

12 increíbles beneficios de las semillas de calabaza

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Las semillas de calabaza son potencias nutricionales envueltas en un paquete muy pequeño, que tienen una gran cantidad de nutrientes que van desde magnesio y manganeso hasta cobre, proteínas y zinc
- › Contienen una amplia variedad de compuestos beneficiosos de origen vegetal conocidos como fitosteroles, así como antioxidantes captadores de radicales libres, lo que puede brindarle un impulso adicional a su salud
- › Las semillas de calabaza pueden beneficiar la salud cardiaca y hepática, así como el sistema inmunológico, ayudar a combatir la diabetes, proveer beneficios únicos para la salud de la próstata, y también para aliviar los síntomas de la menopausia

Si tiene antojo de un bocadillo que también sea un alimento saludable, no busque más, las semillas de **calabaza** son su mejor opción. Las semillas de calabaza son potencias nutricionales envueltas en un paquete muy pequeño, que tienen una gran cantidad de nutrientes que van desde magnesio y manganeso hasta cobre, proteínas y zinc. También contienen compuestos vegetales conocidos como fitoesteroles y antioxidantes captadores de radicales libres, lo que puede brindarle un impulso adicional a su salud.

Debido a que estas son semillas con alto contenido de fibra, pueden aumentar su consumo de fibra, lo que le ayudará a alcanzar la cantidad ideal de 50 gramos por cada 1,000 calorías consumidas. Lo mejor de todo es que, debido a que las semillas de calabaza son muy fáciles de transportar y no requieren refrigeración, constituyen un

excelente snack en cualquier momento, o también se pueden como bocadillo rápido en cualquier momento en casa.

Principales beneficios de las semillas de calabaza

1. Magnesio saludable para el corazón – Un cuarto de taza de semillas de calabaza contiene casi la mitad de la cantidad diaria recomendada de **magnesio**, que participa en muchas funciones fisiológicas muy importantes, incluyendo la creación de ATP (trifosfato de adenosina, las moléculas de energía de su cuerpo), la síntesis de ARN y ADN, el bombeo de su corazón, la formación adecuada de huesos y dientes, relajación de los vasos sanguíneos y la función intestinal adecuada.

Se demostró que el magnesio beneficia la presión arterial y ayuda a prevenir un paro cardíaco repentino, un ataque cardíaco y un derrame cerebral; sin embargo, se estima que el 80 % de las personas en Estados Unidos tienen deficiencia de este importante mineral.

2. Zinc para el apoyo inmunológico – Las semillas de calabaza son una fuente rica de **zinc** (una onza contiene más de 2 mg de este mineral beneficioso). El zinc es importante para su cuerpo de muchas formas, incluyendo la inmunidad, crecimiento y la división celular, sueño, estado de ánimo, los sentidos del gusto y el olfato, la salud de los ojos y la piel, regulación de la insulina y la función sexual masculina.

Muchas personas tienen deficiencia de zinc debido a suelos empobrecidos en minerales, efectos de medicamentos, alimentos a base de plantas y otras alimentaciones ricas en granos. Esta deficiencia se relaciona con más casos de resfriados y gripe, fatiga crónica, depresión, acné, bebés con bajo peso al nacer, problemas de aprendizaje y bajo rendimiento escolar en los niños, entre otros.

3. Grasas Omega-3 de origen vegetal – Los frutos secos y semillas sin procesar, incluyendo las semillas de calabaza, son una de las mejores fuentes de omega-3 de origen vegetal (ácido alfa-linolénico o ALA). Todos necesitamos ALA, sin embargo,

el cuerpo tiene que convertir el ALA en las grasas omega-3, EPA y DHA, que son mucho más esenciales, a través de una enzima en la que la mayoría de nosotros tenemos niveles altos de insulina. Entonces, aunque las semillas de calabaza son una excelente fuente de ALA, creo que es esencial obtener algunas de las grasas omega-3 de fuentes animales, como el aceite de kril.

- 4. Salud de la próstata** — Las semillas de calabaza se han valorado durante mucho tiempo como un alimento natural importante para la salud de los hombres. Esto se debe en parte a su alto contenido de zinc, que es importante para la salud de la próstata (donde se encuentra en las concentraciones más altas en el cuerpo), y también a que los extractos y aceites de semillas de calabaza pueden desempeñar un papel importante para tratar la hiperplasia prostática benigna (HPB) o próstata agrandada). La investigación sugiere que tanto el aceite de semilla de calabaza como las semillas de calabaza podrían ser muy beneficiosos para apoyar la salud de la próstata.
- 5. Ayudan a mejorar la calidad del esperma** — Junto con la salud de la próstata, el zinc también se ha relacionado con la calidad del esperma. De acuerdo con un estudio realizado en 2009, los niveles bajos de zinc se han relacionado con un mayor daño oxidativo que podría causar una mala calidad del esperma en los hombres. Obtener zinc de las semillas de calabaza y otros alimentos ricos en zinc podría ayudar a mejorar la fertilidad en los hombres.
- 6. Efectos antidiabéticos** — Los estudios en animales sugieren que las semillas de calabaza podrían ayudar a mejorar el nivel de la insulina y ayudar a prevenir las complicaciones diabéticas al disminuir el estrés oxidativo.
- 7. Beneficios para mujeres en periodo posmenopáusico** — El aceite de semilla de calabaza es rico en fitoestrógenos naturales y los estudios sugieren que podría causar un aumento significativo del colesterol bueno "HDL" junto con una disminución de la presión arterial, sofocos, dolores de cabeza, de articulaciones y otros síntomas de la menopausia en mujeres en periodo posmenopáusico.

