

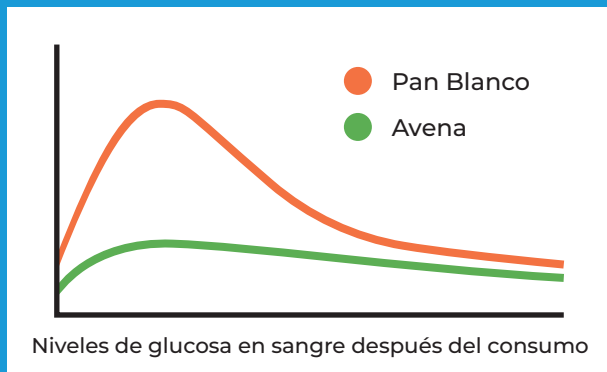
Health & Nutrition Sciences

El poder de la avena: Beneficios Más Allá de la Salud Cardiovascular

La avena es un cereal integral de grano entero denso en nutrientes, de costo relativamente accesible y ampliamente disponible a nivel mundial. El consumo de granos enteros es ampliamente recomendado debido a su asociación bien documentada con la reducción de factores de riesgo cardiovascular y otros efectos positivos sobre la salud, como la mejora en la regulación de la glucosa en sangre, la presión arterial, la saciedad, el control del peso y la salud intestinal.¹ El beta-glucano, una fibra soluble con propiedades prebióticas presente en la avena desempeña un papel clave en muchos de estos beneficios.



Encuentra los resultados aquí: Mathews R, Chu Y. An encompassing review of meta-analyses and systematic reviews of the effect of oats on all-cause mortality, cardiovascular risk, diabetes risk, body weight/adiposity and gut health. Crit Rev Food Sci Nutr. Published online August 13, 2024. doi:10.1080/10408398.2024.2382352



Los alimentos ricos en beta-glucano, como la avena, pueden contribuir a mitigar los picos de glucosa en sangre en comparación con aquellos que contienen poca o ninguna cantidad de esta fibra.

REGULACIÓN DE GLUCOSA POSTPRANDIAL

El consumo regular de avena, debido principalmente a su contenido de beta-glucano, ha demostrado reducir de manera significativa los niveles de glucosa en sangre después de comer en personas con y sin diabetes tipo 2. Por cada gramo de beta-glucano consumido, se observa una reducción del 8-9% en la glucosa postprandial.² De este modo, incorporar avena en la dieta diaria es ideal para las personas que padecen de prediabetes y diabetes.

GLUCOSA EN AYUNAS

Las mejoras en los niveles de glucosa en ayunas se han identificado principalmente en personas con diabetes tipo 2; los efectos en individuos sanos son menos claros y requieren mayor investigación.

REDUCCIÓN DE PRESIÓN ARTERIAL

El consumo habitual de avena se ha asociado con una disminución significativa de la presión arterial en individuos con prehipertensión o hipertensión en etapa 1.



Health & Nutrition Sciences



SACIEDAD Y CONTROL DE PESO

El beta-glucano presente en la avena favorece la saciedad, ayudando a prolongar el tiempo de plenitud después de las comidas. Además, el consumo de avena se ha relacionado con una reducción significativa del peso corporal y del tejido adiposo en personas con sobrepeso, incluso sin la necesidad de reducir su ingesta calórica total.



SALUD INTESTINAL Y FUNCIÓN DIGESTIVA

El consumo de avena puede mejorar la salud intestinal, ya que la avena aumenta el volumen de las heces. Este efecto de aumento de volumen se atribuye principalmente a la acción de la fibra dietética de la avena y al incremento de la comunidad de bacterias beneficiosas en el intestino que se alimentan de la fibra soluble de la avena (beta-glucano). La avena actúa como un prebiótico al promover el crecimiento de bacterias benéficas, lo cual se ha asociado con muchos de sus efectos positivos conocidos sobre la salud.^{3,4}



**1.5 tazas
(~85g)**

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

Los profesionales de la salud están en una posición privilegiada para comunicar los beneficios de los patrones de alimentación saludables que incluyen granos enteros, especialmente la avena.¹ La evidencia ha demostrado que la avena es un componente dietético clave con beneficios positivos significativos para la salud cardiovascular, el control glucémico, la salud intestinal y el manejo del peso, por lo que debería ser cada vez más recomendada como parte de una dieta saludable para mejorar la salud de la población.¹

Para lograr beneficios significativos para la salud, las investigaciones indican que las personas deberían consumir al menos 3 gramos de beta-glucano al día, lo que equivale aproximadamente a 1 ½ tazas de avena cocida.



REFERENCIAS:

1. Mathews R, Chu Y. An encompassing review of meta-analyses and systematic reviews of the effect of oats on all-cause mortality, cardiovascular risk, diabetes risk, body weight/adiposity and gut health. *Crit Rev Food Sci Nutr*. Published online August 13, 2024. doi:10.1080/10408398.2024.2382352
2. Zurbau A, Noronha JC, Khan TA, Sievenpiper JL, Wolever TMS. The effect of oat β -glucan on postprandial blood glucose and insulin responses: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Clin Nutr*. 2021;75(11):1540-1554. doi:10.1038/s41430-021-00875-9
3. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. *EFSA Journal* 2010; 8(3):1461. [107 pp]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1461.
4. Cummings JH, Macfarlane GT, Englyst HN. Prebiotic digestion and fermentation. *Am J Clin Nutr*. 2001;73(2 Suppl):415S-420S.