

O PAPEL DA LINHAÇA COMO AGENTE REDUTOR DE COLESTEROL E PERDA DE PESO

ANL

Vanessa Tonetta
Bibiana Paula Dambrós
Elisandra Minotto
Nei Carlos Santin

Resumo

A semente de linhaça (*Linum usitatissimum* L.) é amplamente utilizada pela população como um alimento funcional, é rica em ácido-linolênico, lignanas e fibras dietéticas, os quais estão relacionados ao controle do colesterol, aumento da saciedade e consequente perda de peso, além de influenciar na redução da incidência de diversas patologias, como as doenças cardiovasculares. O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos da ingestão diária da semente de linhaça dourada triturada, sobre o perfil lipídico e antropométrico, bem como a aplicação de questionário para avaliar as implicações desta na saúde dos voluntários. Para tanto, 20 voluntários foram instruídos a ingerir 20g de semente de linhaça dourada triturada diariamente, durante 60 dias. Os valores de colesterol total, LDL, HDL, triglicerídeos e IMC, foram determinados antes e após a suplementação com linhaça. Para os parâmetros bioquímicos analisados, nenhuma diferença significativa foi observada no período estabelecido. No entanto, uma redução significativa do IMC (10%) dos voluntários foi constatada após tratamento. A suplementação com semente de linhaça teve uma boa aceitação pelos

ANL

participantes que relataram os benefícios como: regulação intestinal (75%), fonte de energia (25%), emagrecimento (15%) e redução dos sintomas da TPM ou menopausa (54%). Possivelmente, a administração dessas sementes por um maior período de tempo, aliada à atividade física e dieta rica em ácidos graxos poli-insaturados podem reduzir os triglicéridios e o colesterol.

Palavra-chave: Linhaça. Perda de peso. Colesterol. Alimentos funcionais. Hiperlipidemias.

E-mails: fvanessatonetta@hotmail.com; bibianapaula@gmail.com