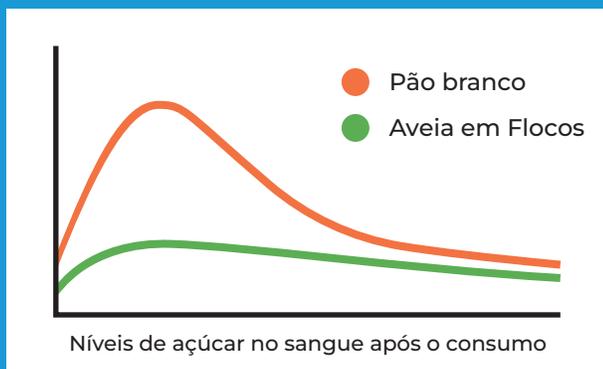


O Poder da Aveia: Benefícios Além da Saúde Cardiovascular

A aveia é um alimento integral nutricionalmente denso, acessível e amplamente disponível em todo o mundo. O consumo de grãos integrais é frequentemente recomendado devido à sua comprovada ligação com a redução de fatores de risco cardiovascular e outros benefícios à saúde, como melhora nos níveis de glicose no sangue, pressão arterial, saciedade, controle de peso e saúde intestinal.¹ A beta-glucana, fibra solúvel prebiótica presente na aveia, pode ser responsável por muitas desses benefícios.



Acesso o artigo completo aqui: 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. Publicado online em 13 de agosto de 2024. doi:10.1080/10408398.2024.2382352



Consumir alimentos ricos em beta-glucana, como a aveia, pode ajudar a regular picos de glicose no sangue em comparação com alimentos que contêm pouca ou nenhuma beta-glucana.

REGULAÇÃO DA GLICOSE PÓS-PRANDIAL

O consumo regular de aveia, principalmente devido ao seu conteúdo de beta-glucana, tem sido consistentemente associado a uma redução significativa nos níveis de glicose no sangue após as refeições em pessoas com e sem diabetes tipo 2. Para cada grama de beta-glucana consumida, a glicose pós-prandial é reduzida em 8-9%², tornando a aveia uma excelente adição à dieta de pessoas que estão gerenciando diabetes ou pré-diabetes.

GLICOSE EM JEJUM

Benefícios nos níveis de glicose em jejum foram observadas apenas em pessoas com diabetes tipo 2; os efeitos em indivíduos saudáveis ainda não são claros.

REDUÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL

O consumo regular de aveia está associado a uma redução significativa da pressão arterial em pessoas com pré-hipertensão ou hipertensão estágio 1.



Health & Nutrition Sciences



SACIEDADE E CONTROLE DE PESO

Devido ao seu conteúdo de beta-glucana, a aveia pode ajudar a melhorar a sensação de saciedade, fazendo com que você se sinta satisfeito por mais tempo. O consumo de aveia tem sido associado a uma redução significativa no peso corporal e na gordura corporal em indivíduos acima do peso, mesmo sem restrição na ingestão calórica.



SAÚDE INTESTINAL

O consumo de aveia pode melhorar a saúde intestinal, pois ela adiciona volume às fezes. Esse efeito é amplamente atribuído à ação das fibras da aveia e ao aumento de bactérias benéficas no intestino, que se alimentam da fibra solúvel da aveia (beta-glucana).

A aveia atua como um prebiótico, promovendo o crescimento de bactérias benéficas, o que tem sido associado a muitos benefícios à saúde.^{3,4}



**1 ½ xícara
(~85g)**

RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Os profissionais de saúde desempenham um papel fundamental na comunicação para a população sobre os benefícios de uma dieta equilibrada que incorpore grãos integrais, como a aveia.¹ As evidências científicas mostram que a aveia é alimento com importante valor nutricional e com benefícios significativos para a saúde cardiovascular, controle glicêmico, saúde intestinal e manejo de peso, e, portanto, pode ser recomendada como parte de uma dieta saudável para melhorar a saúde da população.¹

Para alcançar benefícios significativos à saúde, as pesquisas indicam que os indivíduos devem consumir pelo menos 3 gramas de beta-glucana por dia, o que equivale a aproximadamente 1 ½ xícara de aveia cozida.



REFERÊNCIAS:

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.