



Semi di chia bio

POWDER Nothing But Plants®

Fonte naturale di omega 3 vegetale

	1 unità
Semi di chia 500 g	12,00 €

INDICAZIONI PRINCIPALI:

Cardiovascolare, Digestione (costipazione), Energia, Peso (fame)

Marchio:



Scopri le eccezionali proprietà dei SUPERALIMENTI grazie alla nostra innovativa linea POWDER Nothing But Plants®!

Questa gamma di prodotti è un concetto innovativo, un modo alternativo di assumere gli integratori alimentari e gli alimenti più salutari: in frullati, insalate o insieme ai tuoi alimenti preferiti.

DESCRIZIONE

La **chia** (*Salvia hispanica* L.) è una pianta originaria della regione compresa tra il sud del Messico e il nord del Guatemala, utilizzata già in epoca preispanica in virtù delle sue **eccezionali proprietà nutritive e officinali**.

I semi di chia sono **ricchi di acidi grassi essenziali**, in particolare acido linolenico (omega 3), **proteine e fibre**, nonché di composti **antiossidanti** che contribuiscono a loro effetto benefico.

Considerati un **superalimento**, questi semi vantano non solo un elevato valore nutritivo, ma anche proprietà antidiabetiche, antiossidanti, antinfiammatorie, ipolipemizzanti e, grazie alla ricchezza di fibre, digestive e sazianti.

I nostri semi di chia (*Salvia hispanica* L.) sono una fonte naturale di omega 3 vegetale, sali minerali e fibre. Aggiungi questo superalimento alla tua dieta quotidiana!

ORIGINE

La chia (*Salvia hispanica* L.) appartiene alla famiglia delle lamiacee (insieme alla menta, al timo...) ed è originaria della regione compresa tra il sud del Messico e il nord del Guatemala (1). Si tratta di una pianta erbacea annuale che può raggiungere il metro di altezza; presenta foglie larghe e fiori con tonalità di viola, azzurro o bianco.

I semi di chia sono ovali, di colore grigio scuro con piccole linee nere e misurano circa 2 mm di lunghezza per 1 mm di larghezza (2).

STORIA

La parola "chia" deriva dal termine *náhuatl*, utilizzato nella lingua indigena per designare diverse specie botaniche, tra cui la *Salvia*. La pianta assunse grande importanza durante l'epoca precolombiana, quando i semi, l'olio e la farina che se ne ricavano svolgevano funzioni alimentari, medicinali, artistiche e religiose (3). Considerata molto pregiata dalle civiltà Maya e Azteca (1), la chia costituiva una delle coltivazioni più diffuse in Centro America, seconda solo a quella di mais e fagioli. Con l'arrivo degli spagnoli, invece, il suo consumo si ridusse drasticamente (4). Oggi la coltivazione di *Salvia hispanica* è estesa anche nel Sudamerica ed è praticata principalmente per ricavarne i semi oleosi (1).

COMPOSIZIONE

Circa il 25-40% dei semi di chia è composto da lipidi, costituiti a loro volta per il 60% da acido alfa-linolenico (omega 3) per il 60% e per il 20% da acido linoleico (omega 6). Tra gli altri componenti vi sono proteine (15-25%), carboidrati (26-41%), fibre (18-30%), sali minerali (calcio, fosforo, magnesio, potassio, ferro, zinco e rame) e vitamine (1,5). Inoltre i semi di chia sono un'ottima fonte di molecole antiossidanti, tra cui polifenoli, miricetina, quercetina, kaempferol, acido caffeico e clorogenico (1).

- IL NOSTRO PRODOTTO

- **Nome del prodotto:** Chia proveniente dall'agricoltura biologica
- **Nome scientifico:** *Salvia hispanica* L.
- **Parte utilizzata:** Semi

BENEFICI

I semi di chia vantano proprietà antidiabetiche, antiossidanti, antinfiammatorie, digestive e ipolipemizzanti (aiutano a ridurre i lipidi nel sangue e a migliorare il profilo lipidico) (1,5).

POSOLOGIA

I semi di chia rappresentano un'eccellente alternativa nelle ricette senza glutine. Possono infatti essere utilizzati come gelificante e per la preparazione di pasticceria, dove è sufficiente sostituire la farina di grano con un impasto composto da parti uguali di semi di chia macinati e farina di riso integrale (6), oppure consumati crudi, abbinati a yogurt, formaggio fresco o frullati.

