

Los beneficios de la avena que explican por qué los nutricionistas la adoran

Publicado el: 20-02-2020

Este cereal de grano entero es saciante, versátil, antioxidante, con fibra y ayuda a controlar el azúcar en la sangre y el colesterol «malo». La avena es un tesoro nutricional

La avena es uno de los cereales más versátiles que hay. Se puede incluir en infinidad de recetas y elaboraciones, como propone Adriana Oroz, dietista-nutricionista de Alimmenta: desde las preparaciones más sencillas como el "**porridge**" a las más elaboradas como las barritas de avena, las **galletas** y los **bizcochos**; o incluso como ingrediente principal en otras más originales como los pancakes o las tortitas.

En el caso de los deportistas la experta de Alimmenta recomienda consumir avena en **batidos** o "**smoothies**" (pre-entrenamiento o post entrenamiento), pues así pueden resultar una opción práctica, rápida y fácil de tomar. "Se consigue, con poco volumen, un buen aporte nutricional y energético que permite cubrir las necesidades del deportista".

Aunque esta **versatilidad** es una cualidad apreciada, lo cierto es que lo que convierte a este cereal en un **tesoro** a ojos de los expertos es su composición nutricional y los beneficios que aporta.

Este **cereal de grano entero** (esto quiere decir que conserva las tres partes que lo componen: germen, endospermo y salvado) es rico en **hidratos de carbono complejos**, de **absorción más lenta**, que hace que este alimento aporte energía de una manera constante a lo largo del día. Pero además, tal como explica Angélica Bugallo, dietista-nutricionista del Centro Aleris, es fuente de **proteínas** (tiene más que el arroz, el maíz o la harina de trigo), posee un alto contenido en fibra (soluble e insoluble) y además es beneficiosa para el bolsillo puesto que su coste es bajo.

Sus **vitaminas** (B1, B9, E y K) y sus **minerales** (calcio, potasio, magnesio, manganeso, hierro, fósforo, selenio y zinc) completan este ecuación nutricional de éxito.

Todas estas cualidades nutricionales son estupendas, pero vayamos a la traducción de todas estas propiedades en forma de beneficios para la salud.

1. Ayuda a controlar el azúcar en sangre y el colesterol

Tal como explica la experta del Centro Aleris, el consumo de avena ayuda al mejor **control de glucosa** y a moderar los picos de insulina que pueden causar problemas metabólicos comunes en las personas con **diabetes**. Esto se debe a: su aporte de **fibra**, que retrasa el vaciamiento gástrico, la retención de los hidratos de carbono en la matriz de la fibra (absorción más lenta) y el incremento en el tiempo de liberación de la insulina.

2. Contribuye a reducir el colesterol

El consumo de avena se relaciona con una reducción del colesterol sanguíneo, lo que podría jugar un papel importante en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Tal como explica Angélica Bugallo, ayuda a disminuir los niveles de la lipoproteína de baja densidad (LDL), el

llamado "**colesterol malo**", y a aumentar ligeramente los niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL), el «**colesterol bueno**». Además, según precisa, "el consumo del salvado de avena se asocia con la disminución de los niveles de colesterol al aumentar la excreción de bilis, que a su vez estimula el hígado a utilizar el colesterol disponible".

Sus avenantramidas (AVAs), potentes antioxidantes presentes en la avena, ayudan a controlar la presión arterial al producir óxido nítrico que, según detalla Bugallo, actúa como vasodilatador.

3. Es antioxidante

Además de las avenantramidas y de compuestos fenólicos (antioxidantes y anti inflamatorios), la avena contiene **vitamina E**, un compuesto antioxidante conocido por proteger al cuerpo de los efectos de los radicales libres. Además, juega un papel importante en la prevención de enfermedades como el cáncer, la artritis, la arteriosclerosis y las cataratas, entre otros.

4. Mejora la microbiota y previene el estreñimiento

La presencia de **fibra** (soluble e insoluble) en la avena ayuda a desarrollar y mantener una microbiota intestinal saludable, según explica la dietista-nutricionista del Centro Aleris. Además, ayuda a mejorar la motilidad intestinal y la consistencia de las heces, lo que ayuda a prevenir el estreñimiento.

5. Es saciante y ayuda a regular el apetito

Para Adriana Oroz otro de los beneficios importantes de la avena es que el hecho de aportar hidratos de carbono complejos de absorción más lenta aumenta su poder saciante y aporta energía de una manera constante a lo largo del día lo que, según explica la experta de Alimmenta, ayuda a regular el apetito entre horas.

¿Es cierto que la avena ayuda a adelgazar?

Los nutricionistas siempre recuerdan que ningún alimento tiene, como tal, un poder adelgazante. Sin embargo, sí que es cierto que algunos alimentos que pueden contribuir, junto con hábitos saludables, a potenciar una pérdida de peso.

Uno de los factores que juegan a favor de la avena en ese sentido es, según detalla Angélica Burgallo, del Centro Aleris, su capacidad para disminuir la ansiedad. "La fibra que contiene puede favorecer el retraso del vaciamiento gástrico, ofreciendo mayor saciedad y sensación de plenitud", explica.

Además, la experta revela que el consumo de avena genera un aumento de la producción de ácidos grasos de cadena corta, lo que se asociaría a concentraciones más elevadas de hormonas supresoras del apetito como GLP y PYY.

Por último cabe recordar que la presencia de fibra en las comidas ayuda a absorber de manera más lenta los hidratos de carbono, con lo cual el efecto de la insulina es más prolongado y eficiente.

6. Una buena opción para los deportistas

En los ejercicios en los que se requiere un esfuerzo físico prolongado la dietista-nutricionista del Centro Aleri suele recomendar una toma previa de hidratos de carbono complejos (avena), ya que su absorción es más lenta y proporciona energía de forma más estable y durante más tiempo que si consume hidratos de carbono simples. Además aporta proteínas, grasas saludables y minerales

como el magnesio y el potasio, que son importantes en el rendimiento del deportista.

Fuente: <https://netsaluti.com>