- 8. Salud del corazón y del hígado** – Las semillas de calabaza, ricas en grasas saludables, antioxidantes y fibras, podrían proporcionar beneficios para la salud del corazón y el hígado, en especial cuando se mezclan con [semillas de linaza](#).
- 9. Triptófano para un sueño reparador** – Las semillas de calabaza son una fuente rica de triptófano, un aminoácido (bloque de construcción de proteínas) que su cuerpo convierte en serotonina, que a su vez se convierte en melatonina, la "hormona del sueño". Comer semillas de calabaza unas horas antes de acostarse, junto con un carbohidrato como una pequeña fruta, podría ser bueno para brindarle a su cuerpo el triptófano que necesita para producir melatonina y serotonina para ayudar a promover un sueño reparador.
- 10. Beneficios antiinflamatorios** – Se descubrió que el aceite de semilla de calabaza tiene efectos antiinflamatorios. Un estudio realizado en animales descubrió que también funciona como el medicamento antiinflamatorio indometacina para tratar la artritis, pero sin los efectos secundarios.
- 11. Salud de la vejiga** – Otro beneficio del aceite de semilla de calabaza es ayudar a aliviar los trastornos de la vejiga, en especial una vejiga hiperactiva. Un estudio de 2014 realizado por investigadores japoneses descubrió que los participantes que recibieron 10 gramos de extracto de semilla de calabaza durante 12 semanas vieron una mejora en su función urinaria. Los investigadores reconocieron que es posible que se necesiten más estudios para confirmar estos hallazgos.
- 12. Efectos antimicrobianos** – Una investigación señala que se descubrieron y aislaron componentes antimicrobianos de los aceites de semillas de calabaza. A una concentración del 2%, se descubrió que el aceite de estas semillas ayuda a inhibir el crecimiento de varios tipos de bacterias, como Salmonella, Candida, E. coli y Aeromonas. Los investigadores señalaron:

“Se exploró que la proteína básica de las semillas de calabaza MAP2, MAP11 y MAP4 para detener el crecimiento de las células de levadura. Entre todas las proteínas básicas, la MAP11 demostró los efectos más inhibidores que otras proteínas”.

¿Cuál es la mejor forma de consumir semillas de calabaza?

Para preservar las grasas saludables presentes en las semillas, las semillas de calabaza se deben consumir sin procesar. Si decide comprar semillas de un contenedor a granel, asegúrese de que huelan frescas, no a humedad, no estén en mal estado o rancias, lo que podría indicar rancidez o la presencia de micotoxinas fúngicas. Se recomiendan las semillas de calabaza orgánicas, ya que no están contaminadas con pesticidas ni otros químicos dañinos.

Sin embargo, la mayoría de los frutos secos y semillas tienen antinutrientes como el ácido fítico que pueden hacer que todos los nutrientes importantes que mencioné antes sean menos biodisponibles cuando los consume. Entonces, si planea consumir semillas o frutos secos de manera regular, sería aconsejable remojarlas o germinarlas. Para hacerlas más sabrosas, puede deshidratarlas en su horno, o mejor aún y de manera más económica en un deshidratador. Existen muchos deshidratadores en el mercado, pero el Excalibur se considera cómo el mejor. Utilicé uno durante más de 20 años.

Si prefiere comer las semillas tostadas, puede prepararlas en casa para controlar la temperatura y el tiempo de tostado. Las semillas de calabaza sin procesar se pueden tostar a fuego lento en su horno (no más de 170 grados F o 75 grados Celsius), espolvoreadas con sal del Himalaya u otra sal natural, durante unos 15-20 minutos.

¿Cuántas semillas de calabaza debe comer al día?

La Asociación Americana del Corazón señala que puede consumir casi 30 gramos de semillas de calabaza por día, lo que equivale a una porción de un cuarto de taza. Esta cantidad de semillas puede proporcionarle:

- 180 calorías
- 9.75 gramos de proteína
- 15.8 gramos de grasa
- 3.45 gramos de carbohidratos

- 1.93 gramos de fibra

Y cuando come semillas de calabaza no tiene que preocuparse por ningún efecto secundario, como gases ni inflamación. Intente comer un puñado de semillas tostadas como snack al mediodía o agréguelas a su ensalada.

Fuentes y Referencias

- Urol Int. 2011;87(2):218-24.
- Nutrition Research Reviews / Volume 23 / Issue 02 / December 2010, pp 184 - 190
- Journal of Diabetes and Its Complications Volume 25, Issue 5 , Pages 339-345, September 2011
- Climacteric. 2011 Oct;14(5):558-64.
- Food Chem Toxicol. 2008 Dec;46(12):3714-20.
- Nutr Neurosci. 2005 Apr;8(2):121-7.
- Pharmacol Res. 1995 Jan;31(1):73-9.
- Food Research International Volume 42, Issues 5–6 June–July 2009, Pages 641–646