**La Chía, un alimento contraindicado para pacientes anticoagulados**

La Chía es una semilla de origen americano que desde la antigüedad se ha consumido no sólo por sus propiedades nutricionales, sino también por sus propiedades medicinales. Su nombre en maya significa fuerza y por ello estas semillas formaban parte de la alimentación de los guerreros, por ser uno de los alimentos más completos y nutritivos de los que se disponía.

En los últimos tiempos el consumo de esta semilla está convirtiéndose en un superalimento de consumo diario.

A pesar de su pequeño tamaño, la chía es rica en vitaminas, minerales, proteínas, antioxidantes, ácidos grasos Omega 3, calcio, hierro y fibra. Puede aportar cinco veces más calcio que la leche, tres veces más antioxidantes que los arándanos, tres veces más hierro que las espinacas, dos veces más fibra que la avena, más potasio que el plátano, más proteínas que cualquier verdura y más grasas omega 3 que el salmón. El alto contenido de nutrientes le confiere múltiples propiedades, de hecho, puede actuar como protector frente a los agentes oxidantes, como los radicales libres, ofrecer efectos depurativos y antiinflamatorios y ayudar al control de la hipertensión arterial y los problemas cardiovasculares en general.

En muchos casos se utiliza en dietas de adelgazamiento por sus efectos saciantes, que ayudan a reducir el hambre. Este efecto es posible porque al ingerir esta semilla y ponerse en contacto con el agua o los propios líquidos intestinales, absorbe el agua a gran velocidad, se hincha y aumenta de tamaño hasta 10 veces su volumen. Asimismo, la Chía retrasa la absorción intestinal de nutrientes como el azúcar o el colesterol, un efecto que puede ser positivo para el control de la diabetes y el colesterol. A pesar de los diversos beneficios que se le confieren es importante conocer que su consumo está contraindicado en algunos tipos de pacientes:

* Es mejor evitar el consumo de chía en pacientes que están tomando medicamentos contra la hipertensión, ya que pueden disminuir la tensión arterial de forma descontrolada.
* **Los pacientes anticoagulados deben evitar el consumo de la chía** debido a su alto contenido en Omega 3, una sustancia con efectos anticoagulantes que podrían incrementar el efecto del fármaco.
* En pacientes con diabetes también se debe tener cuidado a la hora de consumir chía. Su consumo se asocia a la reducción de los niveles de glucosa en la sangre, por lo que si se están tomando medicamentos que tienen el mismo efecto, podrían bajar excesivamente los niveles de azúcar en la sangre.
* La chía también está contraindicada a las personas que sufren de diverticulosis (formación de divertículos – bolsas que se abultan – en el colon o en el intestino grueso) ya que deben limitar su consumo de fibras y la chía es un alimento con alto contenido de fibras.
* Si el paciente ha sido intervenido quirúrgicamente en el estómago, colon o intestinos o incluso oclusiones intestinales (órganos del aparato digestivo) se recomienda no consumirla.
* En casos de diarrea, se debe evitar su consumo porque la chía agiliza el proceso digestivo.

Fuentes: El Diario Montañés, chiasemillas.es