

# **PERSPECTIVAS** de salud

**“Ideas prácticas del mundo de la curación natural.”**

## **El aceite de linaza Supliendo una necesidad vital**

por Don Bodenbach

El aceite de linaza fresco es considerado uno de los mejores aceites para la nutrición humana. Su valor radica en el alto contenido de los dos ácidos grasos esenciales: el ácido linolénico y el linoleico. Existen cientos de ácidos grasos en la naturaleza, pero los ácidos linolénico y linoleico son los únicos que se consideran esenciales. Esto significa que uno los necesita para existir y para tener una vida sana. Estos ácidos se pueden obtener sólo en la comida porque el cuerpo humano no los puede sintetizar.

Lo especial del aceite de linaza es su gran cantidad de ácido linolénico, el cual puede llegar a formar hasta el 50 o 60% del contenido de dicho aceite. Este alto porcentaje lo hace la fuente de ácido linolénico más abundante del mundo.

Los ácidos grasos esenciales (AGE) tienen varias funciones vitales:

- Incrementan el metabolismo, lo mejoran, incrementan el uso de oxígeno en la sangre y aumentan la producción de energía.
- Los AGE y sus derivados son componentes de las membranas celulares. La falta de AGE hace que las células tengan “fugas”. De esta forma, elementos dañinos pueden entrar a la célula y elementos benéficos pueden escapar.
- Los AGE son necesarios para el transporte y el metabolismo del colesterol y los triglicéridos y pueden reducir los altos niveles de colesterol hasta un 25 por ciento y los altos niveles de triglicéridos hasta un 65 por ciento.
- Los AGE son necesarios para el desarrollo del cerebro. En el cuerpo adulto son necesarios para las funciones cerebrales. El ácido linolénico es particularmente importante para esta función.

- El cuerpo utiliza los AGE para producir sustancias que se llaman prostaglandinas, las cuales funcionan como una hormona. Como sus sustancias hermanas, las prostaglandinas tienen funciones importantes para la regulación de las funciones del cuerpo. Por ejemplo, regulan el tono arterial de los músculos, la expulsión del sodio por medio de los riñones, la viscosidad de las plaquetas, la respuesta inflamatoria y las funciones inmunológicas. Debido a estas funciones tan importantes, existe mucha investigación sobre las prostaglandinas actualmente.

Varias encuestas de nutrición a gran escala indican que más del 60% de la población de EEUU tiene una deficiencia de AGE (más del ácido linolénico que del linoleico). Se considera que las enfermedades del corazón y el cáncer (las cuales representan aproximadamente el 73% de las muertes degenerativas de Norte América), tienen sus raíces en una degeneración de la grasa. Parece que hemos ignorado demasiado la nutrición de las grasas y los aceites.

Pero ya no es así. Se ha descubierto mucha información sobre las deficiencias de los AGE y los problemas de la degeneración de la grasa. La razón principal de estos problemas se encuentra en la gran industria de grasas comerciales. Para poder producir una cantidad de grasas suficiente para la demanda pública, fue necesario desarrollar un sistema de refinación muy elaborado. En dicho sistema, el aceite es calentado, desgomado, blanqueado, desodorizado, y mezclado con antioxidantes. Después de este proceso, queda muy poco valor nutritivo en el aceite.

El problema continúa. Los AGE que han pasado por este sistema de refinación, funcionan de forma distinta dentro del cuerpo humano que los AGE

crudos. Los AGE refinados viajan por las mismas vías metabólicas pero no pueden ayudar con las funciones bioquímicas necesarias. No sólo es más difícil extraer los AGE adecuados de la comida sino que además los aceites alterados y refinados que comemos bloquean los aceites crudos que podríamos recibir. Es necesario eliminar estos problemas para poder obtener los grandes beneficios que ofrecen los AGE.

Ningún otro aceite puede corregir el problema de la deficiencia como el de linaza fresca pues contiene aproximadamente 70 a 80 por ciento de AGE, la mayor parte del cual es ácido linolénico. Lo mejor es considerar el aceite de linaza como un suplemento para la dieta. Una cucharada al día es la cantidad recomendada para un adulto. El aceite de linaza nunca se debe calentar; es absolutamente imperativo que sea fresco. Debe ser prensado con equipo especializado que evite el daño de la luz, el aire y el calor. Es necesario guardar el aceite en contenedores refrigerados que impidan el paso de la luz y el aire. Dichos contenedores deberán indicar la fecha de caducidad.

La primera autoridad mundial en aceite de linaza, la doctora Johanna Budwig de Alemania, ha estado trabajando con enfermedades degenerativas por más de 30 años y recomienda el consumo de aceite de linaza con yogurt o queso cottage (con 2% de grasa). Hay proteínas especiales en estos productos lácteos que aumentan las propiedades de los AGE. La Dra. Budwig ha tenido mucho éxito con su combinación de aceite y proteína. Para conseguir más información sobre la Dra. Budwig y el aceite de linaza, le recomendamos que lea “El aceite de linaza como agente para combatir la artritis, los infartos, el cáncer y otras enfermedades” y “Grasas y aceites” escrito por Udo Erasmus.

Hay varias marcas de aceite de linaza pero le recomendamos el aceite de linaza orgánico Barlean's. Ésta es la única marca de las que existen en los EEUU que recomienda la Dra. Budwig. Se puede encontrar el aceite de linaza en los refrigeradores de las tiendas de productos naturales.

### **Dos recomendaciones finales:**

- Para obtener los beneficios más importantes del aceite de linaza, trate de eliminar el consumo de aceites alterados y refinados incluyendo los

aceites hidrogenados. Hay que recordar que estos aceites se metabolizan en las mismas vías que los naturales y aquéllos bloquean a éstos.

- Los AGE requieren varios nutrientes para ser metabolizados correctamente. Se recomienda un buen suplemento de vitaminas múltiples y uno de minerales.

Las vitaminas A, B-2, B-3, B-6, B-12, C, E, el ácido pantoténico, la biotina y los minerales como el calcio, magnesio, potasio, azufre y el zinc ayudan con el metabolismo de los AGE. El mejoramiento de la nutrición de grasas y aceites nos puede ayudar a todos.

**Les deseamos que gocen de una excelente salud.**

