

Avance y Perspectiva

Revista de divulgación del CINVESTAV

Semillas seleccionadas con potencial contra la obesidad

Karina Galache · Monday, April 18th, 2022

Categorías: [Cuartil Uno](#), [Ciencias Naturales y de la Salud](#)

El sobrepeso y la obesidad aquejan al 62.5 y 28.6 %, respectivamente, de la población del continente americano, según reportes de la OMS. Esta cifra es la más alta del mundo. La obesidad facilita el desarrollo de desórdenes metabólicos como diabetes y enfermedades cardiovasculares, e incluso reduce la inmunoprotección. La obesidad se asocia con la inflamación, uno de los procesos más relevantes en el síndrome metabólico, que se caracteriza por altos niveles de triglicéridos, disminución del colesterol “bueno” y alteraciones de la presión sanguínea.

Los cambios que ocurren en las décadas recientes en la dieta de las sociedades mundiales son evidentes, especialmente en los segmentos de menor poder adquisitivo. Estos cambios se refieren al incremento en el consumo de alimentos de alta densidad calórica que contienen, a su vez, altos niveles de carbohidratos refinados, grasas, carnes rojas y bajos contenidos de fibra digerible. En los países subdesarrollados se tienen los peores escenarios; el bajo consumo de grasas y aceites saludables genera efectos metabólicos negativos.

Las plantas con componentes medicinales sobresalientes se asocian con los orígenes de la humanidad. Algunas de ellas tienen el potencial de disminuir la digestión de triglicéridos en el páncreas y el intestino delgado; algunas generan sensación de saciedad con índices glicémicos bajos, y otras características (Hernández Pérez y col., 2021) que contribuyen a la reducción de la obesidad. En el artículo señalado, se seleccionaron semillas que contienen altos contenidos de lípidos saludables y otros compuestos bioactivos. Las semillas son: linaza, chía, comino negro, girasol, ajonjolí, y calabaza. Destacan tres de los seis cultivos, pues son originarios de Mesoamérica. En virtud de sus relevantes cualidades nutraceuticas, en dicho trabajo se describe cada uno de los seis casos.

Referencia.

Hernández-Pérez, T., Valverde, M. E., y Paredes-López, O. 2021. Seeds from ancient food crops with the potential for antiobesity promotion. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* Jan. 28: 1-8.

This entry was posted on Monday, April 18th, 2022 at 8:49 am and is filed under [Cuartil Uno, Ciencias Naturales y de la Salud](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.