FOTO: THINKSTOCK

Comer avena todos los días puede traer beneficio a tu cuerpo

SALUD
WH

En estos días, a todo el mundo le encanta la avena.

Esa no es solo una opinión; es un hecho comprobado. ¿No nos crees? Bueno, según la Investigación de Zion Market, en 2016 la industria internacional de la avena tenía un valor de aproximadamente $ 2 mil millones y estará valorada en $ 2,5 mil millones en 2022.

Parte de la razón de estoParte de la razón de esto, argumentan los expertos, es el deseo actual de las personas de llevar estilos de vida saludables.

Y cuando pensamos en la avena, aparentemente la equiparamos automáticamente con una buena nutrición.

Pero, este delicioso desayuno básico ¿es realmente tan bueno para ti?

Sin embargo, cualquiera que haya recorrido los pasillos de las tiendas de comestibles sabe que hay una cantidad de diferentes variedades de avena disponibles para elegir.

Los nombres más comunes que probablemente verás en tu tienda local son, por lo tanto, avena en polvo, copos de avena, avena cortada en acero, avena instantánea y avena escocesa. Y, quizás como era de esperar, cada tipo tiene un propósito diferente.

Pero no te preocupes demasiado por los nombres. Después de todo, cada variedad deriva de la misma avena descascarada básica.

Entonces, ¿por qué los diferentes tipos?

Bueno, en realidad se reduce a cuánto se ha procesado el grano. Y los diversos beneficios para la salud o efectos secundarios diferirán, por supuesto, según el tipo que prefieras.

Sin embargo, vale la pena señalar que todo tipo de avena necesita al menos algún tipo de procesamiento.

Esto se debe a que simplemente no puedes consumirlos tal como están cuando los acaban de arrancar del campo de un agricultor.

Y la razón de esto es bastante evidente: la avena sin procesar está rodeada de cáscaras exteriores duras. Es por eso que se deben quitar las cáscaras antes de comer.

Sin embargo, vale la pena señalar que todo tipo de avena necesita al menos algún tipo de procesamiento.

Esto se debe a que simplemente no puedes consumirlos tal como están cuando los acaban de arrancar del campo de un agricultor.

|| Pág. 2 SALUD

Comer avena todos los días puede traer beneficio a tu cuerpo

FOTO: THINKSTOCK

Y la razón de esto es bastante evidente: la avena sin procesar está rodeada de cáscaras exteriores duras. Es por eso que se deben quitar las cáscaras antes de comer.

Una vez quitadas las cáscaras, te quedas con los granos de avena. Por supuesto, puedes comprar avena integral en el supermercado para hacer tu avena por la mañana.

Sin embargo, existe la posibilidad de que no hagas eso, ya que esta variedad tarda más en cocinarse y aún puede mantener una consistencia fibrosa notable.

Yese tiempo de cocción adicional es la razón por la que otras variedades de avena están sujetas a un procesamiento adicional.

Toma la avena cortada en acero, por ejemplo. Como sugiere el nombre, la avena cortada en acero se ha cortado - como adivinaste - en pequeños tamaños con un instrumento de acero.

Este procedimiento obviamente hace que los granos sean más pequeños y, por lo tanto, más fáciles de convertir en avena.

Mientras tanto, otro tipo de procesamiento da como resultado copos de avena. Estos se cuecen al vapor y luego se aplastan hasta que estén nivelados.

Y la avena enrollada o a la antigua se deja secar posteriormente para que pueda guardarse felizmente en tu alacena durante largos períodos de tiempo. Nuevamente, este proceso también significa que no tardan tanto en cocinarse.

Existen, por supuesto, otros dos tipos de avena: escocesa e instantánea. Para el primer tipo, la avena simplemente se reduce a harina.

Y para el último, es probable que no te sorprendas al escuchar que los granos se someten a un proceso más largo de vaporización y nivelación. Además, potencialmente incluso se cocinan un poco, para que puedas obtener avena en un instante en casa.

Sin embargo, si bien este nivel de comprensión es ciertamente interesante, no se debe descartar ningún tipo de avena en función del procesamiento que conlleva.

Después de todo, no importa qué variedad elijas, seguirás consumiendo cereales enteros. Y a fin de cuentas, esto significa que los aspectos nutricionales de la avena son de hecho aproximadamente los mismos.

También puedes utilizar cualquiera de estas variedades de avena para preparar tu desayuno. Por lo general, esto implicaría cocinar la avena en leche o agua hasta obtener el tipo de consistencia que deseas.

Obviamente, también puedes agregar todo tipo de sabores y aderezos a tu avena, incluidas frutas, yogur y mantequillas de nueces. Pero aquí solo nos preocupa la avena real.

Entonces, tratemos primero con las cosas buenas. Después de todo, en 2018, el profesor Shengmin Sang de la Universidad Estatal A & T en Carolina del Norte dijo a la revista Time : "Según la evidencia existente, comer avena integral es definitivamente bueno para nuestra salud".

Específicamente, Sang observó que la avena puede ayudar a mantener bajo control los niveles de diabetes y colesterol.

