

Equilibrium intelligent food: Semi di Lino Bio+

L'evidenza scientifica attuale suggerisce che i semi di lino sono associati ad un ridotto rischio di **cancro al seno¹, utero e prostata⁴**, sembrano essere la più ricca fonte vegetale al mondo di lignani (fino al 0,7-1,5% del peso secco di sementi), tra i quali prevale diglycoside secoisolariciresinol (SIR-DG). I **lignani vegetali** sono fitoestrogeni naturali che hanno dimostrato di ridurre il rischio di tumori ormoni-dipendenti⁴.

Una vasta letteratura dimostra che i semi di lino ha guadagnato una posizione di rilievo nel campo delle scienze nutrizionali a causa del suo ruolo fondamentale come **agente antiossidante²**.

Sembrerebbe inoltre che tutte le sostanze all'interno dei semi di lino, con capacità di promuovere la salute nell'uomo, come **l'omega 3**, antiossidanti preziosi derivati dalle vie terpenoidi, tra cui carotenoidi, steroli, ecc. , abbiano un importante effetto fisiologico sinergico ³.

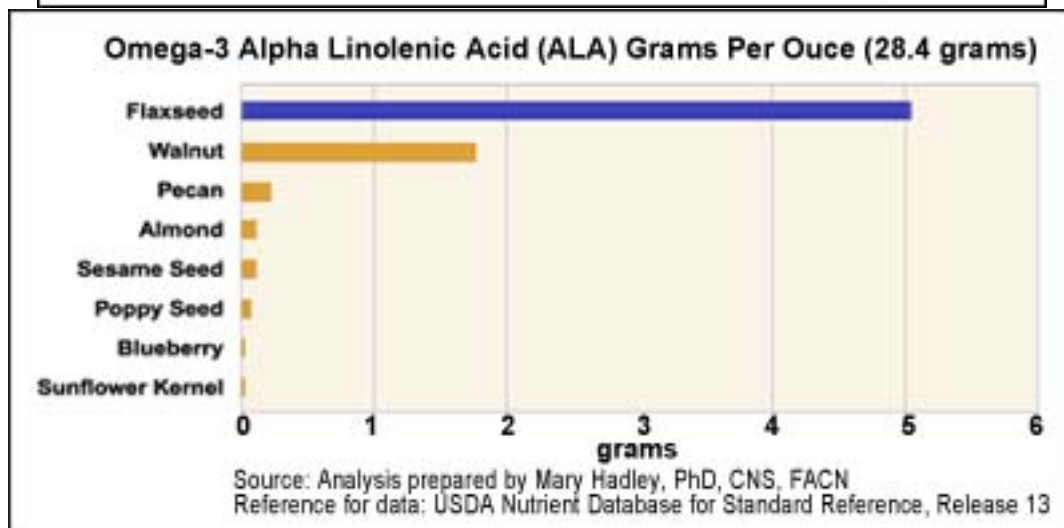
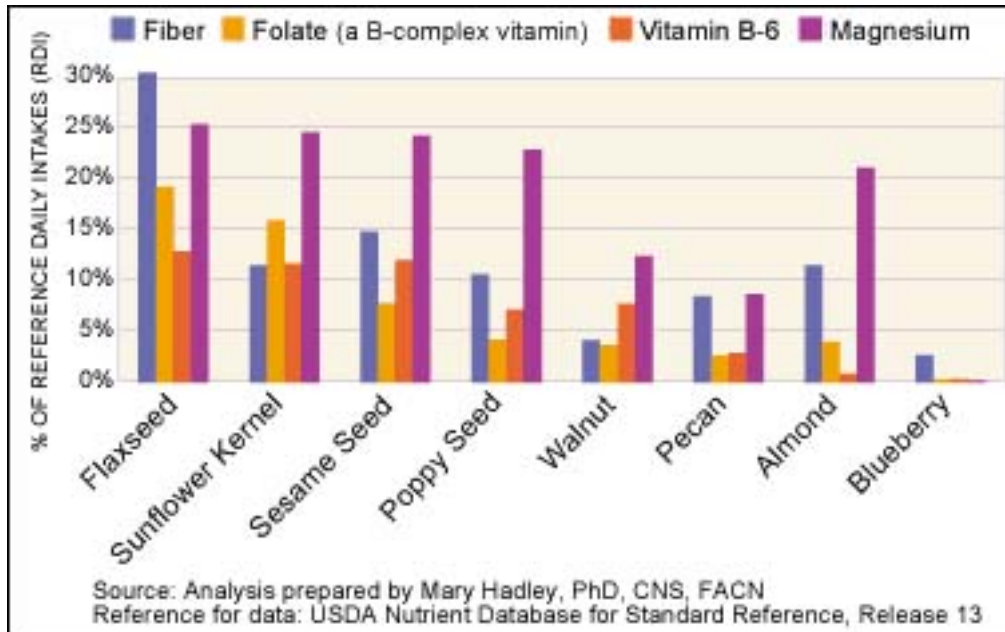
Non da ultimo risultano possedere una serie di minerali e vitamine molto importanti che miscelati agli Omega 3, risultano essere un miscela di sostanze bio-attive benefiche che introdotte quotidianamente non possono che migliorare il benessere psico-fisico.

