panetteria. In seguito, la decisione di esecuzione della Commissione europea del 22 gennaio 2013 ha autorizzato l'ampliamento dell'uso dei semi, non oltre il 10 per cento, sia nei prodotti da forno e nei cereali per la prima colazione, sia in aggiunta a frutta, noci e miscele

di semi, nonché ha consentito la vendita anche di semi preconfezionati, imponendo in 15 grammi la dose giornaliera massima. Fonte eccellente di acidi grassi buoni, come gli omega 3 e 6, vitamine A, B1, B2, B3, B6, C e minerali, soprattutto calcio, fosforo e manganese, i semi contengono anche rame, zinco, selenio, ferro, magnesio, potassio, oltre agli aminoacidi, essenziali per la formazione delle proteine.

Cento grammi di semi, che apportano 490 calorie con massimo il 41 per cento di carboidrati, 35 per cento di grassi, 22 per cento di proteine e 30 per cento di fibre, hanno omega 3 e 6 otto volte in più rispetto al salmone, vitamina C 7 volte maggiore delle arance, calcio 5 volte in più del latte, ferro 5 volte superiore agli spinaci, potassio 2 volte maggiore alle banane, magnesio 15 volte in più dei broccoli ed antiossidanti 4 volte superiori ai mirtilli.

Sulla rilevanza degli omega 3 e 6 la biologa nutrizionista Barbara Borzaga afferma: "Essi aumentano le difese immunitarie, rivelandosi utili in tutte le malattie autoimmuni e sono degli antiinfiammatori, con beneficio per l'artrosi e l'artrite, ma anche per la pelle colpita da dermatite atopica o eczemi".



Dr.ssa Borzaga

"Gli acidi grassi favoriscono la concentrazione – prosegue la nutrizionista – proteggono dalle malattie neurodegenerative, giacché rendono più elastica la parete cellulare e, dunque, proteggono le guaine del sistema nervoso". Sulle dosi di omega 3 la biologa nutrizionista Silvia Rizziero avverte: "Non si dovrebbero mai superare i 3 grammi al giorno, per esempio non più di 15 grammi di semi di chia e di tre noci insieme. Un eccesso potrebbe provocare,

infatti, l'accelerazione della velocità di circolazione sanguigna col rischio di emorragie". I semi sono altresì ricchi di fibre solubili, per lo più mucillagini, indispensabili per abbassare il colesterolo e riequilibrare i trigliceridi. "Essi aumentano il senso di sazietà,

quindi sono utili nelle diete ipocaloriche, creano inoltre una massa che favorisce il transito intestinale e contrasta la stitichezza. Un lassativo si può così preparare:

si ammolano i semi tutta la notte in acqua e si assumono il giorno dopo", spiega Rizziero, che invita a bere molta acqua per evitare gonfiori e crampi addominali. I semi aiutano inoltre a tenere sotto controllo i livelli di

zucchero nel sangue e, quindi, la glicemia, ed anche ad abbassare i valori della pressione.

Tuttavia, i semi sono sconsigliati alle persone già ipotese (con pressione bassa) o in terapia farmacologica per l'ipotesione o per l'ipertensione (pressione alta), per il diabete e la coagulazione del sangue, nonché alle donne in

gravanza. Adatti per vegani, vegetariani, celiaci, giacché privi di glutine e per gli intolleranti al lattosio, i semi si possono assumere crudi oppure in dolci o salati, con frutta o verdura, nello yogurt, in pietanze



calde o fredde.

Si può fare anche un integratore per sportivi, semplicemente scaldando i semi, frullandoli ed aggiungendovi limone e miele.

Pertanto, in una dieta varia, bilanciata e personalizzata i semi di chia costituiscono, con tutte le cautele, un ottimo alimento, purché nella dose non si superi il limite di 15 grammi al giorno, circa un cucchiaino da minestra.

**Tiziana Buono**



Dr.ssa Rizziero

[www.bioconsult.biz](http://www.bioconsult.biz)

**Dr.ssa Silvia Rizziero**  
**BIOLOGA NUTRIZIONISTA**