Pero, ¿por qué la avena es tan buena para estos problemas de salud en particular? Bueno, en parte se debe a la fibra de beta glucano, algo que el grano tiene en abundancia.

"La fibra es buena para muchas cosas en todo el tracto digestivo", confirmó a la revista Time la profesora de la Universidad de Minnesota, Joanne Slavin, experta en nutrición y ciencia de los alimentos.

De hecho, la avena tiene mucha más fibra de beta glucano que muchos otros cereales. Lo que podría explicar por qué se consideran tan beneficiosos para el intestino.

Pero, ¿cómo funciona? Bueno, según el sitio web The Nutrition Source de Harvard, esta fibra soluble atrae los ácidos biliares llenos de colesterol y nos ayuda a pasarlos.

Por supuesto, esto ha llevado a que el consumo de avena se asocie con la reducción de los niveles de colesterol. Sin embargo, The Nutrition Source afirma que la evidencia que respalda esto no es tan clara.

Esto se debe a que, si bien algunos estudios han llegado a la conclusión de que comer beta glucano puede reducir el colesterol, otros no han declarado resultados particularmente significativos.

Sin embargo, como hemos escuchado, el beta glucano es útil por varias otras razones.

Por un lado, ayuda a evitar que tu sistema digestivo funcione tan rápido. Esto a su vez significa que la velocidad con la que el cuerpo procesa los nutrientes también disminuye.

Por lo tanto, comer avena no proporcionará un golpe rápido de energía seguido de un bajón como, por ejemplo, comer una barra de chocolate.

Además, esta maravillosa fibra ralentiza la digestión porque absorbe el agua a su paso por el intestino.

Esto hace que la comida que has comido sea más espesa y voluminosa. Y además de producir una liberación lenta de energía, el proceso también te puede permitir sentirte más lleno por más tiempo.

No hay duda que por esta razón la avena a menudo se sugiere como un buen desayuno para quienes buscan perder peso.

De hecho, existe incluso una solución rápida de moda conocida como la "dieta de la avena". Inicialmente, se anima a los practicantes a comer nada más que avena tres veces al día.

Pero los expertos no recomiendan una dieta tan baja en calorías y tan restrictiva, que incluso podría ser perjudicial

En cualquier caso, la cuestión es que si la avena, como parte de una dieta sana y equilibrada, ralentiza tu digestión, podría hacer que te sientas más satisfecho.

Esto, a su vez, hace que sea menos probable que comas bocadillos poco saludables durante el día. Y es por eso que el grano puede ser útil para controlar la cintura en todo el mundo.

También existen otros beneficios saludables al consumir avena. El primero y más importante de ellos es su capacidad para ayudar en la lucha contra la diabetes.

Esta podría ser una noticia particularmente buena, considerando que los CDC anunciaron en 2017 que más de 100 millones de ciudadanos estadounidenses podrían tener diabetes o ser pre diabéticos en la actualidad.

Los CDC también advirtieron que de los 30 millones de personas en los EE. UU. con diabetes, alrededor de 27 millones padecen diabetes tipo 2. Y esa forma particular de la condición significa que el cuerpo de la víctima no puede hacer frente bien a la glucosa, que es un tipo de azúcar.

Por lo tanto, una persona con diabetes tipo 2 debe tener cuidado con los alimentos que podrían aumentar rápidamente sus niveles de azúcar en sangre.

Por supuesto, algunos alimentos con grandes cantidades de azúcar son fáciles de detectar. Estos podrían incluir, por ejemplo, chocolate blanco, dulces, pasteles o postres.

Pero es posible que quienes la padecen también deban estar atentos a los azúcares naturales de los productos lácteos, las verduras y las frutas.

Y luego también existe la posibilidad de tener que estar atento a los alimentos ricos en carbohidratos que tienen altas cargas glucémicas.

¿Qué es una carga glucémica, preguntas? Esencialmente, te permite saber qué tan rápido la porción de carbohidratos en tu comida aumentará tus niveles de azúcar en sangre.

Por lo tanto, los alimentos con cargas glucémicas altas aumentarán esos niveles muy rápidamente, mientras que los alimentos con cargas glucémicas bajas serán más suaves. Y aquí es donde entra la avena.

Entonces, si bien todo tipo de avena está llena de carbohidratos, la avena cortada con acero tiene una carga glucémica relativamente baja.

Esto significa que incluso aquellos que padecen diabetes probablemente pueden consumirlos porque la fibra de beta glucano podría detener esos picos en los niveles de glucosa en sangre.

El sitio web The Nutrition Source, sin embargo, desaconseja comer avena instantánea.

Esta podría ser una noticia particularmente bienvenida para las personas con diabetes tipo 2. Esto se debe a que la afección que puede ser extremadamente grave en algunos casos puede ser reversible mediante una dieta cuidadosa y regímenes de ejercicios.

Siempre vale la pena consultar a un profesional médico antes de emprender cualquier cambio en el estilo de vida.

También hay un par de otros beneficios notables relacionados con la avena.

Y el primero probablemente sea evidente para cualquiera que haya estado prestando atención. Es decir, la avena es buena para el intestino.