

Già nell'antico Egitto, dalla pianta del Lino venivano estratte e lavorate le sue fibre per ricavarne stoffe pregiate e delicate. Oggi se ne parla con tanto interesse perché ci regala qualcosa di prezioso anche per la nostra salute. I suoi frutti contengono piccoli semi di colore bruno a cui vengono attribuite diverse proprietà terapeutiche dovute alla presenza di alcune sostanze fondamentali costituite da: acido  $\alpha$ -linolenico, capostipite degli Omega 3 (50%), acido linoleico capostipite degli Omega 6 (25%), oltre all'acido oleico (10-18%) e agli acidi grassi saturi (5-10%).

La regolare assunzione di Omega 3 e Omega 6 favorisce una corretta circolazione sanguigna, abbassa la pressione arteriosa, protegge le arterie riducendo, quindi, il rischio di malattie cardiovascolari oltre a ridurre i livelli di colesterolo LDL. Poiché gli acidi grassi essenziali (Omega 3 e Omega 6) non possono essere sintetizzati dall'organismo autonomamente, il loro apporto deve necessariamente provenire dall'alimentazione. L'introduzione nella dieta di questi preziosi semi potrebbe anche riequilibrare il rapporto tra i due acidi grassi polinsaturi che risulta essere troppo spostato a favore degli Omega 6 a causa del tipo di alimentazione moderno caratterizzato spesso da un consumo esiguo di pesce.

Tra i micronutrienti sono presenti ottime quantità di manganese, fosforo, rame e magnesio e le vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B1 e la vitamina E. Oltre ai nutrienti finora descritti, si evidenzia la presenza della fibra sia solubile che insolubile, fondamentale nella regolazione del transito intestinale nei casi di stipsi, perché svolge un'efficace azione lassativa. Per evitare spiacevoli controindicazioni come il gonfiore addominale si consiglia, però, un'adeguata assunzione contemporanea di liquidi. I semi possono essere consumati al naturale oppure aggiunti a minestre, zuppe di legumi, insalate, yogurt o ai cereali per la colazione. Dalla spremitura dei semi di lino, rigorosamente a freddo per evitare l'alterazione degli acidi grassi a causa delle alte temperature, si ricava inoltre l'omonimo olio.

È auspicabile un suo utilizzo a crudo per condire pasta, riso, insalate, zuppe, minestrone o semplicemente bruschette di pane. Inoltre, poiché tende ad irrancidire molto facilmente, il suo consumo deve avvenire entro un mese dall'apertura della bottiglia che va conservata in frigorifero. Il fabbisogno quotidiano di Omega 3 sarebbe soddisfatto dall'introduzione nella dieta di appena due cucchiaini di quest'olio.