

**“Incorporación de cápsulas de chía (*salvia hispánica* L.) en la dieta como agente preventivo sobre factores de riesgo cardiovascular”**

**L. Banco, M. Navas Guimaraes, G. Castro Ocampo, D. Cuesta-Silva, M. Bruno**

Universidad Católica de Cuyo.  
[ljbanco@gmail.com](mailto:ljbanco@gmail.com)

Según los datos difundidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que para el 2020 el 71 % de las muertes serán causadas por enfermedades coronarias. Por tal motivo, es de suma importancia redefinir conceptos sobre alimentación y calidad de vida, como uno de los pilares fundamentales en la prevención de dichas patologías. Se considera que varios de los factores de riesgo implicados en la enfermedad cardiovascular se relacionan directamente con los hábitos dietarios, por lo tanto, una alimentación correctamente equilibrada podría ayudar a prevenir dicha enfermedad. En este proyecto se investigan los efectos preventivos que pudiese aportar la chía (*Salvia hispánica* L.), sobre los factores de riesgo cardiovascular. En particular se han descripto posibles efectos protectores que podría conferir el consumo de chía en forma habitual sobre los factores de riesgo cardiovascular, como son el colesterol total, la relación LDL/HDL, triglicéridos, índice de masa corporal, la glucemia, insulina y presión arterial. Por lo que se incorporó en la dieta de un grupo etario integrado por hombres y mujeres, que configuraron un total de 58 miembros, cuyas edades estuvieron comprendidas entre 17 y 70 años. Correlacionando los valores de los siguientes factores de riesgo cardiovascular: HDL, LDL plasmáticos, presión arterial sistólica y diastólica, índice de masa corporal, glucosa, insulina plasmática, triglicéridos y colesterol total, en estadios previos (tiempo 0) y al terminar la suplementación (tiempo 60) con cápsulas de chía. Metodología: se suplementó en la población seleccionada dos cápsulas de chía (equivalente a 1200mg de omega 3/día) durante 60 días en las comidas, firmando el correspondiente consentimiento informado. Se realizó un control, previo a la administración, de los factores de riesgo cardiovascular los cuales se refirieron como valores de referencia (Día 0). Una vez finalizado el período de suplementación, se midieron nuevamente las mismas variables (Día 60). Resultados: la comparación de los resultados obtenidos mostraron descenso en los niveles plasmáticos de Colesterol total ( $p < 0.0001$ ), LDL colesterol ( $p < 0.0001$ ) y triglicéridos ( $p < 0,005$ ). Las variaciones en los niveles de glucosa, HDL, insulina, IMC y presión sistólica y diastólica fueron estadísticamente no significativas. Conclusiones: estos resultados indican que la incorporación de chía diariamente, por su contenido de ácidos grasos omega 3, es beneficiosa al disminuir colesterol total, LDL colesterol y triglicéridos, representando éstos los principales factores de riesgo en enfermedades cardiovasculares.