

ALIMENTACIÓN / MUNDO / SALUD

La importancia de las semillas de cáñamo o cannabis en la dieta

El Ciudadano · 27 de enero de 2015





Para los habitantes de [Bama Yao](#), China, la esperanza media de vida es, de hecho, extremadamente alta. El pueblo es el hogar de numerosas personas mayores de 100 años, las cuales se benefician de un ambiente limpio y de una dieta rica en nutrientes. Uno de los secretos de su tan prolongada vida, toma la forma de una pequeña semilla, la cual consumen en abundancia: la semilla de cáñamo.

Pequeña Semilla, Grandes Beneficios

Las semillas de cáñamo contienen una amplia variedad de nutrientes, incluyendo vitaminas A, B, C, D y E; omega-3 y seis ácidos grasos; también fitol, un importante antioxidante. Esto hace que esta pequeña semilla de un posea un paquete de beneficios para la salud, que incluyen una mente más fuerte, una mejor salud cardiovascular, y un menor riesgo de padecer cáncer. Dada esta gama de beneficios, no es de extrañar que los centenarios en Bama Yao vivan tanto como lo hacen, pero esta no es toda la historia. Además de todos los beneficios mencionados anteriormente, las semillas de cáñamo son conocidas por ayudar con la inflamación crónica.

Inflamación y Sanación

La inflamación crónica está relacionada con una variedad de problemas de la salud relacionados con la edad, como la diabetes, el cáncer y las enfermedades del corazón. El riesgo de contraer estas enfermedades se puede reducir haciendo frente a la inflamación vinculada a estas. Las semillas de cáñamo, que son ricas en ácido graso omega-6 GLA, pueden bloquear las moléculas que provocan la

inflamación. Además, el GLA se convierte en prostaglandina, que es una potente sustancia anti-inflamatoria.

Los efectos de las semillas de cáñamo sobre la inflamación se han demostrado en estudios sobre la dermatitis atópica, o eccema. Un estudio examinó los efectos del aceite de semillas de cáñamo en comparación con el aceite de oliva en los pacientes. Durante ocho semanas, los grupos al azar tomaron 2 cucharadas de aceite de cáñamo o de aceite de oliva al día. Después de ese período, cambiaron los tratamientos durante ocho semanas, y luego pasaron por un período de cuatro semanas sin tratamiento. Los que utilizaban aceite de semilla de cáñamo, consiguieron un descenso del 29,4 % en la sequedad de la piel y una disminución del 39% en el picor de la piel . Esto se debió a los efectos anti-inflamatorios de la aceite de cáñamo .

Comerlo, disfrutándolo

Dada su sabor a nuez, las semillas de cáñamo y el aceite de semilla de cáñamo se pueden incorporar fácilmente en su dieta. Las semillas se esparcen muy bien en el cereal o los yogures, y pueden ser fácilmente al horneandas en galletas, magdalenas, pan y barras de granola. El aceite puede ser rociado en la pasta, mezclado en batidos y en sopas. Ponlo en tostadas como un sustituto de la mantequilla. También puede hacer una gran adición a aderezos para ensaladas y salsas .

Las semillas de cáñamo son una sabrosa manera de mejorar su salud. Usted puede cosechar los beneficios de estas semillas añadiendo las semillas o aceite en su dieta.

visto en **[La Marihuana](#)**

Fuente: [El Ciudadano](#)