

Chia: a semente que emagrece e reduz gordura

Ela manda a fome embora e é capaz de controlar a glicemia e baixar o colesterol

POR [MINHA VIDA](#)



Grãos de chia

A chia (*Salvia hispanica L.*) é uma planta herbácea da família das lamiáceas, da qual também fazem parte o linho e a sálvia, tanto que é conhecida com "salvia hispânica". Originária do México, suas sementes já eram utilizadas como alimento pelos povos das civilizações da América Central há muitos séculos. A importância do consumo desta semente tem sido reforçada por especialistas em nutrição humana, uma vez que nela são encontrados ácidos graxos poli-insaturados essenciais, fibras, proteínas e outros nutrientes. Mas a fama notória da chia foi conquistada graças aos seus efeitos sobre a dieta, pois a semente é capaz de favorecer o emagrecimento. Consumi-la significa colher uma lista de benefícios, que incluem desde regular as taxas de colesterol sanguíneo até fortalecer o sistema imunológico.

Semente de chia - Por 25 g (uma porção)

Calorias	122 kcal
Carboidratos	10,53 g
Proteínas	4,14 g
Gorduras	7,69 g
Gorduras saturadas	0,833 g
Gorduras monoinsaturadas	0,577 g
Gorduras poli-insaturadas	5,917 g
Fibras	8,6 g
Cálcio	158 mg
Fósforo	215 mg
Magnésio	84 mg
Potássio	112 mg
Ferro	1,93 mg
Zinco	1,15 mg
Vitamina A	14

	UI
Vitamina B1 (Tiamina)	0,155 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,043 mg
Vitamina B3 (Niacina)	2,208 mg

Tabela do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos

A chia pode ser facilmente consumida junto a saladas ou na mistura de sucos e vitaminas, além de outras receitas, na quantidade de duas colheres de sopa, que equivale a 25 gramas. Ela contém alto teor de ácidos graxos poli-insaturados essenciais, tipos de gorduras consideradas benéficas ao organismo, sendo rica em ácido graxo alfa-linolênico, também conhecido como ômega 3.

Ela também contém carboidratos considerados de baixo índice glicêmico, pois aproximadamente 34,4% da porção de 100 g da semente é composta por fibras alimentares. Por fim, a semente ainda contém compostos fenólicos sendo considerada uma fonte natural de antioxidantes. Entre eles estão o ácido cafeico e ácido clorogênico.

Sua semente é considerada como uma boa fonte proteica por possuir um alto teor de proteínas, sendo em sua maior parte aminoácidos essenciais, ou seja, aqueles que não são produzidos pelo nosso organismo (isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano, valina e histidina). Para se ter uma ideia, precisamos consumir cerca de 50 gramas de proteínas todos os dias de acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), considerando uma dieta de 2 mil calorias diárias. Isso significa que 25 gramas de chia contém 8% da proteína que precisamos em um único dia.

Mas a chia transborda mesmo em quantidade de fibras, duas colheres de chia contêm 8,6 g delas. Como temos que consumir 25 gramas dessas substâncias ao dia, isso quer dizer que uma porção tem 34% das fibras de que precisamos diariamente! Veja qual porcentagem do Valor Diário* de alguns nutrientes ela também carrega:

- 32% de magnésio
- 16% de zinco

- 15% de cálcio
- 13% do ferro
- 13% de vitamina B3 (niacina)
- 12% de vitamina B1 (tiamina)
- 3% de vitamina B2 (riboflavina).

** Valores Diários de referência para adultos com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.*

Benefícios da chia

Ajuda a emagrecer: um dos motivos que fazem da chia uma grande aliada na perda de peso está na sensação de saciedade que a semente proporciona. Suas fibras têm a capacidade de absorver muita água, transformando-se em uma espécie de gel. É só fazer o teste, deixando uma porção de molho num copo para perceber a semente inchando em pouco tempo. Quando é ingerida, a reação é semelhante. Em contato com os sucos gástricos, suas fibras se transformam nesse gel, que aumentam a dilatação do estômago. É esse mecanismo um dos fatores que favorecem a saciedade e, conseqüentemente, acarreta um menor consumo de alimentos.

Além disso, o consumo regular de chia pode ser benéfico para evitar a formação de gordura localizada, outra grande inimiga de quem luta contra os ponteiros da balança. Um estudo publicado no *European Journal of Clinical Nutrition* validou uma pesquisa em que onze indivíduos saudáveis consumiram a semente por 12 semanas e obtiveram redução na glicemia após a refeição, ou seja, não houve picos de insulina no sangue, sendo assim, a glicose foi liberada lentamente no organismo. Tal processo evita que a gordura seja acumulada e, por consequência, afasta o excesso de peso. Os participantes do estudo também relataram diminuição do apetite até 120 minutos após o consumo da refeição, diferentemente dos indivíduos que não consumiram a chia, mostrando assim seu efeito no aumento da saciedade.

