



Aveia

AMIGA DO CORAÇÃO

O grão reduz os níveis de colesterol no sangue e ajuda a prevenir doenças como a hipertensão, o diabetes tipo 2 e até o câncer

» PAULA TAKAHASHI

Belo Horizonte — Com alto teor de proteínas, riqueza em fibras solúveis e insolúveis e repleta de sais minerais e vitaminas, a aveia é o grão mais nutritivo entre todos os cereais, incluindo af o trigo, a cevada, o arroz e o milho, para citar alguns. Por seus benefícios à saúde humana e comprovada atuação no combate a doenças como hipertensão e até diabetes do tipo 2, o alimento foi classificado em 1997 pela Food and Drugs Administration (FDA) — órgão governamental dos Estados Unidos responsável pelo controle dos alimentos — como funcional.

De lá para cá, várias pesquisas vêm comprovando os efeitos do cereal na saúde humana, já chamado de melhor amigo das artérias e do coração. No Brasil, porém, o consumo se limita a pouco mais de 250g ao ano por habitante, volume que chega a ser 15 vezes inferior ao registrado em países como Finlândia, Noruega, Suécia e Dinamarca, reconhecidos pela longevidade e pela qualidade de vida da população. Estudioso da aveia por mais de 30 anos, Elmar Luiz Floss, criador do Instituto de Ciências Agronômicas (Incia), reconhece que há um longo caminho a ser percorrido até que o grão ganhe a notoriedade devida. “Já tentamos enviar um projeto de lei para aprovação no Congresso com a intenção de inserir a aveia na merenda escolar, mas o assunto morreu”, conta.

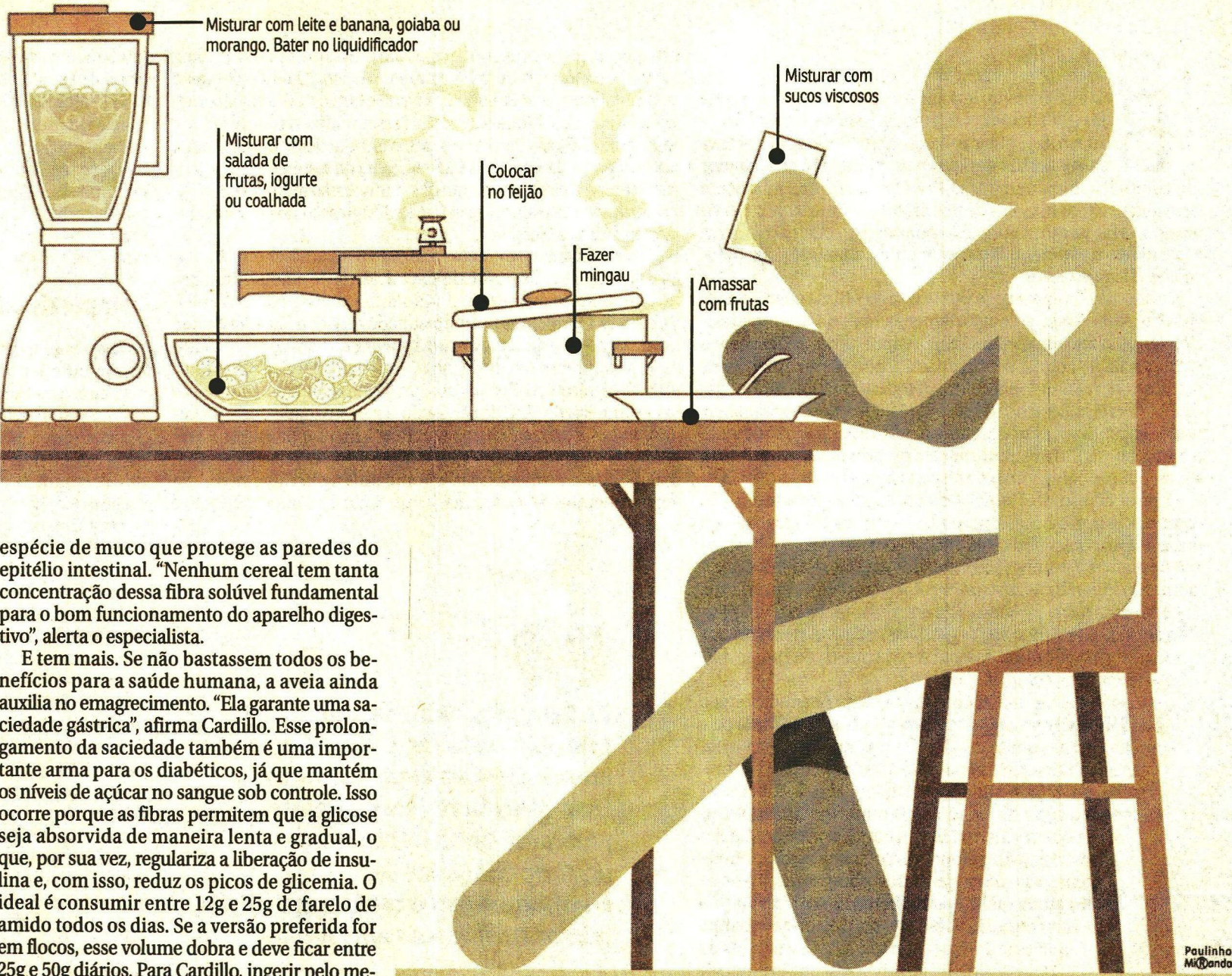
O grande desafio, na visão de Floss, é retirar da aveia o estigma de que deve ser consumida como mingau. “Este é um alimento que não tem aceitação”, pondera o especialista. A aversão acaba comprometendo o consumo do cereal e privando a população de um remédio natural para o corpo. O segredo da aveia está concentrado na fibra alimentar solúvel conhecida como beta-glicano (B-glicano), que, além de diminuir os níveis de colesterol no sangue, previne doenças do coração. “A aveia sequestra o colesterol do intestino e aumenta a secreção nas fezes”, observa Ênio Cardillo Vieira, nutrólogo, integrante da Academia Mineira de Medicina e professor emérito da Universidade Federal de Minas Gerias (UFMG).

