AVEIA BRANCA PROPRIEDADES NUTRACÊUTICAS: REVISÃO DA LITERATURA¹

**Paula Lorenzoni Nunes², Júlia Pess dos Santos³, José Antonio Gonzalez da Silva⁴,
Christiane de Fatima Colet⁵**

¹ Trabalho vinculado ao mestrado de Sistemas Ambientais e Sustentabilidade

² Farmacêutica, graduada na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Bolsista PROFAB - PG do Programa de Pós Graduação em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade.

³ Nutricionista, graduada na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Especialista em Saúde da Família. Bolsista PROSUC/CAPES do Programa de Pós Graduação em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade.

⁴ Engenheiro agrônomo. Doutor. Professor do Mestrado de Modelagem Matemática; professor do Programa de Pós Graduação em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade.

⁵ Farmacêutica. Professora do curso de Farmácia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul; professora colaboradora do Programa de Pós Graduação em Atenção Integral à Saúde e professora efetiva do Programa de Pós Graduação em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade

Introdução: A segurança alimentar e nutricional estabelece uma rede intersetorial que envolve agricultura, abastecimento, educação, saúde, desenvolvimento e assistência social (MARÍLIA LEÃO, org 2012) abordando diferentes dimensões e abarcando num contexto ainda mais profundo, o direito humano à alimentação adequada e saudável. E busca promover a soberania alimentar e constituir redes para que os alimentos estejam disponíveis nutricionalmente em qualidade e quantidade suficientes para a população.

Indo ao encontro dos pressupostos do direito humano à alimentação adequada e saudável, um dos indicadores brasileiros para os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) é a erradicação da fome. No ano de 2013 o Brasil apresentou 40,1% da população rural em insegurança alimentar, a “ODS 2 Fome zero e Agricultura Sustentável” busca acabar com a fome e garantir o acesso de todas as pessoas, em particular os pobres e pessoas em situações vulneráveis, incluindo crianças, a alimentos seguros, nutritivos e suficientes durante todo o ano (BRASIL, 2021).

Por outro lado, estamos vivendo um aumento da prevalência das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), entre elas obesidade, diabetes, doenças circulatórias, correspondendo a uma das maiores taxas de mortalidade no Brasil, tendo como explicação o consumo de alimentos com elevado teor de gordura e o baixo consumo de frutas, verduras, legumes e alimentos ricos em fibras alimentares (BRASIL, 2011).

Neste sentido, um dos alimentos produzidos em larga escala mundial para o consumo humano é a aveia branca (*Avena sativa* L.) (CASTRO; COSTA; NETO, 2012), espécie

de gramínea anual pertencente à família Poaceae e gênero *Avena* (IPEA, 2018). Está presente em diversos alimentos e é comumente consumida na forma de grãos integrais, cereais matinais, pães, biscoitos, barras de cereais, granolas e alimentos infantis elaborados a partir do farelo, farinha e flocos de aveia (COELHO, 2020), que fornecem nutrientes importantes como: proteínas, ácidos graxos insaturados, vitaminas e minerais (SINGH et al., 2013). Considerando a qualidade da alimentação e seu impacto sobre a saúde da população, foca-se nas pesquisas em desenvolvimento de alimentos mais ricos em nutrientes, e entre estes destaca-se a aveia. Corroborando para o desenvolvimento e garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável no Brasil.

Objetivo: realizar uma revisão bibliográfica sobre os aspectos nutricionais da aveia, relacionada com seus constituintes e os benefícios à saúde.

Metodologia: Selecionou-se artigos na base de dados Periódicos Capes utilizando palavras chaves aveia, aveia e dislipidemias e *avena sativa* L., sem delimitação de tempo, nos idiomas inglês e português com objetivo experimental em animais e humanos.

Resultados: Alimentos nutracêuticos são aqueles que proporcionam benefícios à saúde, podem atuar tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças. Esse cereal pode ser considerado um alimento funcional e nutracêutico por conter entre seus componentes as fibras dietéticas, representadas majoritariamente pela B-glucana, que possui característica de gel quando em contato com água, aumentando a viscosidade dos alimentos. Alguns benefícios desse cereal segundo Biel et al. (2009) e Labanowska et al. (2016) são o alto valor nutricional, hipoalergenicidade, palatabilidade, tempo de validade prolongado, estabilidade e baixo custo.

Estudos apontam a utilização da aveia no tratamento de diversas DCNT como diabetes mellitus, dislipidemias e prevenção de cardiopatias. Christensen et al., (2013) observou ações benéficas para a digestão e absorção de macronutrientes no intestino delgado e redução na resposta glicêmica e da insulina pós-prandial em porcos alimentados com pão composto por B-glucana extraída da aveia. Um estudo mais recente realizado por Wolever et al., (2018) em humanos demonstrou um efeito dose-resposta significativo de B-glucana do farelo de aveia, mesmo com baixa quantidade, na resposta glicêmica pós-prandial. Além da diminuição dos índices glicêmicos, Pereira et al. (2011) constatou menor ganho de peso e controle no volume de excreção fecal em ratos diabéticos através do consumo de biscoitos com adição de aveia.

A pesquisa realizada por Ban et al (2015) em ratos com alimentação de aveia fermentada encontrou diminuição nas concentrações de colesterol total, colesterol LDL e triglicerídeos

no plasma e no fígado. Seguindo a mesma linha Chang et al (2013) ao utilizar cereal de aveia em uma população obteve redução do peso corporal, diminuição de gordura corporal e melhora na relação de circunferência de cintura - quadril, tendo melhora da função hepática, aumento dos níveis de HDL e diminuição dos níveis de LDL.

Conclusões: A aveia é um dos principais alimentos funcional e nutracêutico, com baixo custo e diversos benefícios para a saúde, os dados coletados a partir da literatura apontam um excelente desempenho da aveia na redução do colesterol e triglicérides, contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares, aumento da saciedade, auxílio na redução do peso, resultados que vem ao encontro dos desafios impostos aos profissionais da saúde no enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chaves: Grãos Integrais; Alimento Funcional; Doenças não Transmissíveis