Previne e controla o diabetes: por conter fibras e aumentar o tempo de liberação da glicose, a chia pode ser relacionada com a prevenção do diabetes tipo 2. Funciona da seguinte forma: a digestão dos carboidratos começa na boca e termina no intestino, onde partes maiores de carboidrato são transformadas em tipos diferentes de açúcar (glicose, frutose, galactose) para serem absorvidos. Quando consumida com fontes de carboidratos (frutas, massas, pães), as fibras da chia têm como efeito a diminuição da velocidade com que o carboidrato sai do estômago e chega ao intestino, para terminar de ser digerido e absorvido, justamente por se transformarem em um gel. Dessa forma, a glicose é liberada lentamente na corrente sanguínea, fazendo com que o hormônio insulina,

necessário para transportá-la até as células, também seja liberado em pequenas doses. A vantagem de tudo isso é que com menos doses desse hormônio circulando no organismo, evita-se assim uma condição chamada resistência à insulina. O quadro ocorre quando é preciso uma quantidade maior do composto para que a mesma quantidade de glicose seja armazenada, e em longo prazo favorece o aparecimento do diabetes tipo 2.

Previne doenças cardiovasculares: o consumo regular de chia é capaz de evitar doenças como infarto, derrame e hipertensão graças as suas grandes quantidades de ômega 3. Esse ácido graxo reduz a formação de coágulos sanguíneos e arritmias, além de diminuir o colesterol circulante no sangue. Além disso, o ômega-3 ajuda na regulação da pressão dos vasos sanguíneos, uma vez que aumenta a fluidez sanguínea, evitando assim, o aumento da pressão arterial.

Regula o colesterol: de toda gordura que compõe a chia, aproximadamente 77% são formados por ácidos graxos ômega 3 e ômega 6. Essas gorduras têm como uma de suas principais propriedades reduzir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o colesterol bom (HDL), além de baixar os triglicérides na corrente sanguínea. Além disso, as fibras da semente também têm efeito benéfico na diminuição da concentração dos lipídios no sangue, que é o caso do colesterol.

Efeito desintoxicante: os antioxidantes, como o ácido cafeico, de sua composição, são responsáveis por auxiliar na desintoxicação do fígado, além de impedir a formação de radicais livres que agem destruindo as membranas celulares e desencadeando o processo de envelhecimento.

Fonte de cálcio: por ter bastante cálcio, a chia é uma alternativa para indivíduos que têm intolerância à lactose, necessitando de fontes alternativas desse mineral. Porém, alimentos como tofu e gergelim contêm maiores quantidades de cálcio, e vale consumi-los também.

Protege o cérebro: ela também pode favorecer as ligações cognitivas no cérebro. Muitos estudos relacionam os ácidos linoleico e alfa-linolênico presentes na semente com a formação das membranas celulares, as funções cerebrais e a transmissão de impulsos nervosos.

Pele e cabelos mais bonitos: em sua composição nutricional, a chia também apresenta vitamina A, nutriente que age como antioxidante contra os radicais livres e também auxilia na redução da acne e prevenção do ressecamento da pele. A semente também leva vitamina B2, importante na saúde da pele, unhas e cabelos.

Efeito anticelulite: já se sabe que a chia contém quantidades significativas de ômega 3 e muitos estudos têm relacionado o consumo desse ácido graxo com a

diminuição da inflamação, o que seria interessante para diminuir e evitar celulite, um processo inflamatório do organismo.

Fortalece a imunidade: por conter minerais como o selênio e zinco, que auxiliam o sistema imunológico, a chia é importante para reforçar as defesas, afastando de perto doenças como gripes, resfriados e processos infecciosos. Além disso, por ter nutrientes como fósforo, manganês, cálcio, potássio e sódio, a semente é indispensável para a manutenção da integridade e saúde das células.

Boa fonte de ferro: o mineral, presente em grande quantidade na chia, é muito bem absorvido nesse alimento. Ele é o principal nutriente na formação dos glóbulos vermelhos, que transportam o oxigênio pelo nosso corpo. A redução desses glóbulos e da oxigenação levam à anemia, fadiga e cansaço, aumenta os riscos de infecções e também se relaciona a uma queda na imunidade.

