



NUTRIÇÃO, COMPORTAMENTO E BEM-ESTAR

André G. Cintra (MV, Prof. Esp.)

Autor dos livros "Alimentação Equina: Nutrição, Saúde e Bem-estar" e "O cavalo: Características, Manejo e Alimentação" e coautor do livro "Manual de Gerenciamento Equestre: Textos, Tabelas e Planilhas"

Contato: agcintra@gmail.com • Site: www.andrecintra.vet.br • Instagram: [@andregcintra](https://www.instagram.com/andregcintra) • YouTube: [André G. Cintra](https://www.youtube.com/AndréG.Cintra)



A LINHAÇA NA ALIMENTAÇÃO DOS EQUINOS

FONTE: ARQUIVO PESSOAL

*Alimento perfeito ou equilíbrio perfeito entre alimentos?
O que se deve buscar para a dieta do cavalo?
Alimento perfeito não existe, mas equilíbrio perfeito de alimentos
é o que se deve almejar para um melhor resultado
na criação ou performance dos cavalos.*

Muito se tem falado a respeito do uso da linhaça na alimentação dos equinos.

Como a maioria dos grãos, a linhaça é um ótimo complemento a ser utilizado na alimentação do cavalo, desde que seu uso se justifique e seja feito com critério e avaliação cuidadosa das necessidades reais do animal.

A linhaça é obtida da planta denominada linho (*Linum usitatissimum L.*) e pode ser encontrada em duas variedades, marrom e dourada, cujo valor nutricional é bem semelhante,

variando mais drasticamente no preço.

A linhaça pode ser utilizada de três formas: grão integral, farinha e óleo. Também pode ser encontrado o farelo de linhaça, mas, como é obtido após extração da porção oleaginosa, restando apenas 10-15% do valor de extrato etéreo, o valor nutricional diferenciado da série ômega, se perde ao utilizar esta apresentação.

Veja valores nutricionais das diversas apresentações na Tabela 1.

Valor Nutricional de Linhaça (expresso em %, exceto ED, expresso em Mcal)

	Grão*	Farinha***	Farelo*	Óleo*
MS (matéria seca)	94	96	92	100
PB (proteína bruta)	22	20	40	—
EE (extrato etéreo)	36	36	8 - 12	100
FB (fibra bruta)	11	34	9	—
ED (energia digestível)	5,5	4,8	3,32	8,9
Ácido graxo ômega 3	52 - 54**	58	2-4	55,3
Ácido graxo ômega 6	17**	14	1-2	14,4

FONTE: * Cintra, A.G.C.; Alimentação Equina: nutrição, saúde e bem-estar, 2016

** USDA. United State Department of Agriculture. Nutrient database for standard reference, 2001

*** Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (tbca.net.br, 2026)

- Farelo de linhaça: É o subproduto resultante da moagem de sementes de linhaça no processo industrial de extração de seu óleo.
- Farinha de linhaça: grão integral moído, preservando as características oleaginosas.
- As características dos ácidos graxos da série ômega são mantidas desde que o óleo seja extraído a frio, conforme preconizado por Pimentel (2005)

O grão integral é tradicionalmente utilizado em pequenas quantidades, 20 a 50 g diários ou mesmo duas vezes por semana, com o intuito de se prevenir cólica.

Cerca de 99% das cólicas são ocasionadas por um erro de manejo. Isso quer dizer que, adequando-se o manejo às reais necessidades do cavalo, ele dificilmente terá cólica (chance de 1%). Portanto, administrar um "preventivo" para cólicas na dieta diária, somente se justifica se o manejo estiver errado. E manejo errado, não se justifica.

Além disso, a linhaça em grão somente tem uma ação efetiva se administrada umedecida, pois a casca do grão é extremamente dura, dificultando sua ação laxativa. Devido a suas

propriedades hidro-absortivas, alguns autores recomendam que não se ofereçam o grão de linhaça seco, pois ele poderia causar problema devido a um inchaço excessivo à medida que absorve água no trato gastrointestinal. No entanto, isso parece não ocorrer, pelo menos não quando oferecida na quantidade exigida como suplemento proteico. Porém, em razão da casca rígida, há pouco aproveitamento dos benefícios do ácido graxo da série ômega 3 presente na linhaça; alguns estudos demonstram que a digestibilidade do grão de linhaça seco é muito baixa em equinos. O umedecimento dos produtos de linhaça antes da alimentação pode aumentar o seu teor de cianeto ou ácido prússico (cianídrico); ao se molhar a linhaça antes de ingerir,



Farinha de Linhaça



Óleo de Linhaça



Grãos de Linhaça

ocorre a reação e liberação do cianeto, que, apesar de ser volátil, dependendo da quantidade e tempo a ser ofertado, pode causar problemas.

