

Estudio en chía abre una nueva pista sobre la relación entre el hígado y el riesgo cardiovascular

Una investigación preclínica observó que una fracción rica en fibra de chía normalizó los triglicéridos, redujo el colesterol LDL y mostró señales de protección hepática, resultados que aportan nuevos antecedentes sobre el potencial de los distintos componentes de esta semilla, entre ellos el ácido alfa-linolénico (ALA), un omega-3 de origen vegetal.

Santiago, agosto de 2026.- Una nueva investigación experimental aporta antecedentes sobre la chía y, en particular, sobre el papel que podrían desempeñar sus distintos componentes en el metabolismo de las grasas. Por su contenido de fibra dietética y ácido alfa-linolénico (ALA), entre otros componentes, esta semilla fue estudiada por su posible incidencia en alteraciones metabólicas vinculadas con la salud cardiovascular.

El estudio comparó animales sometidos a una dieta alta en grasa con otros que, además, recibieron una fracción rica en fibra obtenida de semillas de chía parcialmente desgrasadas. En este último grupo, los triglicéridos circulantes se normalizaron y el colesterol LDL disminuyó. También se observó una mejor conservación de la estructura del hígado y menores niveles de enzimas asociadas al daño hepático.

“Uno de los resultados más relevantes fue que la fracción rica en fibra de chía mostró un efecto favorable respecto al metabolismo de las grasas, junto con indicios de un posible efecto protector a nivel hepático. Ambos aspectos son relevantes para la salud cardiometabólica, ya que el hígado

cumple un papel central en el manejo de grasas y colesterol en nuestro organismo”, explica la Dra. Loreto Muñoz H., académica investigadora de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad Central de Chile.

Una de las claves podría estar en la particular composición de la chía. Su fibra puede modificar la digestión y absorción de grasas y colesterol, mientras que su alto contenido de ácido alfa-linolénico (ALA), omega-3 de origen vegetal, participa en procesos relacionados con la inflamación y el metabolismo de los lípidos. A ello se suman los compuestos fenólicos y antioxidantes presentes en la semilla.

Otro hallazgo relevante fue observar que el ALA presente en la fracción de chía fue absorbido e incorporado en los tejidos. Los animales que recibieron esta fracción presentaron una mayor concentración de ALA y omega-3 en el tejido adiposo, así como una relación omega-6/omega-3 más favorable.

“Probablemente no existe un solo mecanismo. La chía reúne varios componentes que podrían actuar de manera complementaria”, señala Muñoz. La investigadora agrega que el efecto observado respondería a la interacción de la matriz alimentaria en su conjunto y no exclusivamente a uno de sus nutrientes.

Estos resultados complementan una investigación anterior del mismo grupo, publicada en 2024, en la que esta fracción de chía fue incorporada después de inducir alteraciones metabólicas y también mostró mejoras en la acumulación de grasa hepática, los triglicéridos y otros parámetros metabólicos. Contar con resultados favorables en dos diseños experimentales diferentes refuerza el interés por continuar estudiando sus mecanismos y potenciales aplicaciones.

Al tratarse de investigaciones preclínicas realizadas en animales, el siguiente paso será avanzar hacia estudios en personas que permitan determinar las formas y cantidades de

consumo adecuadas. En el Mes del Corazón, estos antecedentes se suman al creciente interés científico por comprender con mayor precisión el aporte nutricional de la chía, un campo que también siguen empresas pioneras y especializadas en esta semilla, como la multinacional Benexia.

“La salud del corazón se construye todos los días a través de nuestros hábitos y la chía se traduce como una forma sencilla de incorporar fibra dietética, grasas buenas y omega-3. Si bien esta pequeña semilla no va a resolver por sí sola nuestra salud cardiovascular, sí puede convertirse en una gran aliada hacia una alimentación más saludable y una mejor calidad de vida”, concluye Muñoz.