



# *9 semi che curano*

di **Monica Faganello**, farmacista



I semi alimentari sono piccoli concentrati di salute, ricchi di sostanze nutritive come proteine, fibre vegetali e acidi grassi essenziali in grado di aiutare l'organismo a conservare e migliorare il proprio stato di salute e anche a prevenire alcune malattie

In natura il seme rappresenta la vita. Si tratta, infatti, di un ovulo fecondato contenente l'embrione e tutte le sostanze nutritive necessarie a farlo crescere originando una nuova pianta. Per il loro alto valore benefico, le persone dovrebbero imparare a farne un uso quotidiano, ad esempio aggiungendo i semi nel muesli, nelle insalate o nei piatti salati. In farmacia è disponibile un'ampia gamma d'integratori a base di semi o dei principi attivi che da questi si estraggono, da soli o in associazione tra loro, per sopperire eventuali carenze alimentari o prevenire e curare alcuni disturbi organici.

I semi a uso alimentare sono tanti e con proprietà differenti, alcuni di questi conosciuti ai più, come i semi di lino, di girasole, altri meno noti ma non per questo meno importanti da un punto di vista salutistico.

In quest'articolo andremo alla scoperta di sei tipologie di semi più salutari evidenziandone le proprietà e l'utilizzo.

## Semi di girasole



Sono semi piccoli, saporiti, salutari e anche molto calorici. Oltre al contenuto in carboidrati (circa 23 per cento) e proteine (circa 20-28 per cento), quello che distingue questi semi è l'elevato apporto vitaminico, uno dei più elevati nel mondo vegetale. Contengono la rarissima vitamina B12 e una concentrazione record di vitamina B1 (1,36 - 2,2 mg), il più elevato in assoluto tra gli alimenti. Buone anche le concentrazioni di vitamina A, D, PP ed E molto utile per il suo potere antiossidante. I semi di girasole hanno anche un notevole tenore di sali minerali (magnesio, calcio, fosforo, e selenio) utile nello sport per lo sforzo fisico e il recupero muscolare e una cospicua presenza di acido clorogenico che, per le proprietà antibatteriche e antinfettive, svolge una preziosa azione di protezione dell'organismo dalle aggressioni esterne. L'assunzione di semi di girasole è inoltre utile per chi desidera migliorare la propria digestione accrescendo l'apporto di fibre vegetali attraverso la propria alimentazione. Sono inoltre ricchi di acido folico, nutriente estremamente importante per le donne in gravidanza, periodo durante il quale il suo fabbisogno è raddoppiato.

Come i semi di canapa, quelli di girasole possono entrare nella dieta quotidiana, crudi o tostatati, come condimento d'insalate, zuppe, prodotti di panificazione, muesli o sotto forma di snack completo, molto utile per chi pratica lo sport.

## Semi di canapa



I semi di canapa rappresentano un alimento naturale selezionato da speciali sementi autorizzate di Canapa Sativa alimentare. Sono composti per un quarto da elementi proteici, in una combinazione unica nel mondo vegetale in grado di soddisfare le necessità nutrizionali dell'uomo. Un solo seme, infatti, racchiude, in buona proporzione e in forma digeribile, tutti e otto gli aminoacidi essenziali per la sintesi proteica. Questa combinazione è in grado di fornire al nostro organismo la base su cui creare altre proteine, come ad esempio le immunoglobuline anticorpali capaci di esercitare un'azione protettiva verso le infezioni. Ecco quindi che tali semi hanno in sé proprietà immunostimolante. Il seme di canapa presenta una frazione grassa costituita per il 70-75 per cento da una miscela di acidi grassi essenziali EFA, come l'acido linolenico o omega 6, l'alfalinolenico o omega 3 e l'acido gammalinolenico molto importanti in quanto regolano l'attività dei muscoli, dei recettori nervosi e di numerose ghiandole presenti nel nostro organismo. Nei semi di canapa, gli acidi grassi omega-3, omega-6 e GLA rappresentano la percentuale più alta e il miglior rapporto possibile in un singolo elemento. Poiché la carenza di acidi grassi essenziali può causare disfunzioni neurologiche e visive, ipertensione, sbilanciamento ormonale, difficoltà di rimarginare ferite e di crescita cellulare, artrite e sindrome premestruale, l'assunzione di semi di canapa ha un effetto protettivo su tutte queste patologie. Infine, avendo anche un ottimo tenore in carboidrati, costituiscono un eccellente integratore energetico. Buona è anche la percentuale di fibra e di sali minerali, in particolare il ferro e il fosforo ma anche potassio magnesio e calcio. Dal punto di vista vitaminico, i semi di canapa sono ricchi di vitamina A, E, PP, C e vitamine del gruppo B, eccetto la B12. La ricchezza di Vitamina E è importante per l'azione antiossidante e preventiva sulle malattie degenerative.

