

Conoce los beneficios y propiedades de la chía para la artritis

Las semillas de chía son una fuente en ácidos grasos omega 3, que son considerados un antiinflamatorio natural mejorando los síntomas de la artritis.



¿Qué es la chía?

La chía es una palabra de origen maya que significa **fuerte**. Es una planta que proviene de América Central y sus semillas son ricas en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales; aunque ya eran usadas por los mayas y los aztecas, cayeron en el olvido luego de la colonización europea, como pasó con otros alimentos; en la actualidad, ha resurgido su uso por sus múltiples propiedades, especialmente la antiinflamatoria, que es muy útil para tratar la artritis.

La semilla de chía es la fuente vegetal con mayor cantidad de ácidos grasos Omega 3, que tienen una fuerte acción antiinflamatoria de vital importancia en el control de las artritis, ya que alivia el dolor y disminuye la rigidez articular matutina. Además, son fáciles de digerir y sus nutrientes son rápidamente asimilados.

Propiedades

- Los ácidos grasos omega 3 de la chía son superiores a los de otras semillas y sus **propiedades antiinflamatorias** son de gran ayuda para disminuir la hinchazón, el dolor y la rigidez articular que produce la artritis.

- Tiene propiedades antitrombóticas y vasodilatadoras, las cuales ayudan a regular la presión arterial y el colesterol en la sangre.
- No contienen gluten lo que las hace más digeribles.
- Son fuentes de vitaminas, minerales y ácidos grasos que ayudan a disminuir las grasas malas y a regular el peso corporal por su efecto saciante.
- Ayudan a ganar masa muscular y regeneran el tejido muscular gracias a la gran cantidad de fibras y proteínas que contienen.
- Poseen más calcio que la leche y más antioxidantes que los arándanos, por lo que pueden evitar el envejecimiento prematuro.
- Triplican la cantidad de hierro que poseen las espinacas y el doble de fibra que contiene en comparación con la avena, lo que las hace ideal para tratar el estreñimiento.

Propiedades

1. **Acción antioxidante.** La **chía posee una alta concentración de fenoles, antioxidantes** que frenan hasta el 70% de la actividad de los radicales libres, ayudando a prevenir el envejecimiento prematuro de la piel y a reparar los tejidos musculares.
2. **Protege los huesos.** Con solo 30 gramos de chía se obtiene el **20%** de la **cantidad de calcio recomendada**, un mineral indispensable para mantener la masa y estructura ósea; también aporta boro que es otro mineral necesario para el metabolismo del calcio.
3. **Protege el corazón.** Su elevado contenido en fibra y la presencia de beta-sitosteroles resultan benéficos para la prevención de las enfermedades coronarias.
4. **Regula el tránsito intestinal.** La alta concentración de mucílagos, un tipo de fibra soluble que crece en contacto con el agua, hace que las semillas de chía multipliquen su tamaño por diez en el tracto digestivo, presionando las paredes intestinales y de este modo se estimula el peristaltismo o movimiento de los intestinos, mejorando el

estreñimiento. Los mucílagos crean, a su vez, una red viscosa que hidrata y lubrica el tubo gastrointestinal, facilitando la expulsión de las heces.

5. **Ayuda al control de la diabetes.** Es un buen complemento en la alimentación de las personas que viven con diabetes mellitus, por la gran cantidad de fibra que contienen; también regula los niveles de azúcar en la sangre al capturar parte de los azúcares y liberarlos lentamente, evitando que haya picos de glucosa e insulina en sangre.
6. **Contribuye a la pérdida de peso.** La chía ayuda en la pérdida del peso corporal, el mucílago que contiene absorbe los líquidos y llena el estómago, produciendo sensación de saciedad y al regular los niveles de azúcar en sangre, evita el antojo por los dulces.

La chía es un alimento inigualable por aportar numerosos beneficios a la salud de los pacientes con artritis, su contenido en ácidos grasos Omega 3 mejora la inflamación, el dolor y la rigidez articular matutina pues produce efectos antiinflamatorios que contribuyen a restablecer la salud celular, además de aportar otros beneficios para la prevención de otras enfermedades.

Por lo que incluir la chía en la alimentación de los pacientes con enfermedades reumáticas es de gran ayuda para mejorar tu salud.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Bibliografía

1. Elisberto, Mária&Wahanik, Adriana & Rodrigues Gomes-Ruffi, Cristiane&Clerici, Maria & Chang, Yoon & Steel, Caroline. (2015). Use of chia (Salvia hispanica L.) mucilage gel to reduce fat in pound cakes. LWT – Food Science and Technology. 63. 10.1016/j.lwt.2015.03.114.
2. Ullah, Rahman & Nadeem, Muhammad &Khalique, Anjum& Imran, Muhammad &Mehmood, Shahid&Javid, Arshad & Hussain, Jibrán. (2015). Nutritional and therapeutic perspectives of

- Chia (*Salvia hispanica* L.): a review. *Journal of Food Science and Technology*. 53. 10.1007/s13197-015-1967-0.
3. Ayerza, R. (h) 1995. Oil Content and Fatty Acid Composition of CHÍA (*Salvia hispánica* L.) front Five Northwestern. *The American Oil Chemists` Society*, 72:1079-1081.
 4. Ayerza, R. (h) And W. Coates. 2002. Dietary levels of CHÍA: influence on hen weight, egg production, and egg sensory quality. *British Poultry Science*, Basingtoke, Hants, U. K (In Press).
 5. Ayerza, R. (h) and W. Coates. 2001. The omega-3 enriched eggs: the influence of dietary linazalenic fatty acid source combination on egg production and composition. *Canadian Journal of Animal Science*, 81:355-362.
 6. Ayerza, R. (h) and W. Coates. 2000. Dietary levels of CHÍA: influence on yolk cholesterol, lipid content and fatty acid composition, for two strains of hens. *Pultry Science*, 78:724-739.
 7. Brenna, J. T. (2002). Efficiency of conversion of a-linolenic acid to long chain w-3 fatty acids in man. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 5:127-132.
 8. Brewer, M. S. (2011). Natural antioxidants: sources, compounds, mechanisms of action, and potential applications. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 10(4): 221-247.
 9. Beltrán-Orozco, M. C. y Romero, M. R. (2003). Chía, alimento milenario. *Rev. Ind. Alim*, septiembre/octubre: 20-29.
 10. Xingú López, A., González Huerta, A., De la Cruz Torrez, E., Sangerman-Jarquín, D., Orozco, G., Arriaga, M. (Sep-Nov, 2017). Chía (*Salvia hispanica* L.) Current situation and future trends. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas* Vol. 8 Núm.7, 27, pp. 1619-1631.