O especialista explica ainda que o cereal melhora o equilíbrio dos micro-organismos presentes no intestino. “A aveia vai servir de alimento para as cerca de mil espécies de micro-organismos que vivem no intestino. O produto da fermentação são substâncias que diminuem a possibilidade de incidência de câncer no intestino grosso.” Elmar Floss acrescenta que o alimento pode ser bom inclusive para prevenção de câncer de mama. “Isso por ter a avenantramida na composição, flavonoide importante nesse processo.”

Sem contar que o beta-glicano acelera os movimentos peristálticos do aparelho digestivo, mais um motivo para evitar complicações intestinais no futuro. “Com isso, o movimento do bolo alimentar no intestino é mais rápido, o que diminui sua permanência no organismo. Quanto menor esse período, menores são as probabilidades de que as toxinas ali contidas causem câncer intestinal e de reto”, observa Floss. Para completar, a fibra ainda forma uma

Como consumir

Ingerir, diariamente, pelo menos duas colheres de sopa cheias de farelo de aveia da seguinte forma:



espécie de muco que protege as paredes do epitélio intestinal. “Nenhum cereal tem tanta concentração dessa fibra solúvel fundamental para o bom funcionamento do aparelho digestivo”, alerta o especialista.

E tem mais. Se não bastassem todos os benefícios para a saúde humana, a aveia ainda auxilia no emagrecimento. “Ela garante uma saciedade gástrica”, afirma Cardillo. Esse prolongamento da saciedade também é uma importante arma para os diabéticos, já que mantém os níveis de açúcar no sangue sob controle. Isso ocorre porque as fibras permitem que a glicose seja absorvida de maneira lenta e gradual, o que, por sua vez, regulariza a liberação de insulina e, com isso, reduz os picos de glicemia. O ideal é consumir entre 12g e 25g de farelo de amido todos os dias. Se a versão preferida for em flocos, esse volume dobra e deve ficar entre 25g e 50g diários. Para Cardillo, ingerir pelo menos duas colheres de farelo de aveia todos os dias já é um começo.

Fonte de ferro

A aveia ainda é rica em ferro, o equivalente a 4,5mg em 100g de produto integral. Para se ter uma ideia, a carne bovina tem 2,85mg para o mesmo volume. Mas, para garantir o melhor aproveitamento desse mineral, é preciso consumir a aveia associada a frutas ricas em vitamina C, como laranja, acerola e limão. “A vitamina C é capaz de transformar o ferro contido no grão em uma forma disponível para o organismo. Caso não esteja disponível, o mineral passa incólume pelo aparelho digestivo”, explica Floss. Isso ocorre porque a aveia contém a forma férrica do mineral, enquanto a absorvida pelo corpo é a ferrosa. Essa transformação só ocorre com a ajuda da vitamina C.

MULTIFUNCIONAL

1 - Controla o colesterol ruim	protetor ao desenvolvimento de tumores do cólon	sistema nervoso por conter vitamina B1
2 - Regula os níveis de glicose e insulina no sangue	5 - Reduz a constipação intestinal e a prisão de ventre	9 - Previne a incidência de câncer e envelhecimento celular, uma vez que contém antioxidantes responsáveis por eliminar os radicais livres
3 - Reduz a incidência de doenças cardiovasculares	6 - Modera os efeitos da hipertensão	10 - Garante a sensação de saciedade por mais tempo, sendo bastante indicada para composição de dietas voltadas para a perda de peso
4 - Acelera os movimentos peristálticos no intestino, diminuindo o tempo de permanência do bolo alimentar no sistema digestivo. Com isso, se transforma em importante agente	7 - Retarda a entrada do açúcar dos alimentos na corrente sanguínea, protegendo contra o diabete tipo 2	
	8 - Melhora o funcionamento do	

Fonte: Elmar Luiz Floss e Ênio Cardillo

Paulinho Miranda