**L'uso nell'alimentazione quotidiana di questi semi è indicato quindi come nutrimento essenziale per:**

- ridurre i livelli di colesterolo LDL
- rafforzare il sistema immunitario e coadiuvare le terapie in diverse patologie (artrite reumatoide, asma, psoriasi, eczema atopico, lupus, PMS, depressione, altre malattie autoimmuni.)
- prevenire malattie cardiovascolari.

I semi di canapa hanno un gradevole sapore di nocciola e sono rivestiti da un guscio ben digeribile che conserva gli oli e le vitamine. Possono essere usati crudi o tostatati, da soli o con altri semi come condimento per insaporire insalate, verdure, macedonie e muesli, primi piatti, nella decorazione dei dessert, nella preparazione del pane, dei grissini o di altre pietanze. Frullati da soli o con altri semi, si ottiene un composto pastoso dal sapore delicato, tipo burro da spalmare o utilizzare come condimento. La farina ottenuta dalla macinazione dei semi viene utilizzata nella preparazione del latte di semi di canapa ma anche del tofu di canapa, una variante del tofu classico, a base di fagioli di soia gialla, oltre che di seitan ai semi di canapa. I semi di canapa vengono inoltre utilizzati nella preparazione dell'olio di canapa che si ottiene per spremitura a freddo affinché le sue proprietà non vengano perse. Si tratta di una tipologia di olio da utilizzare a crudo nel condimento delle pietanze, come alternativa all'olio di oliva. L'olio di semi di canapa mantiene le proprietà dei semi stessi, risultando altrettanto ricco di acidi grassi essenziali. Esso viene utilizzato in ambito alimentare e risulta molto gradevole grazie al sapore di nocciola proprio dei semi di canapa stessi ma può essere impiegato anche in ambito cosmetico per il nutrimento della pelle e per effettuare dei massaggi. E' possibile reperire in commercio semi di canapa di origine biologica sia integrali sia decorticati. E' inoltre possibile trovare in vendita del tofu di canapa, con il nome di Hemp-Fu, oltre che una bevanda a base di semi di canapa, chiamata Hemp Drink. Sia i semi di canapa sia l'olio di canapa dovrebbero essere conservati in frigorifero per preservarne le proprietà nutritive e per evitarne l'irrancidimento.



## Semi di zucca

I semi di zucca costituiscono un alimento molto nutriente e saporito, naturalmente ricco di principi attivi unici per il benessere dell'organismo. In particolare, sono molto benefici per il cuore, favoriscono un buon riposo notturno e sono efficaci nella cura dell'ipertrofia prostatica e dei disturbi che interessano l'apparato urinario, anche femminile, e contro i parassiti intestinali.



I semi di zucca sono naturalmente ricchi di cucurbitine, delta steroli, fitosterine, globuline vegetali, vitamine E e F, selenio in grado di stimolare il sistema immunitario, zinco e acidi grassi omega 3. I fitosteroli contenuti nei semi di zucca contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a rinforzare la capacità dell'organismo di lottare contro i tumori. I semi di zucca possono essere consumati crudi oppure tostati in forno a temperatura non troppo elevata per 15-20 minuti. Sono ottimi anche caldi e possono essere conditi con un pizzico di sale marino integrale.

