

LINHAÇA

Nome científico: *Linum usitatissimum*

Sinonímia científica: N/A

Nome popular: Linhaça.

Família: Linaceae.

Parte Utilizada: Semente.

Composição Química: Fibras solúveis, vitaminas B1, B2, C, E, Caroteno, ferro, zinco, potássio, magnésio, fósforo, cálcio e ômega 3.

Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

A semente de Linhaça é considerada um alimento funcional, pois além de ter suas propriedades nutricionais básicas tem propriedades preventivas graças aos compostos antioxidantes e anticancerígenos.

Rica em fibras, que aumentam a saciedade, e ainda tem substâncias que estimulam a produção de um hormônio controlador do apetite. As sementes de linhaça apresentam duas variedades – marrom e dourada. A cor das sementes é determinada pela quantidade de pigmentos presentes.

A variedade marrom tem sido cultivada em regiões de clima quente e úmido, como o Brasil, e a dourada em regiões frias como o norte dos Estados Unidos (EUA) e o Canadá.

Vendas

(19) 3429 1199
Estrada Vicente Bellini, 175

vendas@florien.com.br
www.florien.com.br

Linhaça Marrom: Tem sido cultivada em regiões de clima quente e úmido, como o Brasil. Apresenta a casca um pouco mais dura e resistente. Em relação à dourada, possui um pouco mais ácidos-graxos ômega 3 e 6.

Linhaça Dourada: Tem sido cultivada em regiões frias como o norte dos Estados Unidos e o Canadá. Contém menor quantidade de fibra total em relação à linhaça marrom, entretanto apresenta maiores teores de proteínas. Tem a casca mais fina e um sabor mais suave.

Indicações e Ação Farmacológica

A semente de linhaça pode ser usada como emoliente, laxante, anti-inflamatória, antitussígena, mucolítica, bactericida, melhora o perfil lipídico em doenças cardiovasculares e antiestrogênica.

Por ser rica em fibra, facilita o trânsito intestinal, melhorando a prisão de ventre, ajuda a controlar o açúcar no sangue e ajuda a emagrecer, pois as fibras aumentam a sensação de saciedade. Também diminuem o colesterol e reduzem o risco de doenças cardiovasculares e inflamações no corpo por ser rica em ômega-3. Além disto, também diminuem os sintomas da TPM e da menopausa pois tem boas quantidades de isoflavona, fitoesteroide e lignana, que controlam os hormônios femininos.

Toxicidade/Contraindicações

O uso da semente de linhaça é contraindicada para pacientes com hipersensibilidade a linhaça. Nenhuma restrição foi encontrada sobre o seu uso durante a gravidez ou amamentação, porém devido ao efeito laxativo do ó da semente inteira e porque a planta contém linamarina, que pode servir como uma pequena fonte de cianureto, o

Vendas

(19) 3429 1199
Estrada Vicente Bellini, 175

vendas@florien.com.br
www.florien.com.br

uso durante a gravidez deve ser muito cauteloso ou evitado. Há alguns relatos de efeitos emenagogos.

Dosagem e Modo de Usar

- **Sementes:** de 5 a 50 g por dia.

Referências Bibliográficas

ALONSO, J. **Tratado de Fitofármaco y Nutracéuticos**. Editora Corpus: Argentina, 1ªEd., 2004.

ÁVILA, L. C. **Índice terapêutico fitoterápico – ITF**. 2 ed. Petrópolis, RJ, 2013

MOLENA-FERNANDES, C.A.; et al. Avaliação dos efeitos da suplementação com farinha de linhaça (*Linum usitatissimum* L.) marrom e dourada sobre o perfil lipídico e a evolução ponderal em ratos Wistar. **Rev. Bras. PI. Med.**, Botucatu, v.12, n.2, p.201-207, 2010.

NOVELLO, Daiana. Caracterização e propriedades da linhaça (*Linum usitatissimum* L.) e subprodutos. **B.CEPPA**, Curitiba, v. 29, n. 2, p. 317-330, jul./dez. 2011.