

## Perspectivas en Nutrición Humana



Escuela de Nutrición y Dietética de la  
Universidad de Antioquia  
Vol. 13 No. 1 Enero-Junio de 2011

**Rosa Magdalena Uscátegui Peñuela**

Directora Perspectivas en Nutrición Humana

Las áreas de interés de la nutrición están experimentando cambios acelerados en la actualidad. Debido a que, los antiguos conceptos que concebían la alimentación como un medio de cubrir las recomendaciones de nutrientes, y de ese modo prevenir el desarrollo de carencias nutricionales, fueron sustituidos por otros nuevos, en los que el centro de la atención se ubica en la relación entre la nutrición con las enfermedades crónicas no transmisibles, la función inmune, el desarrollo intelectual, la capacidad física de trabajo y el rendimiento deportivo.

Los nuevos conocimientos han despertado en la sociedad contemporánea un interés creciente por la relación entre la alimentación y la salud. Infortunadamente, este interés, motivado sin duda por el deseo legítimo de disfrutar de una vida sana y larga, se acompaña de la proliferación de mitos y creencias irracionales distantes de los principios científicos. Así, han surgido “alimentos mágicos” o “súper alimentos” a los que se les atribuyen propiedades que no tienen, o se les magnifican las que poseen. Dentro de esos alimentos, los de mayor popularidad son aquellos considerados adelgazantes, los que incrementan la longevidad o los relacionados con la curación de enfermedades. Ejemplo de estos alimentos es la linaza, semilla oleaginosa que contiene sustancias nutritivas y no nutritivas, a las que se les han descubierto efectos benéficos para la salud, entre los que se encuentran los ácidos grasos omega 3, la fibra dietética y sustancias antioxidantes; entre estos últimos se encuentran los líganos, que son uno de los dos grupos principales de fitoestrógenos. Esto ha hecho que durante los últimos años la linaza recibiera mucha atención y se popularizara como un

alimento mágico, cuya inclusión en la dieta, independiente del estilo de vida, conduce a la reducción de peso y manejo de algunas enfermedades.

Indiscutiblemente, la magia se opone al pensamiento científico cuando el conocimiento ordenado, sistemáticamente obtenido por la observación y el razonamiento, busca las causas para que los hechos sucedan, dejando atrás la magia y conduciendo al camino del pensamiento científico.

En este número de la Revista se incluyen entre otros, dos artículos sobre linaza: una investigación sobre el efecto de su consumo en el peso en pacientes obesos y una revisión sistemática sobre ensayos clínicos aleatorizados que examinaron los efectos del consumo de linaza sobre la reducción del peso corporal, el cambio en la concentración de lípidos sanguíneos, el control del cáncer y los síntomas menopáusicos.

Estos artículos ayudarán a establecer hasta dónde llega la evidencia científica que soporta los efectos sobre la salud atribuidos a la linaza y cuáles son los factores que condicionan sus efectos.