

Aveia, uma escolha saudável

¹Melicia Cintia Galdeano

O Brasil tem percebido o impacto da adoção de um estilo de vida sedentário e de uma dieta industrializada com alto teor de sódio, açúcar e gordura no avanço das doenças crônico-degenerativas, como por exemplo, as doenças cardíacas. Uma alternativa para conter este avanço seria o consumo regular de alimentos conhecidos como Alimentos Funcionais.

Os alimentos funcionais são alimentos que se caracterizam por oferecer benefícios à saúde, além do valor nutritivo natural, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de aparecimento de certas doenças.

Existem muitos alimentos funcionais e, entre eles, a aveia é um dos mais reconhecidos no mundo todo. Ela se destaca por se enquadrar em duas categorias de alimentos funcionais: como grão integral e como fonte de fibras solúveis.

Devido a sua própria estrutura celular, o consumo de aveia é, com algumas exceções, predominantemente na forma de grão integral. Seus lipídios estão distribuídos por todo o grão, diferentemente do que ocorrem em outros cereais como o milho, trigo e arroz, onde a concentração está na fração conhecida como germe. Isto faz com que a aveia tenha uma estrutura plástica, dificultando seu fracionamento e favorecendo seu consumo como grão integral.

O conceito de grãos integrais ganhou força a partir de 2005 com a orientação do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos – USDA – em recomendar a substituição de no mínimo 51% de grãos refinados da dieta por grãos integrais. Como indicam vários estudos, os benefícios atribuídos a esta mudança são vistos na redução do risco de doenças cardíacas, de alguns tipos de cânceres e da obesidade.

Entre os cereais integrais, a aveia se diferencia por apresentar um dos mais altos teores proteicos e ótimo perfil de aminoácidos. Tem também alta porcentagem de lipídios que se destacam nutricionalmente por sua razão favorável entre insaturados e saturados e por suas propriedades antioxidantes. Além disso, é rica em fibras solúveis e insolúveis.

Suas fibras insolúveis atuam na regulação do trânsito intestinal. As fibras solúveis da aveia, denominadas betaglucanas, demonstraram ter a capacidade de ajudar a baixar os níveis de [colesterol](#) total e LDL circulantes no sangue. Este efeito contribui diretamente na redução do risco de doenças cardiovasculares. Também existem estudos que observaram resultados satisfatórios da betaglucana no controle da pressão arterial e na redução da glicose do sangue.

Outro efeito benéfico atribuído ao consumo de aveia está relacionado ao controle da obesidade. A betaglucana controla o apetite por retardar o esvaziamento gástrico proporcionando prolongada sensação de saciedade. Este efeito vem fazendo com que a aveia seja cada vez mais utilizada em regimes de redução de peso.

Em 1997, o FDA (*Food and Drug Administration*), órgão regulamentador de alimentos e medicamentos dos EUA, após uma rigorosa avaliação, reconheceu a eficiência da ingestão diária de 3 gramas de betaglucana – equivalente a 1/2 xícara de flocos ou farinha de aveia – na redução dos riscos de doenças cardíacas. Com isso, autorizou o uso de mensagens sobre benefícios de redução do colesterol nas embalagens de produtos de aveia. No Brasil, as regras foram instituídas, através das resoluções 18 e 19 da ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a partir de 1999 e, desde então, estas mensagens fazem parte do nosso cotidiano.

A aveia pode ser consumida *in natura* na forma de flocos adicionados a leites ou iogurtes, como mingau e ainda fazer parte da formulação de uma variedade de

produtos como pães, bolos, biscoitos, cereais matinais, massas, bebidas, produtos fermentados, entre outros.

Como nem sempre é fácil atingir o consumo diário de 1/2 xícara de aveia, recentes pesquisas vêm investigando novos processos tecnológicos buscando aumentar o teor da fibra solúvel betaglucana nos derivados de aveia. Isto permitirá alcançar mais facilmente a recomendação diária de 3g de betaglucana com a ingestão de menor quantidade de produto. Além disto, esta fração mais concentrada também poderá ser incorporada em outras bases alimentícias possibilitando a expansão dos benefícios da aveia para outras categorias de produtos. E neste campo, há ainda muito o que pesquisar.

Seja seu consumo como grão integral ou como fração concentrada de betaglucana, o alto poder benéfico da aveia é inegável e, mesmo se não fosse um cereal saboroso, seu consumo se justificaria por suas excelentes qualidades nutricionais e funcionais.

¹Melicia Cintia Galdeano (melicia@ctaa.embrapa.br), doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos e pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos, Rio de Janeiro – RJ