Se ne consiglia la macinazione prima del consumo, in modo da esaltare al massimo l'efficacia delle sostanze nutritive. In alternativa, si possono assumere sotto forma di mucillagine (fibra solubile), dopo averli lasciati a bagno per 30 minuti.

L'assunzione giornaliera di semi di chia non deve superare i 15 g.

STUDI

I **semi di chia** (*Salvia hispanica* L.) vantano numerose proprietà benefiche per la salute associate soprattutto al contenuto di fibre e acidi grassi omega 3 (acido alfa-linolenico). La presenza di questo acido grasso essenziale è stata infatti correlata a una diminuzione della risposta infiammatoria (7) e del grasso viscerale, effetti che contribuiscono alla protezione del fegato e del cuore (8). A seguito del consumo del prodotto, è stato anche riscontrato un miglioramento della dislipidemia (alterazione dei livelli di lipidi nel sangue) e della resistenza all'insulina, così come una diminuzione della pressione sistolica (9-10).

Infine, ai semi di chia sono attribuite proprietà **digestive e sazianti**. Le mucillagini sono fibre solubili che, quando

ingerite con sostanze liquide, formano nell'apparato digestivo un gel viscoso che rallenta l'assorbimento delle sostanze nutritive e ritarda lo svuotamento gastrico, generando una **sensazione di sazietà** (11).

BIBLIOGRAFIA

1. Gazem et al. (2016) Pharmacological properties of *Salvia hispanica* (chia) seeds: a review. J Crit Rev 3(3): 63-67.
2. Ali et al. (2012) The promising future of chia, *Salvia hispanica* L. J Biomed Biotechnol 2012: 171956.
3. Hernández and Colín (2008) Caracterización morfológica de chía (*Salvia hispanica*) (*Caractérisation morphologique du chia*). Rev Fitotec Mex 31(2): 105-113.
4. Pizarro et al. (2013) Evaluation of whole chia (*Salvia hispanica* L.) flour and hydrogenated vegetable fat in pound cake. LWT Food Sci Technol 54(1): 73-79.
5. Ixmucané (2011) Caracterización de la semilla del chan (*Salvia hispanica* L.) y diseño de un producto funcional que la contiene como ingrediente (*Caractérisation de la graine du chia et conception d'un produit fonctionnel dont elle est un ingrédient*). Revista de la Universidad del Valle de Guatemala 23 (*Revue de l'Université Valle de Guatemala*): 43-49.
6. <http://www.consum.es>
7. Guevara-Cruz et al. (2011) A dietary pattern including nopal, chia seed, soy protein, and oat reduces serum triglycerides and glucose intolerance in patients with metabolic syndrome. J Nutr 142(1): 64-69.
8. Podyal et al. (2012) Lipid redistribution by α-linolenic acid-rich chia seed inhibits stearoyl-CoA desaturase-1 and induces cardiac and hepatic protection in diet-induced obese rats. J Nutr Biochem 23(2): 153-162.
9. Chicco et al. (2009) Dietary chia seed (*Salvia hispanica* L.) rich in alpha-linolenic acid improves adiposity and normalises hypertriacylglycerolaemia and insulin resistance in dyslipaemic rats. Br J Nutr 101(1): 41-50.
10. Creus et al. (2016) Mechanisms involved in the improvement of lipotoxicity and impaired lipid metabolism by dietary α-linolenic acid rich *Salvia hispanica* L (Salba) seed in the heart of dyslipemic insulin-resistant rats. J Clin Med: 5, 18.
11. Castillo-García E, Martínez-Solís I. Manual de Fitoterapia (*Manuel de Phytothérapie*). 1ère Édition révisée. Espagne : Elsevier Masson, 2011.

Composizione

COMPOSIZIONE:

Semi di chia (*Salvia hispanica* L.) biologica.

ALLERGENI:

Questo prodotto non contiene allergeni (secondo il Regolamento (UE) N. 1169/2011) né organismo geneticamente modificati.

PRODUZIONE E GARANZIA DI QUALITÀ:

Questo alimento è prodotto conformemente alle norme BPF (le BPF sono le Buone Pratiche di fabbricazione in vigore nell'Industria Alimentare Europea, in inglese GMP: Good Manufacturing Practice).

Utilizzo

CONSIGLI PER L'USO:

La dose giornaliera non deve superare i 15 g.

ISTRUZIONI DI CONSERVAZIONE:

Da conservare in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.