Tabella nutrizionale Semi di Lino relativa a 100 grammi di prodotto

Nutrienti mg Percentuale

Omega 3	22,4 g	938%
Folates	87 µg	22%
Niacin	3,08 mg	19%
Pantothenic acid	0,985 mg	20%
Pyridoxine	0,473 mg	36%
Riboflavin	0,161 mg	12%
Thiamin	1,64 mg	137%
Vitamin A	0 IU	0%
Vitamin C	0,6 mg	1%
Vitamin E	19,95 mg	133%
Vitamin K	4,3 µg	3,5%
Sodium	30 mg	2%
Potassium	813 mg	17%
Calcium	255 mg	22,5%
Copper	1,12 mg	124%
Iron	5,73 mg	72%
Magnesium	392 mg	98%
Manganese	2,48 mg	108%
Zinc	4,34 mg	39%





Integr Cancer Ther. 8 settembre 2013. [Epub ahead of print]

Lino e Breast Cancer: A Systematic Review .

[Fiore G](#) , [Fritz H](#) , [Balneaves LG](#) , [Verma S](#) , [Skidmore B](#) , [Fernandes R](#) , [Kennedy D](#) , [K Cooley](#) , [Wong R](#) , [Sagar S](#) , [Fergusson D](#) , [D Seely](#) .

Astratto

BACKGROUND: . lino è un integratore alimentare e dietetico comunemente usato per i sintomi della menopausa. lino è conosciuto per la sua lignani, acido α -linolenico, e il contenuto di fibre, componenti che potrebbero possedere phytoestrogenic, anti-infiammatori, e gli effetti ormonali modulante, rispettivamente. Abbiamo condotto una sistematica revisione di lino per l'efficacia nel migliorare i sintomi della menopausa in donne che vivono con il cancro al seno e per il potenziale impatto sul rischio di incidenza del cancro al seno o di reiterazione.

METODO: . Abbiamo cercato MEDLINE, Embase, Cochrane Library, e Amed da inizio a gennaio 2013 per i dati interventistici o osservazionali sull'uomo relativi a lino e cancro al seno.

RISULTATO: . Di 1892 record, abbiamo incluso un totale di 10 studi: 2 studi randomizzati e controllati, 2 studi controllati, uno studio biomarcatore, e 5 studi osservazionali. Non significativo (NS) diminuisce in caldo lampo sintomatologia sono stati visti con lino ingestione (7,5 g / d). Lino (25 g / d) aumento dell'indice apoptotico del tumore ($<.05$) e diminuita espressione di HER2 ($<.05$) e la cella proliferazione (indice Ki-67; NS) tra i pazienti di cancro al seno recentemente diagnosticati rispetto al placebo. Studi non controllati e biomarcatori suggeriscono effetti benefici sulla vampate di calore, la proliferazione cellulare, citomorfologia atipici e densità mammografica, così come possibile attività anti-angiogenica alla dose di 25 g di terreno di lino o 50 mg secoisolariciresinol diglycoside al giorno. Dati osservazionali suggeriscono associazioni tra il lino e la diminuzione del rischio di cancro al seno primario (odds ratio aggiustato [AOR] = 0.82; IC 95% [CI] = 0.69-,97), migliore salute mentale (AOR = 1.76, 95% CI = 1.05- 2.94), e la più bassa mortalità (rapporto multivariata hazard = 0.69, 95% CI = 0,50-0,95) tra i pazienti di cancro al seno.

