Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Cosa sono i semi di chia?

Lun 02/10/2023 - 15:31

I semi di chia (chia = forte), non più grandi di uno-due millimetri, sono i semi di colore nero, grigio, bianco oppure maculati della Salvia hispanica. La pianta, originaria del Messico, appartiene alla famiglia delle Labiatae (labiate) ed è imparentata con la salvia nostrana.
I semi di chia vengono utilizzati crudi, interi o macinati nonché sotto forma di olio. Molti li considerano un "superfood" ed effettivamente sono ricchi di fibre, proteine, acidi grassi polinsaturi (soprattutto acido alfa-linolenico) e composti vegetali secondari antiossidanti e sono anche privi di glutine. Vengono pubblicizzati come un rimedio a problemi di salute di qualsiasi tipo, ma si tratta di affermazioni finora prive di un fondamento giuridico, dal momento che in UE non sono ancora state autorizzate le indicazioni pubblicitarie sulla salute (i cd. Health Claims) relative ai semi di chia. È possibile (per ora) menzionare solo il loro elevato contenuto di fibre.

Una particolarità dei semi di chia è la loro grande capacità di assorbimento dei liquidi: possono infatti legare una quantità d'acqua di 25 volte superiore al loro peso e formare rapidamente un gel stabile. Per questo motivo possono essere utilizzati anche come addensante o gelificante in bevande, budini e altri alimenti, oltre che come sostituto delle uova. Un cucchiaio di semi di chia messi in ammollo per dieci minuti in tre cucchiai d'acqua può sostituire un uovo o fino al 50% dei grassi di una torta.

All'interno dell'UE i semi di chia sono legalmente riconosciuti come "nuovo alimento" (Novel Food). Sono autorizzati come alimento confezionato e come ingrediente – a volte con restrizioni sulla quantità – nel pane (proteico) e in altri prodotti da forno, nei cereali per la colazione, nei piatti pronti, nei prodotti lattiero-caseari e nelle loro alternative vegetali, nei gelati, nelle bevande analcoliche e nei budini. L'olio di semi di chia spremuto a freddo può essere utilizzato negli oli vegetali e negli integratori alimentari (per un massimo di due grammi di olio di chia al giorno quale olio di semi di chia puro o sotto forma di integratori alimentari, e una percentuale massima di 10% di olio di semi di chia negli oli vegetali).

"Affinché le fibre in essi contenute svolgano i loro effetti benefici nell'intestino, occorre mettere i semi di chia in ammollo prima del loro consumo oppure bere una quantità sufficiente d'acqua mentre li si assume", raccomanda Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Inoltre, per evitare problemi digestivi, non se ne dovrebbero consumare più di 15 grammi al giorno. I preziosi

acidi grassi omega-3, invece, possono essere assorbiti dall'organismo solo se i semi vengono macinati o masticati a fondo". Le persone allergiche al timo, al rosmarino, alla menta, alla salvia o alla senape potrebbero essere intolleranti anche nei confronti dei semi di chia. Si consiglia di prestare attenzione anche nel caso in cui si assumano farmaci emodiluenti (ad esempio l'aspirina), in quanto gli ingredienti dei semi di chia potrebbero entrare in interazione con essi.

I semi di chia sono relativamente costosi in commercio e figurano tra gli alimenti che vengono trasportati su lunghe distanze. Nelle coltivazioni convenzionali, i semi e le erbe infestanti dei campi sono talvolta trattati con ormoni vegetali ed erbicidi vietati nell'UE, motivo per cui sarebbero da preferire i semi di chia provenienti da coltivazioni biologiche.

In sintesi, il CTCU ritiene che i semi di chia non siano indispensabili per l'alimentazione, perché ingredienti e proprietà simili si trovano anche nei semi di lino.