### *Sono state individuate dieci principali proprietà benefiche dei semi di zucca:*

- **buon riposo.** I semi di zucca presentano un elevato contenuto di triptofano, un aminoacido precursore della serotonina che aiuta il buonumore e ad avere un buon riposo.
- **relax e cuore.** Tra gli elementi nutritivi presenti nei semi di zucca vi è il magnesio, una sostanza naturalmente calmante e rilassante, oltre ad essere ritenuto benefico per la corretta attività cardiaca.
- **equilibrio.** I semi di zucca presentano un contenuto di non sottovalutare di proteine altamente digeribili che contribuiscono a mantenere regolari i livelli di zuccheri nel sangue quando essi vengono consumati durante la giornata. Mantenere i livelli degli zuccheri stabili può essere fondamentale quando si cerca di perdere peso. Ecco perché i semi di zucca sono spesso consigliati anche a chi segue una dieta dimagrante.
- **omega 3.** I semi di zucca e l'olio estratto a freddo da essi contengono acidi grassi essenziali omega 3, utile nell'ipertrofia prostatica benigna.
- **zinco.** Il contenuto di zinco dei semi di zucca li rende un alimento consigliato agli uomini poiché tale minerale svolge un'azione protettiva nei confronti della prostata. L'assunzione di alimenti contenenti zinco è inoltre consigliata alle donne in gravidanza e a coloro che desiderano tenere sotto controllo i livelli di colesterolo.
- **ferro.** I semi di zucca, insieme a legumi come le lenticchie, i fagioli e i ceci, sono una fonte vegetale di ferro. Assumerli come spuntino potrà contribuire a contrastare i cali di energia lungo il corso della giornata.
- **proprietà antinfiammatorie.** I semi di zucca sono considerati come un vero e proprio antinfiammatorio naturale. La loro assunzione può quindi contribuire ad attenuare gli stati infiammatori del nostro organismo. In alcuni casi possono aiutare a combattere irritazioni e gonfiori senza gli effetti collaterali tipici dei medicinali.
- **fitosteroli.** Essi sono al terzo posto della classifica dei semi e della frutta secca a maggior contenuto di fitosteroli. Tale caratteristica li rende in grado di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.
- **benessere intestinale.** I semi di zucca contengono una parte di quelle fibre vegetali utili per il regolare funzionamento dell'intestino. La loro assunzione è dunque particolarmente indicata a coloro che presentano problemi da questo punto di vista e che desiderano ritrovare il proprio equilibrio.
- **regolazione del pH.** I semi di zucca contribuiscono ad alcalinizzare il pH dell'organismo. L'eccessiva acidità provocata dall'assunzione di alcuni alimenti (come carne, zuccheri e dolciumi, farina bianca e derivati) è stata correlata all'insorgere di stati dolorosi e infiammatori.



## Semi di lino



Il lino comune è una delle più antiche piante della storia del mondo. Dall'era preistorica ai giorni nostri, il lino è sempre stato fonte di alimentazione, di fibre tessili, di olio ed è sempre stato usato per le preparazioni a base di erbe. I semi di lino risultano particolarmente preziosi nell'alimentazione occidentale per l'elevatissimo contenuto di omega 3 di cui rappresentano una delle principali fonti alimentare. A tale scopo i semi di lino vanno consumati crudi, preferibilmente subito dopo averli triturati. Anche l'olio di semi di lino è una delle migliori fonti vegetali di acidi grassi essenziali. Contiene circa il 50-60 per cento di acido grasso essenziale omega-3, e il 18-20 per cento circa dell'acido grasso essenziale omega-6. Gli omega 3, contenuti nei semi di lino e nell'olio di lino spremuto a freddo, svolgono attività di prevenzione e cura di diverse patologie e disturbi organici che vale la pena riassumere.

*Gli omega 3 sono importanti per il trattamento delle infiammazioni, per la viscosità e la pressione del sangue, per la produzione di ormoni, per l'attività immunitaria e per l'attività del sistema nervoso centrale.*