Os especialistas dizem que não há uma quantidade diária estabelecida para o consumo da chia. No entanto, estudos conduzidos em humanos que obtiveram resultados positivos utilizaram 25 g da semente, aproximadamente duas colheres de sopa, uma vez ao dia. Cabe salientar que alguns usaram mais. Mas como ela é calórica, o mais recomendado é manter os 25 g diários.

Como consumir a chia

Ela pode ser consumida crua, triturada ou em forma de gel ou na forma de óleo. A semente mantém suas propriedades em todas estas formas de consumo. Veja como usá-la:



Salada de chia e quinua

- Em relação à gordura, ela só perde da linhaça que contém 32,3 g em 100 g de alimento enquanto a chia tem em sua composição 30,74 g em 100 g.

Mas vale lembrar que grande parte dessa gordura é proveniente de ômega-3 e omêga-6, benéficos para saúde e que equilibram as taxas de colesterol.

- Se compararmos, porém os ácidos graxos dos peixes de águas profundas, como o salmão, e dos vegetais, existem diferenças. O ômega-3 de origem animal contém mais componentes EPA (ácido eicosapentaenoico) e DHA (ácido docosahexaenóico) do que os de origem vegetal, que não produzidos por nosso organismo e trazem mais benefícios à saúde cardiovascular.
- A chia contém 631 mg de cálcio em 100 g. Mas vale lembrar que apesar de 100 gramas da semente terem mais cálcio do que um copo de leite integral (234 mg), é contraindicado consumir toda essa quantidade do grão, e o mineral do leite é mais facilmente absorvido pelo nosso organismo. Uma porção diária de chia (ou seja, 25 g) tem 158 gramas de cálcio, perdendo para o leite. E seria preciso mastigar muito bem o grão para dispor de todo o mineral que ele contém. Isso torna a semente uma boa opção para quem não pode consumir lactose e precisa de cálcio.
- A semente também contém 112 mg de potássio e 84 mg de magnésio em 25 g enquanto o farelo de trigo (obtido como sobra do processo de refino do trigo, que dá origem à farinha de trigo) não apresenta nenhum dos dois micronutrientes. O magnésio é um mineral que não faz falta em pessoas que consomem as cinco porções recomendadas de vegetais, pois é abundante nesses alimentos. Porém, como a maior parte dos brasileiros não consome os 400 gramas de vegetais e frutas diários indicados pelo Ministério da Saúde (cerca de 90% de acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE), ela é uma boa alternativa para não perder o mineral.
- A chia é considerada uma boa fonte de ferro, pois além de ter o mineral em alta quantidade, ele é mais fácil de ser absorvido na semente do que em alguns vegetais, pois eles acabam presos em uma substância chamada fitato. 25 g de chia contêm 1,93 g de ferro, 65 g de espinafre (o que equivale à quantidade recomendada de folhas verdes escuras para um dia) têm 1,77 g do mineral.

Na tabela abaixo você compara a semente com a quinoa, o trigo, a aveia, a linhaça e o amaranto - cinco outros grãos consumidos pelos brasileiros:

Nutrientes (100 g do grão)	Aveia	Farelo de Trigo	Quinoa	Amaranto	Chia	Linhaça
----------------------------	-------	-----------------	--------	----------	------	---------

Calorias	394 kcal	360 kcal	380 kcal	373 kcal	485 kcal	495 cal
Carboidratos	67 g	76 g	68,8 g	64 g	42,12 g	43,3 g
Proteínas	14 g	10 g	13,11 g	13,5 g	16,54 g	14,1 g
Gorduras	8 g	2 g	5,77 g	6,89 g	30,74 g	32,3 g
Fibras	9,1 g	2 g	6 g	6,67 g	34,4 g	33,5 g
Cálcio	48 mg	18 mg	129 mg	160 mg	631 mg	211 mg
Potássio	336 mg	--	740 mg	509 mg	407 mg	869 mg
Fósforo	153 mg	--	411 mg	558 mg	860 mg	615 mg
Magnésio	119 mg	--	211 mg	249 mg	335 mg	347 mg
Ferro	4,4 mg	4,2 mg	9,33 mg	7,5 mg	7,72 mg	4,7 mg

Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO) - versão 2, UNICAMP. Fonte sobre dados nutricionais da chia: Departamento de Agricultura dos Estados Unidos

Contraindicações

Não há contraindicação ao consumo da chia, porém suplementos devem ser utilizados somente com prescrição médica de um médico especialista, pois é o profissional habilitado para saber indicar, se for o caso, e a dosagem necessária.