
Cosa bisogna tenere in considerazione quando si consumano i semi di lino?

Lun 05/05/2025 - 09:56

I semi di lino sono una buona fonte di proteine e di acido grasso omega-3 alfa-linolenico. Sono costituiti da un buon terzo di fibre e contengono anche mucillagini, che proteggono la mucosa dello stomaco e dell'intestino. Tutto ciò li rende benefici per la digestione, il tratto gastrointestinale, il microbiota intestinale, i vasi sanguigni, i livelli di glucosio nel sangue e il sistema cardiovascolare. I semi di lino sono un autentico "superfood" e già nell'antica Grecia erano noti per le loro proprietà curative.

Tuttavia, ci sono quattro cose da tenere a mente quando si mangiano i semi di lino:

"L'apparato digerente non è in grado di scomporre bene i semi di lino interi, per cui i suoi preziosi ingredienti passano attraverso l'intestino in gran parte inutilizzati. Per questo motivo è **preferibile consumare semi di lino macinati**", suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Si possono acquistare semi di lino già macinati o macinare quelli interi nella quantità desiderata utilizzando un macinino da cereali o da caffè. Anche un mortaio è adatto a questo scopo.

In secondo luogo, è importante **bere una quantità sufficiente di liquidi**, cioè da 1,5 a 2 litri di liquidi al giorno più altri 100 millilitri di acqua per ogni cucchiaino di semi di lino. Senza liquidi sufficienti, infatti, né le fibre né le mucillagini possono macerare nell'intestino. Peggio ancora, le mucillagini possono appiccarsi e causare disturbi e persino un'ostruzione intestinale.

In terzo luogo, da alcune analisi condotte da organizzazioni per la tutela dei consumatori è emerso che i semi di lino macinati contengono spesso acido cianidrico, che durante il processo di frantumazione viene rilasciato da un composto contenuto naturalmente. L'acido cianidrico può provocare mal di testa, fiato corto o vertigini e, nei casi più gravi, addirittura coma o morte. **Gli adulti dovrebbero quindi**

consumare al massimo 15 grammi (uno o due cucchiaini) di semi di lino macinati crudi per pasto e i bambini al massimo 4 grammi (un cucchiaino) al giorno. I semi di lino macinati non sono indicati per i bambini di età inferiore ai quattro anni. Nel caso li si voglia assumere in dosi maggiori rispetto a quelle consigliate, i semi di lino andrebbero riscaldati a più di 25°C, poiché l'acido cianidrico volatilizza a temperature più elevate. Nell'UE, i semi di lino macinati destinati al consumo crudi non possono contenere più di 150 milligrammi di acido cianidrico per chilogrammo. I prodotti che superano questo valore non sono adatti a essere consumati crudi e i produttori devono riportare sulla confezione **l'avvertenza "Utilizzare solo per cucinare e cuocere al forno. Non consumare crudo!"**. Per questi prodotti è consentito un contenuto massimo di 250 milligrammi di acido cianidrico per chilogrammo di semi di lino. Purtroppo, come dimostra uno studio del Centro consumatori dell'Assia, spesso questa avvertenza non è visibile a prima vista sulla confezione.

Inoltre, i semi di lino macinati irrancidiscono in tempi relativamente brevi. È quindi **opportuno acquistare piccole confezioni e consumarle rapidamente**. Si consiglia di conservare il contenuto delle confezioni aperte in un barattolo di vetro a chiusura ermetica.