- **Colesterolo:** in studi sugli animali e in studi limitati condotti sull'uomo, i semi di lino hanno generato riduzioni quantificabili delle proteine a bassa densità, ovvero del colesterolo di tipo "cattivo". Il risultato di un altro studio condotto sugli animali nel quale è stato usato l'olio di semi di lino ha indicato una lieve diminuzione della pressione del sangue.
- **Infiammazioni:** sembra che gli acidi grassi mega-3 limitino le reazioni infiammatorie associate alle seguenti condizioni. Nei casi di lupus, l'olio di semi di lino non solo contribuisce a ridurre l'infiammazione delle articolazioni, dei reni e della pelle ma abbassa anche i livelli di colesterolo che possono risultare alti a causa della malattia. L'assunzione di olio di semi di lino per la gotta può contribuire ad alleviare il dolore o il rigonfiamento articolare improvviso e forte, sintomi propri di questa condizione.
- **Cancro:** questi piccoli semi marrone contengono alcune grandi promesse per la lotta contro il cancro alla mammella e al colon. In studi effettuati su animali, i semi di lino hanno sensibilmente ridotto i tumori alla mammella o al colon esistenti, interrompendo lo sviluppo di quelli in fase iniziale. In uno studio, i ricercatori dell'Università di Toronto sono stati anche in grado di ridurre di oltre la metà la dimensione della massa tumorale negli animali che sono stati alimentati con semi di lino per un periodo di sei settimane. I semi di lino e l'olio di semi di lino hanno ridotto la crescita dei tumori esistenti, ma vi è anche un'altra componente dei semi di lino, chiamata lignina, che sembra sia in grado di contribuire ad evitare lo sviluppo dei nuovi tumori.
- **Sistema immunitario:** gli acidi grassi omega-3 possono contribuire a sviluppare la capacità del corpo a difendersi contro le sostanze estranee.
- Il **disturbo da deficit dell'attenzione iperattivo (ADHD)** può essere collegato a una carenza di omega-3
- La **carenza di omega-3** può essere collegata alla **depressione**.
- Sono importanti nei bambini per lo **sviluppo del cervello e degli occhi**.
- Gli acidi grassi essenziali (EFA) sono utili per il **trattamento delle allergie, dell'asma** e di vari **disturbi della pelle**.
- Nelle donne in **menopausa** influenzano il metabolismo ormonale

## Semi di Chia



I semi di chia sono ricavati dalla *Salvia hispanica*, pianta molto diffusa e utilizzata in Centro e Sud America ma ancora scarsamente conosciuta in Europa. Presentano proprietà nutrizionali importanti. In particolare, come i semi di sesamo, sono molto ricchi di calcio (fino a 600 milligrammi ogni 100 grammi), di fibre vegetali, antiossidanti e proteine. Sono in grado di svolgere un'azione di regolazione del livello degli zuccheri nel sangue e della pressione sanguigna e di ridurre il rischio di contrarre malattie cardiovascolari. Al pari dei semi di lino, sono una fonte preziosa di acidi grassi essenziali omega3 e omega 6, presenti nel seme in rapporto bilanciato. Anche il loro apporto di vitamina C, ferro e potassio è sorprendente. Essi pre-

sentano un contenuto di vitamina C (5,4 milligrammi ogni 100 grammi) 7 volte superiore rispetto a quello delle arance, un contenuto di potassio (809,15 milligrammi ogni 100 grammi) doppio rispetto alle banane e una presenza di ferro (9,9 milligrammi ogni 100 grammi) tripla rispetto agli spinaci. Non bisogna inoltre sottovalutare la presenza di altri minerali come il selenio, lo zinco e il magnesio, e di vitamine quali la A, E, B6, C, niacina, riboflavina e tiamina. I semi di chia sono naturalmente ricchi di aminoacidi necessari per la formazione delle proteine, tra cui possiamo trovare metionina, cisteina e lisina (è esclusa la taurina), e di antiossidanti, in quantità quattro volte superiore rispetto ai mirtilli. Il loro contenuto in aminoacidi, vitamine e sali minerali conferisce attività tonica e proenergetica. Come anticipato prima, i semi di chia sono utili per chi soffre d'ipertensione poiché hanno proprietà regolatrici della pressione sanguigna ma anche per chi vuole perdere peso poiché sono in grado di fornire nutrienti essenziali ed energia senza dover assumere quantità di alimenti in sovrappiù. Le proprietà dei semi di chia non finiscono qui. La loro assunzione è utile in quei soggetti che hanno bisogno di tenere sotto controllo i livelli del colesterolo nel sangue, possibilmente giungendo a un loro abbassamento. Questi semi non contengono assolutamente glutine e la loro assunzione è quindi possibile anche a chi soffre di celiachia o d'intolleranza a esso. Per quanto riguarda il loro contenuto





