



Estudos comprovam a eficácia do grão na redução do colesterol e na prevenção de doenças como a hipertensão e até o câncer

Aveia, a amiga do coração

Correio Braziliense

Com alto teor de proteínas, rica em fibras solúveis e insolúveis e repleta de sais minerais e vitaminas, a aveia é o grão mais nutritivo entre todos os cereais, incluindo aí o trigo, a cevada, o arroz e o milho. Por seus benefícios à saúde e comprovada atuação no combate a doenças como hipertensão e diabetes do tipo 2, o alimento foi classificado em 1997 como “funcional” pela Food and Drugs Administration (FDA), órgão do governo dos EUA que controla alimentos e medicamentos.

De lá para cá, várias pesquisas comprovaram os efeitos benéficos do cereal, já chamado de melhor amigo das artérias e do coração. No Brasil, porém, o consumo se limita a pouco mais de 250 gramas ao ano por habitante, volume 15 vezes inferior ao registrado em países como Finlândia, Noruega, Suécia e Dinamarca, reconhecidos pela longevidade e pela qualidade de vida da população.

Estudioso da aveia por mais de 30 anos, Elmar Luiz Floss, criador do Instituto de Ciências Agronômicas (Incia), reconhece que há um longo caminho a ser percorrido até que o grão ganhe a notoriedade devida.

– Já tentamos enviar um projeto para o Congresso com a intenção de inserir a aveia na merenda escolar, mas o assunto morreu – conta.

O grande desafio, na visão de Floss, é retirar da aveia o estigma de que

ela deve ser consumida como mingau – um alimento que, segundo ele, “não tem aceitação”. A aversão acaba privando a população de um remédio natural para o corpo.

O segredo da aveia está concentrado na fibra alimentar solúvel conhecida como beta-glicano (B-glicano), que, além de diminuir o colesterol no sangue, previne doenças do coração.

– A aveia “sequestra” o colesterol do intestino e aumenta a secreção nas fezes – observa Ênio Cardillo Vieira, nutrólogo, professor emérito da Universidade Federal de Minas Gerais.

O cereal serve de alimento para as cerca de mil espécies de micro-organismos que vivem no intestino humano. O produto da fermentação são substâncias que diminuem a possibilidade de incidência de câncer no intestino grosso. O beta-glicano acelera ainda os movimentos de contração do aparelho digestivo. Assim, o bolo alimentar passa mais rapidamente pelo intestino. E quanto menor esse período, menor é a probabilidade de que as toxinas ali contidas causem câncer intestinal e de reto, observa Floss.

E se não bastasse, a aveia auxilia no emagrecimento, já que proporciona uma sensação prolongada de saciedade. Isso também é importante para os diabéticos, já que mantém os níveis de açúcar sob controle. As fibras da aveia permitem que a glicose seja absorvida de maneira lenta e gradual, regularizando a liberação de insulina e reduzindo os picos de glicemia.

10 motivos para comer

- 1 Controla o colesterol ruim.
- 2 Regula os níveis de glicose e insulina no sangue.
- 3 Reduz a incidência de doenças cardiovasculares.
- 4 Acelera os movimentos de contração do intestino, diminuindo o tempo de permanência do bolo alimentar no sistema digestivo. Com isso, se transforma em importante agente protetor ao desenvolvimento de tumores do cólon.
- 5 Reduz a constipação intestinal e a prisão de ventre.
- 6 Modera os efeitos da hipertensão.
- 7 Retarda a entrada do açúcar dos alimentos na corrente sanguínea, protegendo contra o diabetes tipo 2.
- 8 Melhora o funcionamento do sistema nervoso por conter vitamina B1.
- 9 Previne a incidência de câncer e o envelhecimento celular, uma vez que contém antioxidantes responsáveis por eliminar os radicais livres.
- 10 Garante a sensação de saciedade por mais tempo, sendo bastante indicada para composição de dietas voltadas para a perda de peso.

Saiba mais

DOSE DIÁRIA

O ideal é consumir entre 12 e 25 gramas de farelo de amido todos os dias. Se a versão preferida for em flocos, essa quantidade dobra e deve ficar entre 25 g e 50 g diários. Ingerir pelo menos duas colheres de farelo de aveia todos os dias já é um começo.

FONTE DE FERRO

A aveia é rica em ferro (4,5 mg em 100 g de produto integral). Mas é preciso consumir a aveia associada a frutas ricas em vitamina C, como laranja, acerola e limão. A vitamina C transforma o ferro contido no grão em uma forma disponível para o organismo. Caso não esteja disponível, o mineral passa incólume pelo aparelho digestivo.

Blog do



Lesões de coluna em crianças

Lesões traumáticas provocadas por acidentes de trânsito são a segunda causa de morte no Brasil entre a população na faixa etária de cinco a 14 anos, segundo dados da Organização das Nações Unidas de 2010. Brincadeiras como subir em árvores, mergulhar “de cabeça” em lagos e rios sem conhecimento da profundidade, quedas em geral e muitos outros procedimentos de risco podem resultar em fratura da coluna vertebral em crianças.

Capacitação para cirurgia bariátrica

Cobertura de novas técnicas cirúrgicas e exames pré e pós-operatórios, ampliação do atendimento para todos os Estados do país, reestruturação dos hospitais credenciados e capacitação das equipes são algumas medidas sugeridas pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica para melhorar o tratamento cirúrgico da obesidade e as doenças associadas no SUS.

Terapia genética controla o câncer

Uma terapia genética promissora permitiu, a partir da modificação de células do sistema imunológico, causar a remissão do câncer em um pequeno grupo de adultos com uma forma agressiva de leucemia, revelou um estudo publicado nos Estados Unidos.

www.zerohora.com/blogdovida



Aproveite a Páscoa sem ganhar peso

Saiba como escolher os chocolates certos para sobreviver à Páscoa sem engordar e com mais saúde.

www.zerohora.com/blognutrir

QUALIFIQUE SEU CURRÍCULO NUM DOS MELHORES HOSPITAIS DO PAÍS.

Cursos de Pós-Graduação do Hospital Moinhos de Vento.

Cursos: Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Gestão, Medicina, Nutrição e Psicologia.

Aulas nas sextas à noite e aos sábados pela manhã. Inscrições abertas para 2013 em www.hospitalmoinhos.org.br/pos

Certificado pela Joint Commission International desde 2002



Padrão Internacional de qualidade em atendimento médico e hospitalar.

HOSPITAL MOINHOS DE VENTO

Instituto de Educação e Pesquisa