CONCLUSIONE: . L'evidenza attuale suggerisce che il lino possono essere associati ad un ridotto rischio di cancro al seno. Lino dimostra effetti antiproliferativi nel tessuto del seno delle donne a rischio di cancro al seno e può proteggere contro il cancro al seno primario. Rischio di mortalità può essere ridotta anche tra coloro che vivono con il cancro al seno.

2.

J Immunol 2013 15 ottobre, 191 (8) :4337-47. doi: 10.4049/jimmunol.1300298. Epub 2013 16 set.

Secrezione inflammasome-mediata di IL-1 β nei monociti umani attraverso l'attivazione TLR2; modulazione da acidi grassi alimentari.

[Snodgrass RG](#) , [Huang S](#) , [Choi IW](#) , [Rutledge JC](#) , [Hwang DH](#) .

Department of Agriculture, Agricultural Research Service occidentale Nutrizione Umana Research Center, Davis, CA 95616 Stati Uniti;

Astratto

Molti studi hanno dimostrato che i topi TLR4 e TLR2-carenti sono protetti da infiammazione alto contenuto di grassi indotta dalla dieta e la resistenza all'insulina, suggerendo che gli acidi grassi saturi derivati dalla dieta ricca di grassi attivano proinfiammatoria TLR-mediata vie di segnalazione e inducono resistenza all'insulina. Tuttavia, evidenze che l'acido palmitico, l'acido grasso saturo dietetico, può attivare direttamente TLR non è stata dimostrata. In questo articolo, vi presentiamo diverse linee di prove che dimostrano che l'acido palmitico attiva direttamente TLR2, un importante TLR espresso sui monociti umani, inducendo eterodimerizzazione con TLR1 in un ossidasi NADPH-dipendente modo. Dimerizzazione di TLR2 con TLR1 stata inibita dalla acidi grassi acido docosaesaenoico n-3. Attivazione di TLR2 da acido palmitico responsabile dell'espressione di pro-IL-1 β che viene scisso dalla caspasi-1, che è costitutivamente presente nei monociti, di rilasciare matura di IL-1 β . I nostri risultati rivelano la comprensione meccanicistica di come l'acido palmitico attiva TLR2, fa aumentare l'espressione NALP3, e induce la produzione di IL-1 β inflammasome-mediata nei monociti umani, che può innescare una maggiore infiammazione nei tessuti periferici, e suggeriscono che questi processi sono modulati in modo dinamico dai tipi di grassi alimentari che consumiamo.

3.

Mini Rev Med Chem. 2013 Mar; 13 (3) :353-64.

Lino terpenoide percorso come fonte di composti che promuovono la salute.

[Styrczewska M](#) , [Kulma A](#) , [Kostyn K](#) , [Hasiewicz-Derkacz K](#) , [J Szopa](#) .

Dipartimento di Genetica Biochimica, Facoltà di Biotecnologie, Università di Breslavia, Przybyszewskiego 63/77, 51-148 Wrocław, in Polonia. monikasz@ibmb.uni.wroc.pl

Astratto

Lino è un importante impianto di coltivazione principalmente per la sua fibra e delle sementi, che sono anche ricchi di acidi grassi omega-3 e antiossidanti preziosi derivati dalle vie terpenoidi, tra cui carotenoidi, tocochromanols e steroli. Molti di questi componenti trovati in lino sono stati recentemente mostrato di influenzare positivamente la salute umana. Sebbene terpeni variano notevolmente nella loro struttura chimica, principalmente due meccanismi della loro attività biologica possono essere considerati: antiossidante diretta e recentemente esplorato uno, collegato al recettore e di segnalazione delle cellule attivazione della via specifica. Recenti studi dimostrano che molti degli agenti di promozione della salute derivato da lino atto attraverso entrambi i meccanismi citati, con gravi effetti fisiologici sinergici. Il lavoro riassume i due meccanismi, concentrandosi principalmente da un coinvolgimento segnalazione cellulare, come un bersaglio promettente per la medicina e farmacoterapia.

4.

[Vopr. Pitan.](#) 2012; 81 (6) :61-6.

[proprietà Phytoestrogenis di semi di lino lignani].

[Articolo in russo]

[Martinchik AN](#) , [Zubtsov VV](#) .