calorico, i semi di chia apportano settanta calorie ogni 15 grammi di prodotto, quantità corrispondente a circa un cucchiaino di prodotto, che apporta nel contempo circa 3 grammi di proteine e 7 grammi di carboidrati, oltre agli acidi grassi e ai sali minerali già elencati. I semi di chia non contengono colesterolo né zuccheri semplici. Poiché i semi di chia sono piccoli, croccanti e dal sapore piuttosto neutro e per nulla sgradevole, possono essere aggiunti al muesli della colazione o accompagnati a cereali e altri semi, come i semi di zucca o di girasole, per uno snack salutare e nutriente durante la giornata. A differenza dei semi di lino, i semi di chia non irrancidiscono e possono essere conservati anche per anni all'interno di un contenitore ben chiuso. Possono essere assunti crudi nella dose di uno o due cucchiaini al giorno come integratore alimentare naturale, oppure possono essere utilizzati come condimento per numerosi piatti tra cui insalate, pasta, risotti, orzo, miglio, quinoa, legumi e altri cereali a piacere o aggiunti a frullati di frutta e/o verdura oppure come elemento decorativo ma nutriente, su crostini e tartine sulle quali siano state spalmati paté di olive o salsine preparate con ortaggi freschi come pomodori, carote o peperoni. E' ottimo anche l'abbinamento con i sapori dolci; ad esempio i semi di chia possono essere aggiunti a macedonie o essere utilizzati come guarnizione per biscotti e torte, preferibilmente a cottura ultimata. I semi di chia possono inoltre essere aggiunti alla frutta cotta – ideale l'abbinamento con mele o pere – oppure nell'ultimazione di zuppe, minestre e vellutate di verdura, ortaggi o funghi. Esiste un utilizzo dei semi di chia ritenuto particolarmente benefico per la pulizia dell'intestino e per favorire il suo funzionamento. Lasciati in ammollo in acqua a temperatura ambiente, i semi di chia, in grado di assorbire acqua in quantità molto superiore al loro peso, sprigionano un gel benefico che può essere assunto come tale al mattino, preferibilmente a stomaco vuoto. Il gel di semi di chia, così come il gel di semi di lino, ottenuto secondo il medesimo procedimento, può essere utilizzato come sostituto delle uova nella preparazione di torte e biscotti. Infine, possono essere impiegati tra gli ingredienti per la preparazione casalinga del pane integrale. I semi di chia non sono ancora molto diffusi in Italia ma si possono reperire nelle erboristerie, nelle botteghe del commercio equo e solidale o nei negozi di prodotti biologici e naturali.

## Semi di sesamo



I semi di sesamo sono prodotti da una pianta erbacea originaria delle zone tropicali di Asia e Africa, il *Sesamum indicum*. Esistono diverse varietà di sesamo, in base al colore dei semi che possono essere bianchi, neri o rossastri. I semi di sesamo contengono una buona quantità di proteine, carboidrati e grassi e danno un elevato apporto calorico per cui sono sconsigliati nei soggetti obesi. Sono tonici (ottimi nelle convalescenze e nei casi di debilitazione), rivitalizzanti, nutrienti, emollienti, emmenagoghi, antinfiammatori; inoltre promuovono la sana crescita dei capelli, dei denti e delle ossa. Questi semi rappresentano una delle più importanti fonti vegetali di calcio, minerale essenziale per il corretto sviluppo muscolare, per rafforzare le ossa e prevenire l'osteoporosi. Una porzione da 100 grammi di semi di sesamo può contenere, infatti, da 800 a 1000 milligrammi di calcio, oltre a fosforo, ferro, magnesio, zinco (che protegge dalle infezioni), selenio, vitamina B1, fibre alimentari e fitosteroli. Oltre a questi nutrienti i semi di sesamo sono ricchi di sesamina, sesamolo e sesamolina, fibre speciali appartenenti al gruppo dei lignani con proprietà ipocolesterolemizzante, antiossidante, antipertensiva e di protezione del fegato dai danni ossidativi. Il rame - importante mediatore in numerosi processi enzimatici antiinfiammatori e antiossidanti - presente abbondantemente nei semi di sesamo fornisce un sollievo nell'artrite reumatoide riducendo dolori e gonfiori. L'olio di sesamo, ricavato per spremitura dai semi, viene impiegato in cosmesi per la cura della pelle dove svolge azione delicata, riscaldante e disintossicante. Può essere usato come olio carrier nell'aromaterapia, per effettuare massaggi, nel trattamento di reumatismi muscolari e articolari, negli spasmi, dermatiti, disturbi della circolazione. Nella cura del cuoio capelluto previene l'incanutimento e contrasta la forfora.