

# Avena

## Planta medicinal del 2017

Ing. Agr. Liliana Wehrhahne

*La avena es un cereal sembrado en nuestra región como uno de los recursos forrajeros de invierno más empleado y también para cosecha de grano. Su grano posee fibras, antioxidantes, aminoácidos y proteínas de alto valor biológico para la nutrición humana por lo que se reconoce como un alimento saludable. Pero la Avena sativa tiene otras aplicaciones como por ejemplo en medicina, por esto ha sido elegida la Planta Medicinal del 2017 por una Universidad de Alemania.*

La avena (*Avena sativa*) pertenece a la familia de las Poáceas como trigo, centeno y cebada. Su cultivo se da bien aún en ambientes menos productivos, sin exigir altos niveles de insumos. El grano permanece cubierto luego de la cosecha, tiene alto valor nutricional y además posee un sabor superior a los otros cereales.

A los usos conocidos de la avena como productora de forraje para pastoreo directo ó para reservas forrajeras, en nuestra región le sumamos la producción de granos que serán destinados a nuevas siembras, a engorde de ganado y a la industria de alimentos. En otros países además se considera a la avena para usos en cosmética y mejor aún en medicina. En el

Instituto de Historia de la Medicina de la Universidad de Wuerzburg, en Alemania, han estudiado los beneficios de su uso en distintas enfermedades (de la piel, gastrointestinales, prevención de la arteriosclerosis y diabetes mellitus Tipo II). La planta contiene flavonoides, saponinas y otras sustancias que le confieren propiedades anti inflamatorias. Los extractos de la planta de avena suelen ser usados para tratar la piel seca y atópica en dermatología. En los países más industrializados alrededor del 20 % de los niños y el 3 % de adultos tienen trastornos en la piel, algunos de ellos pueden ser tratados con derivados de la avena. El uso de cremas, leche y extractos de hierba de avena son indicados por ser bien tolerados aun en personas alérgicas.



El uso potencial de avena en la producción de alimentos funcionales está ligado a su valor nutricional y en particular al contenido y composición de proteína, lípidos y fibra.

Productos derivados de este cereal son usados en la alimentación infantil por el alto tenor de proteína, el buen balance de aminoácidos, por contener ácidos grasos mono y poliinsaturados, altos tenores de fibra soluble y además por la presencia de fósforo, calcio, hierro y vitaminas.

Cuando se compara con otros cereales, el contenido de proteína es superior (maíz 9%, cebada 10 % arroz y trigo 11 % y avena 12.5%). Además es de alto valor biológico, con un buen balance de aminoácidos y rica en lisina.

La composición de lípidos es favorable para la alimentación por la alta proporción de ácidos grasos insaturados y alta relación de ácido linoleico que es esencial en la nutrición humana.

Del grano de avena se extrae el salvado que tiene porcentajes superiores de fibra soluble con alto contenido de beta glucanos. Estos tienen efecto positivo en el tracto digestivo y en el metabolismo. La Administración de Drogas y Alimentos de EEUU (FDA) permite colocar en los productos elaborados con avena arrollada, harina de avena o salvado la leyenda "en dietas de bajo contenido graso y colesterol, la avena puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón". Por otra parte la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (AESA) en 2011 ha confirmado que el salvado de avena puede ayudar a tener niveles más bajos de colesterol. La fibra demora la absorción de nutrientes en la sangre, lo que se traduce en menor secreción de insulina. Alimentos que contienen beta glucanos de avena retrasan el incremento de azúcar en la sangre luego de las comidas, colaborando con el control de diabetes Tipo II. La sustancia viscosa de la fibra soluble tiene un efecto protector sobre la pared intestinal, mientras que la fibra insoluble tiene un efecto regulador sobre la digestión. En Canadá hay empresas que producen beta glucanos líquidos para usar en alimentos funcionales, en productos de cuidado personal y farmacéuticos. Otras elaboran un extracto coloidal de avena que contiene un complejo de fitoquímicos que incluye avenantramidas, flavonoides, saponinas y otros compuestos bioactivos para ser usados en problemas de piel. En China promocionan el consumo de avena en pacientes con enfermedades cardiovasculares y diabetes, y también han desarrollado con la Universidad de Lund de Suecia una leche de avena para niños con intolerancia a la lactosa.

Un uso incipiente, potencial y bastante controvertido es la elaboración de alimentos para celíacos. La avena puede agregar

diversidad y muchos beneficios nutricionales a la dieta sin gluten de éstos pacientes que no pueden consumir productos derivados de trigo, cebada, avena y centeno (libres de TACC), los que deben evitar de por vida. La avena contiene avenina, que sería la parte de prolaminas que afectaría a estos enfermos, pero esta se encuentra en baja proporción en algunos cultivares. Muchos estudios han demostrado que pequeñas cantidades de avena en la dieta de algunos enfermos celíacos son bien toleradas. En Suecia y en Finlandia, países con un consumo alto de cereales, la ingesta de hasta 50 gramos por día de avena por pacientes celíacos es considerada segura. En Norteamérica el tema es más discutido, aunque hay productos elaborados con avena (nivel permitido de gluten inferior a 20 ppm recomendación FDA). **En todos los casos se debe cumplir con un estricto protocolo que asegure que la avena debe**



**estar libre de cualquiera de los otros cereales no permitidos, es decir no puede estar contaminada con trigo, cebada o centeno.**

**La decisión de incluir cualquier tipo de avena en la dieta de un paciente celíaco o con intolerancia al gluten debe ser discutida con el médico y el nutricionista, y requerirá de un monitoreo periódico del paciente.**

Hay un largo camino aún por recorrer, pues no se trata solo de la genética sino después de controlar cada uno de los eslabones en la cadena de producción y elaboración desde que se produce el grano hasta que llega finalmente el alimento al consumidor. Cada uno de esos pasos debe ser minuciosamente controlado para evitar la contaminación. Muchos estudios se están realizando en otros países y sin duda es necesaria mayor investigación en éste campo. En Argentina deberíamos explorar esas alternativas.

Por las propiedades mencionadas y por los posibles usos en la nutrición y en la medicina, es que Avena sativa, ha sido reconocida como la planta Medicinal de 2017.