A linhaça contém glicosidas cianogênicas e enzimas que permitem que essas glicosidas liberem cianeto. As plantas e as sementes intactas não contêm normalmente cianeto porque essas glicosidas e enzimas se encontram separadas entre si. Os danos à planta ou à semente, tais como secagem, murcharamento, congelamento, processamento, permitem que se unam, resultando na liberação de cianeto. O cianeto é facilmente absorvido a partir do trato gastrointestinal. Ele impede a liberação do oxigênio a partir do sangue, que, a partir de uma quantidade, pode levar a morte súbita. As enzimas são destruídas no estômago e no trato gastrointestinal, de forma que não se libera nenhum cianeto a partir das glicosidas cianogênicas quando o produto não é umedecido antes da ingestão. Já a linhaça oferecida sob a forma de farinha ou óleo pode trazer benefícios bastante interessantes ao animal, desde que obedecidas às recomendações iniciais.

A linhaça é um alimento muito rico em ômega 3, um ácido graxo essencial que, juntamente com o ômega 6, é responsável por uma série de respostas do organismo a agressões.

Um equilíbrio entre os ácidos graxos ômega 3 (ácido alfa-linolênico, ácido eicosapentaenoico e ácido docosahexaenoico, de baixo potencial inflamatório) e dos ácidos graxos ômega 6 (ácido linoleico e ácido araquidônico, de alto potencial inflamatório) leva a uma resposta equilibrada do organismo, trazendo benefícios como:

- Abrandamento de reações inflamatórias e alérgicas indesejáveis, melhorando a resposta imunológica.
- Para potros em crescimento funciona como auxiliar no desenvolvimento neurológico.
- Para éguas em gestação auxilia no desenvolvimento fetal e na lactação, aumentando a quantidade do leite.
- Observamos ainda restabelecimento do brilho e da cor da pelagem, bem como a saúde da pele.
- Em cavalos de esporte e trabalho aumenta a energia disponível, levando a uma recuperação muscular mais rápida após exercícios.
- Promove ainda prevenção de distúrbios circulatórios e cardiovasculares além de ser excelente auxiliar no tratamento de laminites, artrites e artroses e miopatias.
- É um excelente alimento para animais idosos, a partir dos 15 anos de idade, especialmente para aqueles que possuam problemas articulares, de pele e necessitam de uma recuperação mais rápida e saudável.
- Para animais com síndrome metabólica equina ou PPID (Disfunção da Pars Intermédia da Pituitária) é um excepcional componente da dieta, pois seu teor de amido é extremamente baixo (menos de 1%), além de ser rica em um composto bioativo denominada lignana, que melhora a sensibilidade a insulina.

- E ainda há estudos que demonstram um efeito benéfico no controle de parasitas intestinais com o uso diário de óleo de linhaça.

A maioria dos grãos presentes na dieta tradicional do cavalo são muito ricos em ômega 6, propiciando um desequilíbrio na relação ômega 3/ômega 6.

Este desequilíbrio pode ser atenuado através da administração criteriosa e equilibrada da linhaça sob a forma de farinha ou óleo na dieta do animal.

A quantidade de farinha de linhaça a ser administrada, sempre como complemento à dieta diária, pode variar de 100 g a 400 g para cavalos saudáveis, podendo chegar a até 700 g diários para animais debilitados ou em situações extremas, como grandes viagens e competições de longa duração.

O óleo de linhaça deve ser prensado a frio, pois o refinado volatiliza os ácidos graxos, perdendo o benefício a que se propõe com seu uso. Além da série ômega, o óleo de linhaça extraído a frio contém aproximadamente 360 mg de tocoferóis por litro, precursores da vitamina E, sendo uma excelente fonte desta vitamina, possuindo ação antioxidantes e sequestrante de radicais livres.

Mas a linhaça não é somente fonte de ômega 3 e 6. É um alimento rico em energia, rico em proteína (a farinha chega a 40% de proteína bruta), e como toda matéria prima, não é equilibrada em vitaminas e minerais. Portanto, seu uso de forma indiscriminada e abusiva, ou mesmo como alimento único é mais prejudicial que benéfico ao animal.

Excesso de energia na dieta causa timpanismo, diarreias, queda do tônus digestivo levando a contrações e possíveis cólicas, dilatação do ceco, degeneração cardíaca, hepática e renal, dismicrobismo/disbiose e laminite.

Excesso de proteína na dieta causa uma série de distúrbios como enterotoxemia, problemas hepáticos, emagrecimento, problemas renais, má recuperação após o esforço, problemas de fertilidade em garanhões, transpiração excessiva, cólicas, timpanismo e dismicrobismo/disbiose.

O desequilíbrio vitamínico mineral leva a distúrbios de absorção de nutrientes além de poder proporcionar doenças carenciais ou por excesso de um ou outro nutriente, com consequências desagradáveis a médio prazo.

Portanto, apesar dos benefícios reais, a linhaça também pode proporcionar problemas quando de seu uso incorreto e devemos pensar seriamente em quando e como utilizá-la.

Uma dieta correta, onde se privilegia o volumoso de boa qualidade (feno ou pastagem de gramíneas), com água fresca e limpa e sal mineral específico para cavalos à vontade, complementados com concentrado equilibrado e de origem idônea, pode ainda, se necessário, ser suplementada com a farinha de linhaça se assim o animal o exigir.

Mas jamais como concentrado único, pois ela por si só, não é equilibrada.

Acima de tudo, não prejudique o animal.