Astratto

L'analisi dei dati sperimentali, clinici ed epidemiologici sulle proprietà fitoestrogeni dei componenti di semi di lino *Linum usitatissimum* L., soprattutto lignani e prodotti della loro biotrasformazione negli esseri umani e negli animali enterodiol (END) e enterolattone (ENL) sono presentati. semi di lino è la più ricca nel mondo vegetale fonte di lignani (fino al 0,7-1,5% del peso secco di sementi), tra i quali prevale diglycoside secoisolariciresinol (SIR-DG). Lignani vegetali sono caratterizzati come fitoestrogeni naturali che riducono il rischio di tumori hormonodendent della mammella, dell'utero e della prostata. Attività anticancerogena di semi di lino lignani a causa di antioxdant effetto finale e ENL nel corpo umano. L'attività antiossidante del SIR, END, ENL e SIR-DG è superiore a quella della vitamina E e l'attività antiossidante del SIR, END e ENL superiore SIR-DG. Sulla base di ricerche basate su prove biomediche su vari modelli di cancerogenesi sperimentale, sulle cellule tumorali in vitro, in studi clinici su pazienti con tumori ormono-dipendenti, e, infine, in studi epidemiologici hanno dimostrato l'attività antitumorale dei componenti il lino e la validità delle raccomandazioni per l'uso preventiva e curativa nei tumori ormono-dipendenti.

5.

Can J Cardiol. 2010 Novembre, 26 (9) : 489-496.

PMCID: PMC2989356

Lingua: [Inglese](#) | [Francese](#)

Gli effetti cardiovascolari di semi di lino e il suo acido grasso omega-3, acido alfa-linolenico

[Delfin Rodriguez-Leyva](#) , MD, PhD, ^{1, 2} [Chantal MC Bassett](#) , PhD, ¹ [Richelle McCullough](#) , BSc, ¹ e [Grant N Pierce](#) , PhD ¹

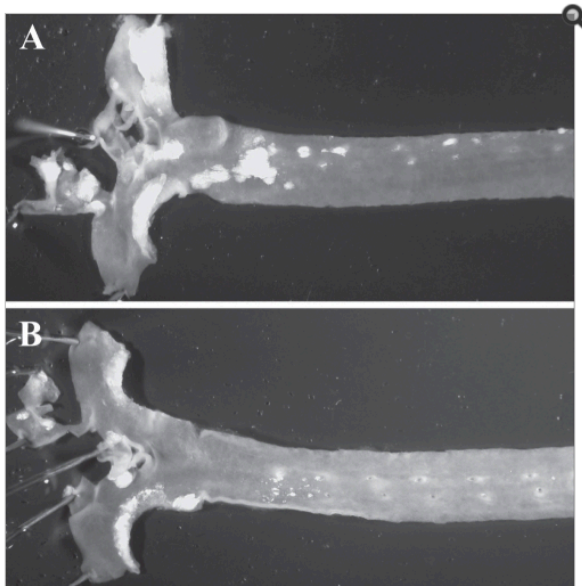
[Informazioni Autore](#) ► [Articolo note](#) ► [copyright e licenza informazioni](#) ►

Questo articolo è stato [citato da](#) altri articoli in PMC.

Astratto

Vai a:

Prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari (CVD) con interventi nutrizionali è una strategia terapeutica che possa giustificare una maggiore attenzione della ricerca. Il maggiore uso di omega (ω) -3 acidi grassi è un potente esempio di una tale strategia nutrizionale che può produrre benefici cardiovascolari significativi. Prodotti alimentari marine hanno fornito le tradizionali fonti alimentari di acidi grassi ω -3. Semi di lino è un'alternativa ai prodotti marini. Si tratta di una delle più ricche fonti di ω -3 acidi grassi a base vegetale, acido alfa-linolenico (ALA). Sulla base dei risultati degli studi clinici, studi epidemiologici e studi sperimentali, ingestione di ALA è stato suggerito per avere un impatto positivo sulla CVD. A causa del suo alto contenuto di ALA, l'uso di semi di lino è stato proposto per combattere la CVD. Lo scopo del presente riesame è stato quello di identificare i noti effetti cardiovascolari di semi di lino e di ALA e, cosa altrettanto importante, quello che è attualmente sconosciuta.



Formazione di placche aterosclerotiche in aorte rappresentative prelevati da lipoproteine topi carenti del recettore a bassa densità alimentati per 24 settimane con una dieta integrata con il 2% di colesterolo (**A**) o una dieta integrata con il 2% di colesterolo e 10% lino (**B**). Si noti la formazione di placca significativamente ridotta quando semi di lino è incluso nella dieta. I dati di riferimento [39](#)