



ILUSTRACIÓN ADOBE STOCK

CARMEN BARREIRO



La avena es uno de los cereales de moda. Los expertos en nutrición aconsejan tomarla a diario para completar desayunos, meriendas e incluso cenas por sus «innumerables beneficios» para nuestro organismo. Además, se trata de un alimento muy fácil de incorporar a la dieta porque se puede tomar de muchas maneras y en diferentes presentaciones: hervida, cruda, en copos, molida, integral, como salvado, bebida... De este cereal, uno de los más completos, se dice que reduce el colesterol, el nivel de azúcar en sangre y que nos protege frente a diferentes tipo de cáncer. Pero, ¿realmente es tan buena como nos cuentan? ¿Debemos tomarla todos los días? ¿Es mejor que otros cereales?

«Ni es un superalimento, ni por comerla a diario vamos a evitar determinadas enfermedades. Ahora bien, al igual que ocurre con el resto de cereales de grano entero, la avena aporta una gran cantidad de nutrientes a nuestro organismo y de ahí que se considere altamente recomendable. Su componente principal son los hidratos de carbono complejos (almidón), que son la base de una alimentación equilibrada, mientras que, por el contrario, la cantidad de azúcares es pequeña. Además, los que contiene son de los que no ponen en riesgo nuestra salud», aclara la Ana Belén Roper, profesora del Nutrición y Bromatología de la universidad Miguel Hernández.

Los granos de avena son también ricos en fibra –solo supera-

## ¿Es tan beneficiosa la avena como dicen o solo una moda más? «Se trata de un alimento muy recomendable por sus nutrientes, pero no más que otros cereales»

dos por las legumbres-, contienen vitaminas (B1, B8...), ácido fólico y minerales como hierro, potasio, magnesio, fósforo, selenio y zinc. Se debe tener en cuenta que gran parte de estos nutrientes se pierden cuando los cereales son refinados –se elimina el salvado y el germen– «por eso es importante que junto al nombre del cereal figuren las palabras ‘integral’ o ‘grano

entero’», precisa la experta en nutrición. Por ejemplo, la avena instantánea es una de las presentaciones más populares entre los consumidores. Sin embargo, suele estar procesada y es rica en azúcares añadidos, por lo que los especialistas desaconsejan su consumo.

«Lo más saludable es tomar los cereales integrales porque conservan todos sus nutrientes

y además son ricos en fibra, que tiene unos efectos beneficiosos sobre la microbiota y las células del colon», añade el doctor Miguel Civera Andrés, miembro del Comité Gestor del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). «Es más, los últimos estudios demuestran que incluir una mayor cantidad de cereales integrales en nuestra dieta disminuye el riesgo de mortalidad», destaca Ana Belén Roper.

### Beneficios

¿Y es verdad que tomar avena habitualmente disminuye los niveles de colesterol y azúcar en sangre? «Efectivamente. La avena es rica en fibra soluble y más específicamente en betaglucanos, que tienen como uno de sus efectos beneficiosos reducir el colesterol asociado a las lipoproteínas de baja intensidad (LDL, conocido popularmente como el colesterol ‘malo’). Y por este mismo motivo también reduce el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria. Por otro lado, los betaglucanos de la avena –y también los de la cebada– tienen la capacidad de reducir el aumento de la glucosa sanguínea que se produce después de ingerir hidratos de carbono», explica el doctor Civera.

En cualquier caso, «para notar estos efectos en nuestro organismo debemos tomar una cantidad de betaglucanos que no es trivial. Según la escasa información disponible al respecto, sería necesario ingerir más de 75 gramos de avena al día para notar sus beneficios sobre el colesterol», insiste la profesora de

### IMPORTANCIA DE LA FIBRA

#### Tomar la cantidad adecuada reduce el riesgo de mortalidad

La fibra es un nutriente que está muy presente no solo en la avena sino también en el resto de cereales de grano entero y cuyos beneficios van más allá de mejorar el tránsito intestinal.

«De hecho, tomar la cantidad de fibra adecuada disminuye el riesgo de mortalidad cardiovascular, enfermedad coronaria, infarto diabetes tipo 2 y cáncer colorrectal», explica Ana Belén Roper, profesora de Nutrición y Bromatología de la universidad Miguel Hernández. Las últimas investigaciones alertan de que las consecuencias de las dietas bajas en fibra se traducen en medio millón de muertes al año en todo el mundo. La fibra es una familia de compuestos que tienen en común que no podemos digerirlos. «Uno de sus componentes que ha demostrado beneficios para la salud es el betaglucano, que se encuentra en cantidades significativas en la cebada y en la avena», aclara Ana Belén Roper.

Nutrición y Bromatología.

– ¿Se puede decir que la avena es mejor opción que el resto de cereales?

– No. Nuestra dieta en general es baja en cereales integrales y nos podríamos beneficiar mucho si aumentásemos su consumo. La avena es solo uno de ellos y supone una alternativa que

«Lo más saludable es tomarla integral para conservar sus propiedades»

aporta variedad a nuestra alimentación–. recuerda Ana Belén Roper.

Pese a todos los beneficios enumerados por los especialistas, la avena también tiene sus contraindicaciones. «Por ejemplo, las personas con

enfermedades de colon como diverticulitis o colitis ulcerosa deben consultar con su médico antes de tomar este cereal. Y aunque no contiene gluten, los celíacos también tienen que tener precaución por contaminación cruzada con gluten del trigo, cebada o centeno durante el procesamiento o almacenaje», alerta el endocrinólogo.